

特定保健指導について

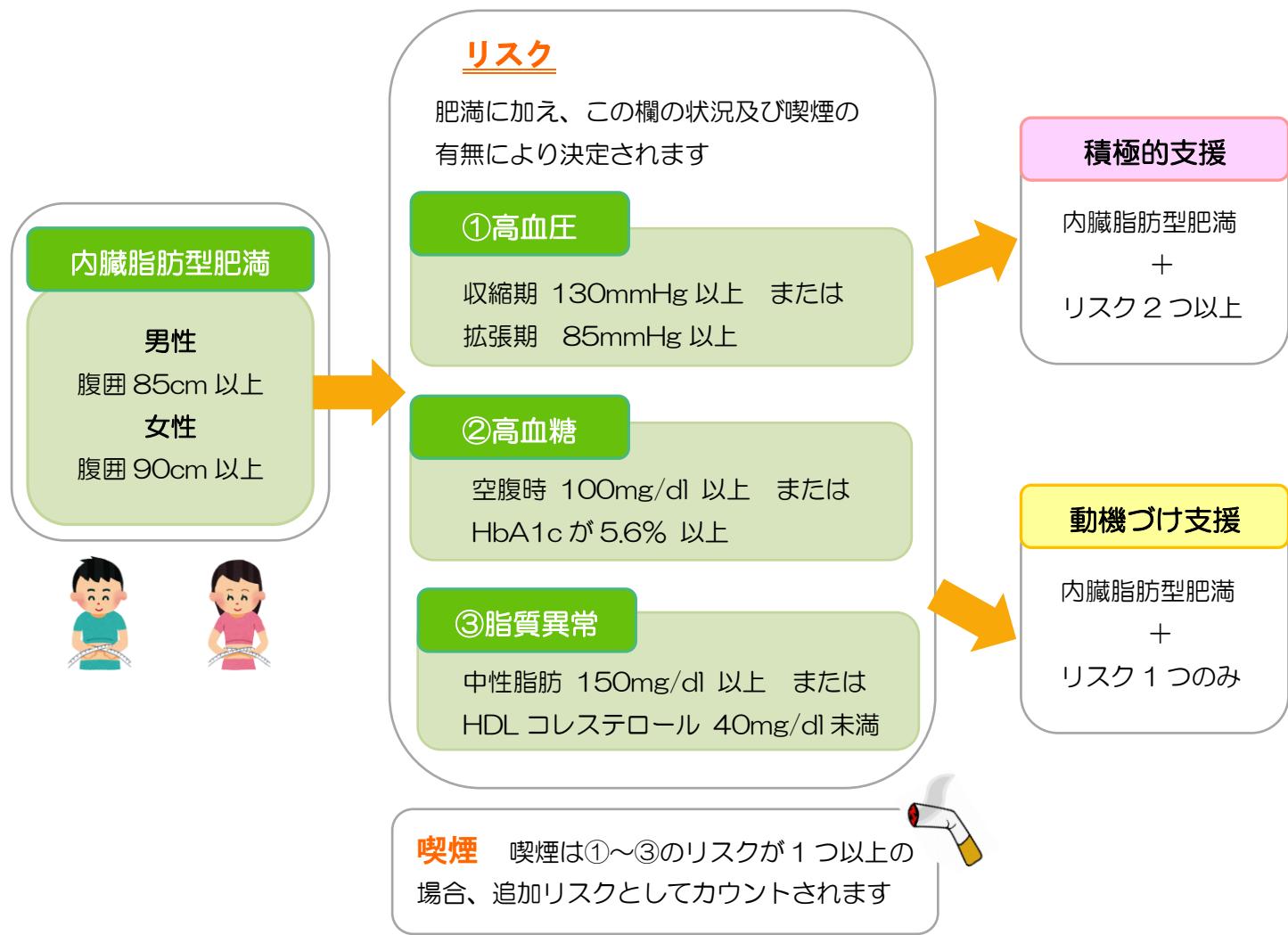
特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方に、専門職が あなたにあった健康づくりを 6 か月間サポートするものです。

対象者の判定

『積極的支援』『動機づけ支援』と判定された方が特定保健指導の対象です。 ※判定方法は下図参照

※特定健康診査を受けたすべての方に、受診機関 医師より 健診結果の説明と、健康づくりに必要な「情報提供」が行われます。



★腹囲が基準未満でも BMI(体重(kg)/身長(m)²)が 25 以上の方はリスクが 1 つ以上で動機づけ支援、3 つ以上で積極的支援の対象となります。

★65～74 歳の方は積極的支援となった場合も、動機づけ支援となります。

★高血圧、糖尿病、脂質異常症について内服治療中の方は、医師による治療(指導)を優先とします。

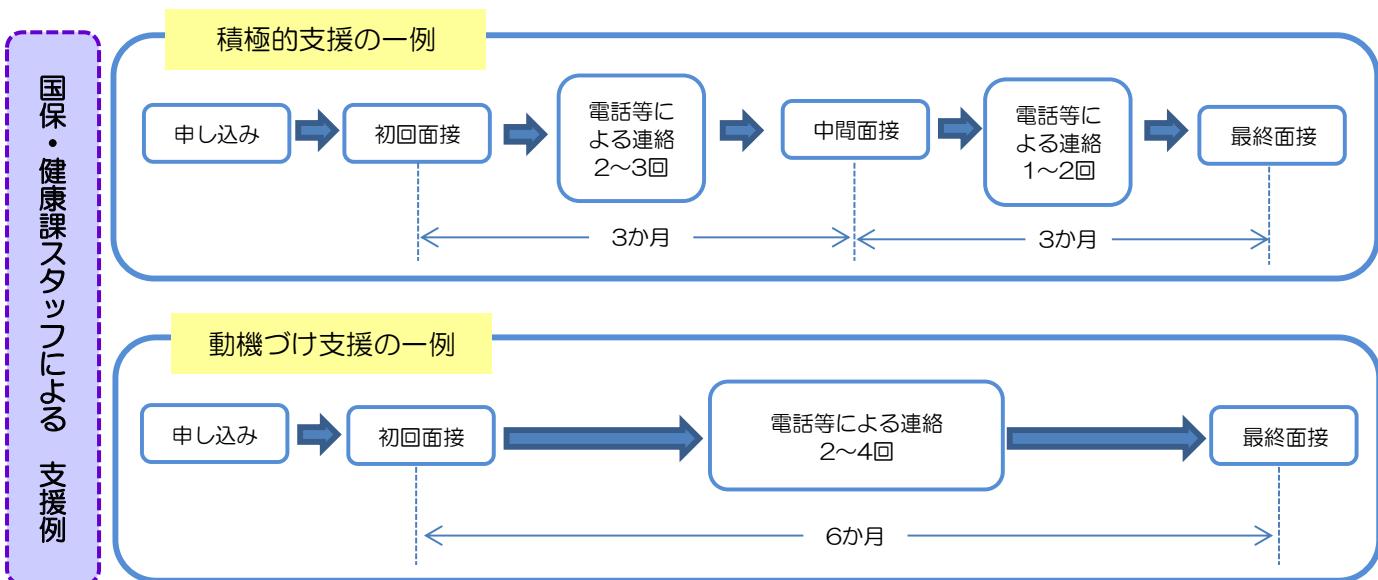
実施内容

特定保健指導は、生活習慣病リスク(危険度)の状態に応じて『積極的支援』『動機づけ支援』に分かれます。どちらも保健師・管理栄養士など専門スタッフといっしょに“6か月後になりたい自分”を目指し、運動や食事で取り組めそうなことにチャレンジしていきます。

対象となった方の考え方や長年の生活習慣、仕事等を考慮し、その方にあった内容・方法でサポートします。

★総合健診(人間ドック)を受診した方 ➔ 総合健診機関(さぬき市民病院 または 香川県予防医学協会)で引き続き、特定保健指導が利用できます。

★市内 24か所の特定健診実施機関を受診した方 ➔ ①さぬき市国保・健康課の 保健師・管理栄養士による特定保健指導が利用できます。
②さぬき市民病院を受診され、特定保健指導の対象となった方は、引き続き、さぬき市民病院で特定保健指導が利用できます。



利用のながれ

★総合健診(人間ドック)を受診した方 ➔ 総合健診機関の専門スタッフから 特定保健指導の案内があり、総合健診当日から利用できます。

★市内 24か所の特定健診実施機関を受診した方

- L ➔ ①特定健康診査の結果に基づき、対象者には個別にさぬき市特定保健指導(健康チャレンジ さぬき)のご案内(郵送)しています。ご案内は健診後、約2か月経過した頃になります。
案内が届いた方は 国保・健康課 ☎(0879)52-2518へ電話でお申込みください。
- ②ご案内したすべての方に 担当者が電話し、再度利用案内をしています。
ぜひこの機会に特定保健指導を利用し、あなたの健康を守るために役立てください。

※特定保健指導の利用は無料です

相談場所

- ①長尾支所 2 階 国保・健康課
- ②寒川ふれあいプラザ
- ③津田保健センター
- ④大川保健センター
- ⑤志度保健センター
- ⑥ご自宅に伺うこともできます

相談場所は左記から
選べます。
ご都合に合わせた
日時で相談をお受け
します



保健指導 利用者の 体験談を紹介！

★案内が届いたことが良いキッカケになりました。無理をして頑張った訳でなく、体操教室で習った足の体操と腰ひねりを家庭で実践しました。3カ月後の変化なかったが、6か月後には、自分でもウエスト周りのスッキリ感を実感していました！こんなに腹囲が減り、とても嬉しいです。これからも続けます！
参加して良かったです。

半年間の変化⇒ 腹囲 8cm 減！ 体重 0.2kg 減！ (BMI23.7)

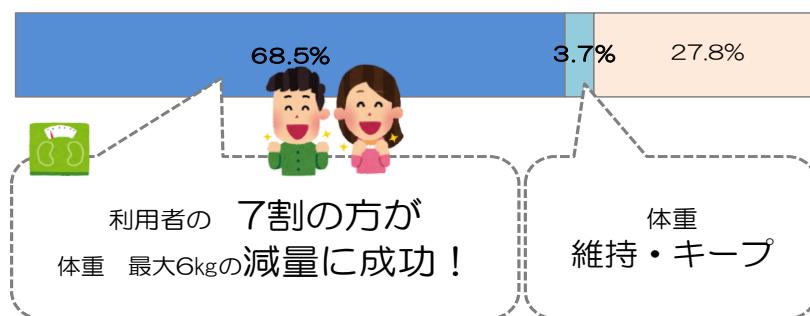
★自分の生活習慣に自信がありましたが、「はじめてみ～まい 2017」を利用してことで、楽しみだった夕食後のアルコール量と甘味を、少しだけ控えてみようと思えました。前向きに取り組め、無理なく目標達成できました。100歳まで元気でいたいと思います。

半年間の変化⇒ 腹囲 6cm 減！ 体重 5.8kg 減！

★万歩計を借りて記録することで、成果が目に見えて確認出来ました！また記録を付けると、自分の傾向が良くわかり、早めに修正することが出来ました。

★自営業なので、出かけることは難しいが、希望の日時にスタッフが訪問してくれたので、利用しやすかった。

保健指導 利用後の 体重変化 (H28年度)



特定保健指導を利用して
みんなで のばそう！ 健康寿命！！