

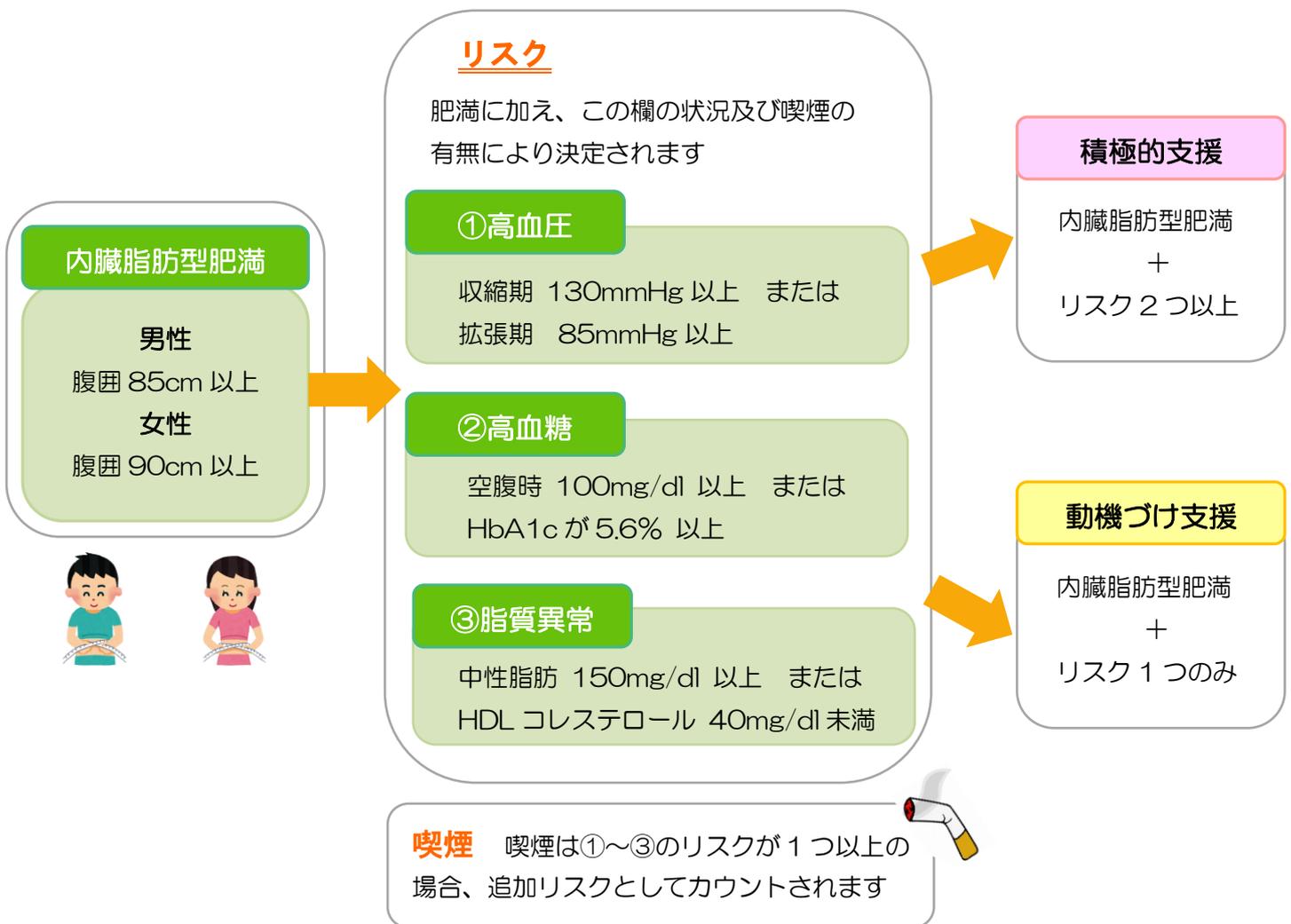
特定保健指導について

特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、今後の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、積極的支援と判定された場合も、動機づけ支援の対象となります。

★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・利用の流れ

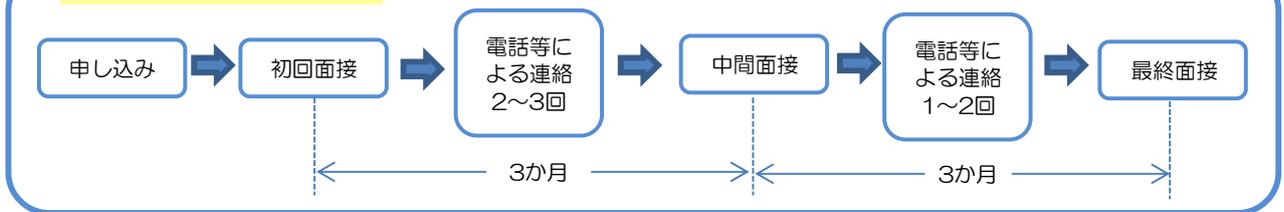
※特定保健指導の利用は無料です！

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みそうなことにチャレンジしていきます。

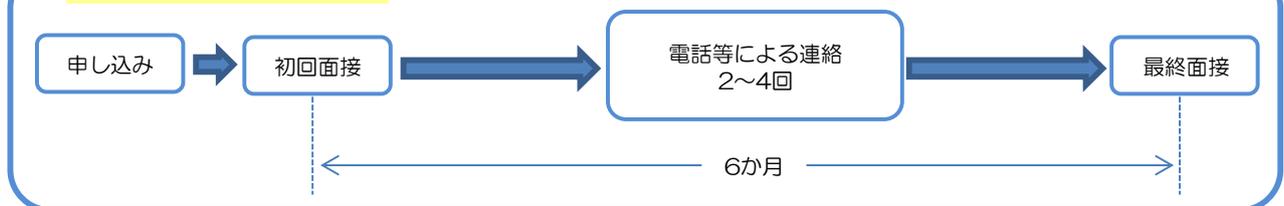
対象となった方の考え方や長年の生活習慣、仕事等を考慮し、その方にあった内容・方法でサポートします。ぜひこの機会に特定保健指導を利用し、あなたの健康を守るために役立ててください。

総合健診 (人間ドック)を 受診した方	香川県予防 医学協会	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、 健診当日から特定保健指導が利用できます。
	さぬき市民 病院	
市内 25 か所の 特定健診 実施機関を 受診した方	さぬき市民 病院	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。 ・対象者には、健診後約2か月経過した頃に郵送で さぬき市特定保健指導(健康チャレンジ さぬき)のご案内をします。 案内が届いた方は 国保・健康課 ☎(0879)26-9908 へ 電話でお申込みください。 ・ご案内したすべての方に担当者が電話し、保健指導利用案内と ご様子伺いを、させていただきます。
	上記以外の 実施機関	

積極的支援の一例



動機づけ支援の一例



国保・健康課スタッフによる
支援例

相談場所

- ① 津田保健センター
- ② 大川保健センター
- ③ 志度保健センター
- ④ 長尾保健センター
- ⑤ 寒川庁舎 国保・健康課
- 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



体操教室について

さぬき市特定保健指導を利用されている方を対象に、10回まで無料で参加していただける体操教室を実施しています。

スポーツジムで人気のインストラクター“山根先生”の楽しいトークを交えた、家庭でも実践できる、効果的な腹囲シェイプに繋がるストレッチ体操&筋肉トレーニングのレッスンです。

毎月1回・1時間の教室で、無理なく運動習慣！



保健指導 利用者の 体験談を紹介！

★A様：ズボンが緩くなり、ワンサイズ小さい商品を購入出来、とても嬉しかった。今回の取組で、少しずつでも体を動かすことが大切だと分った。今後も体調に気を付けながら継続したい。

半年間の変化⇒ 腹囲 8.5cm 減！ 体重 3.8kg 減！

★B様：維持目標でストレスなく取り組みました。自分の生活を見直すきっかけとなり、体を動かす意識と食生活改善が出来ました。今では連絡があり参加して良かったと思います。

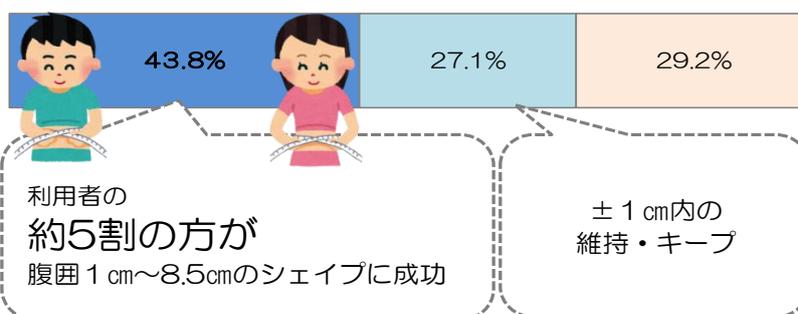
半年間の変化⇒ 腹囲 3.5cm 減！ 体重は維持（BMI 22.4）

スタッフコメント

A様は、生活の中ですきま時間を利用し、体操教室でレッスンを受けた動きを、少しずつ継続して取り組み、教室での動きも回を追うごとにスムーズになり、素晴らしいと思いました。また食生活では間食習慣を我慢し過ぎず、お付き合い程度に変化することが出来ました。B様は、お仕事の合間でお話させていただきました。忙しい中、ご自身で出来そうな目標を設定して取り組み、無理なく生活改善されました。「自分でもこんな風になると思わなかった」とのコメントをいただきました。利用者様の喜びが、私たちスタッフの喜びとなりました。今後も取組みを継続出来る様、応援サポートしていきたいと思ひます。



保健指導 利用後の 腹囲変化（H29年度）



特定保健指導を利用して

みんなで **のぼそう！ 健康寿命！！**