

特定保健指導について

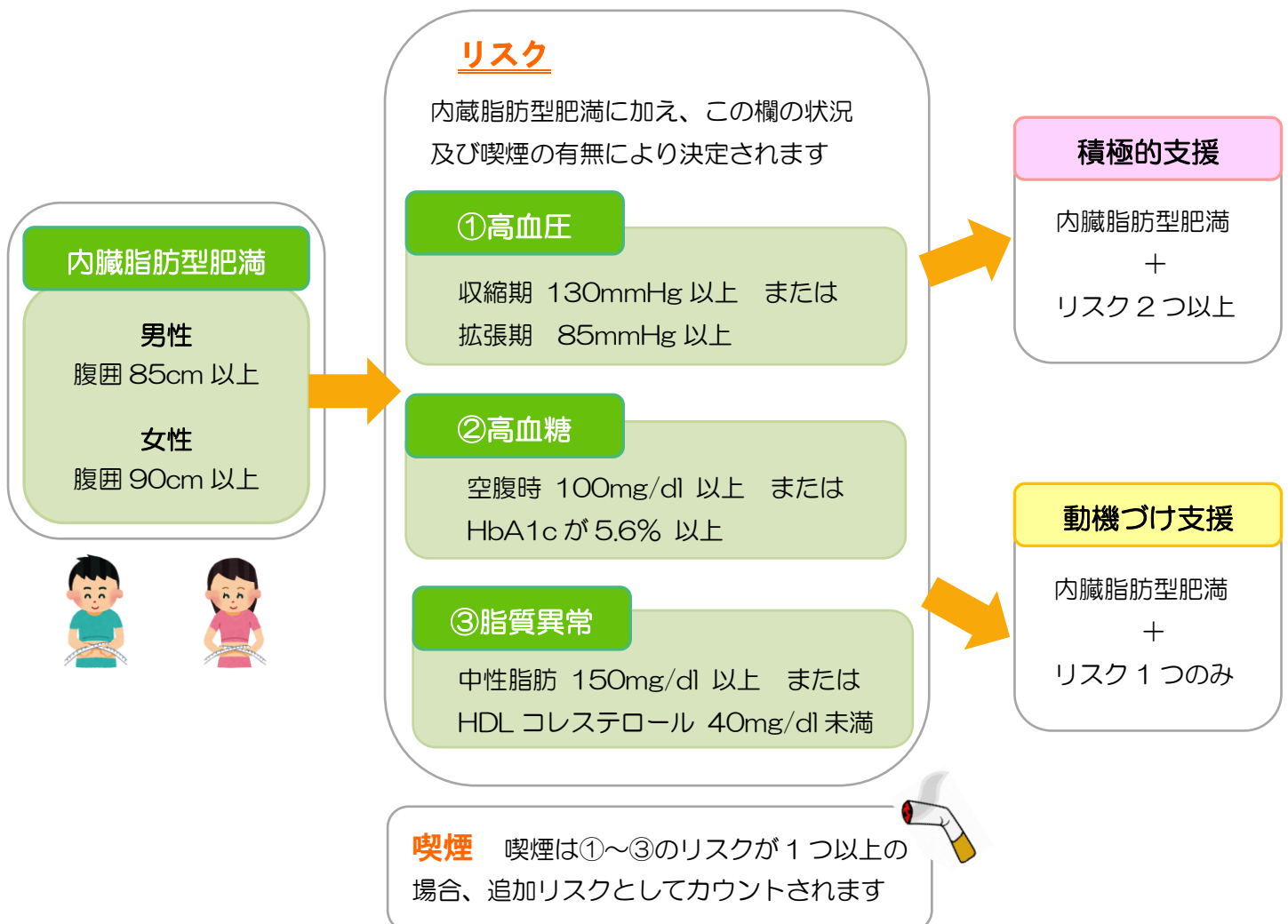
特定保健指導とは

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か月間サポートさせていただくものです。

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者です。✍️ **判定方法は下図参照**

※特定健康診査を受けられたすべての方に、受診機関の医師による健診結果の説明と、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

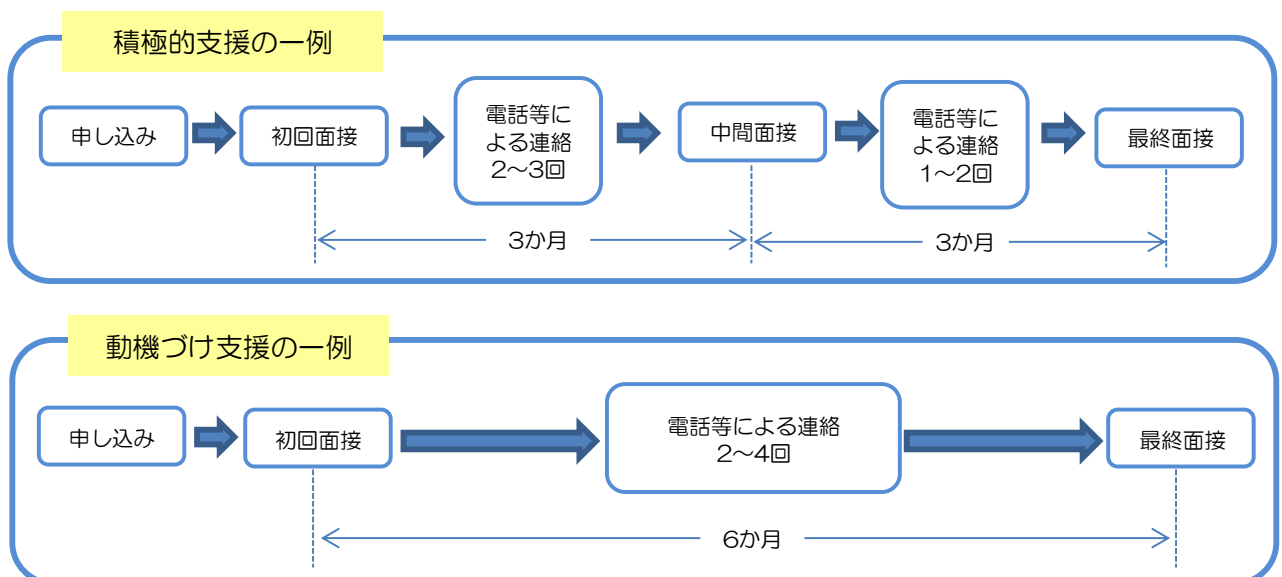
※特定保健指導の利用は無料です！

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、運動や食事を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。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。

<p>総合健診 (人間ドック)を 受診した方</p>	<p>香川県予防 医学協会</p>	<p>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。</p> 
	<p>さぬき市民 病院</p>	
<p>市内 27 か所の 特定健診 実施機関を 受診した方</p>	<p>さぬき市民 病院</p> <p>上記以外の 実施機関</p>	<p>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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> 

国保・健康課スタッフによる
支援例



相談場所

- ① 寒川庁舎 国保・健康課
- ② 津田保健センター
- ③ 志度保健センター
- ④ ご自宅に伺うこともできます

相談場所は感染症対策の環境が整った左記の施設から選べます。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、保健指導開始月～翌年度末まで利用でき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、無理なく運動習慣を！



(令和元年度体操教室の様子)

保健指導 利用者の 体験談を紹介！



- ★ A様：始めは腰痛もあり動くことが億劫でしたが、自宅で腰痛予防の体操に取り組み、毎月保健指導の体操教室に参加することで楽になり、朝の散歩が再開出来ました。これからは距離を伸ばせるよう続けたいです。



半年間の変化⇒ 腹囲 9.3cm 減！ 体重 2.2kg 減！

- ★ B様：3年ぶりに受けた健診結果に驚き、生活改善を始めたと同時に連絡があり利用しました。アドバイスをもらいながら食事の内容や時間に気を付けたり、ウォーキングを続けて、翌年の健診結果が改善しました。気を付けている事が当たり前になったので、今後も無理することなく続けられそうです。



半年間の変化⇒ 腹囲 4.8cm 減！ 体重 2.5kg 減！

スタッフコメント

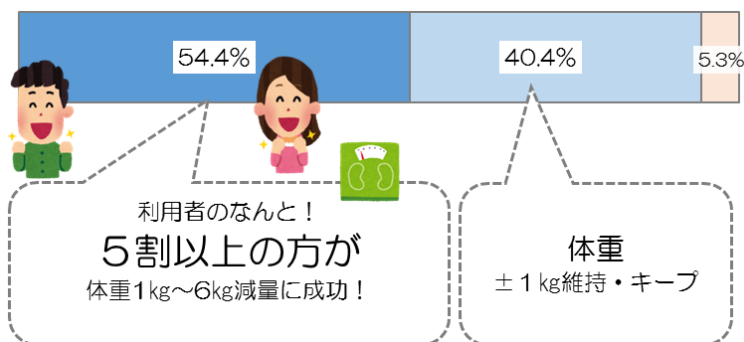
A様は、1日10分の体操を続けることを目標に取り組み、続ける中でご家族皆様がA様の健康のために協力してくださいました。体操教室の中でもだんだんと出来る体操が増えているのが目に見えて分かり、継続の努力が素晴らしいと思いました。

B様は、健診後にご自身で生活習慣の改善を始められ、その継続のための支援と情報提供をさせていただきました。翌年の健診結果も改善しており、保健指導終了後も続けて取り組まれていることと思います。

「動きやすくなった」「続けられそう」という利用者様の喜びが、私たちスタッフの喜びとなりました。今後も取り組みを継続出来る様、応援サポートしていきたいと思っています。



保健指導 利用後の 体重変化 (H30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！！