

特定保健指導について

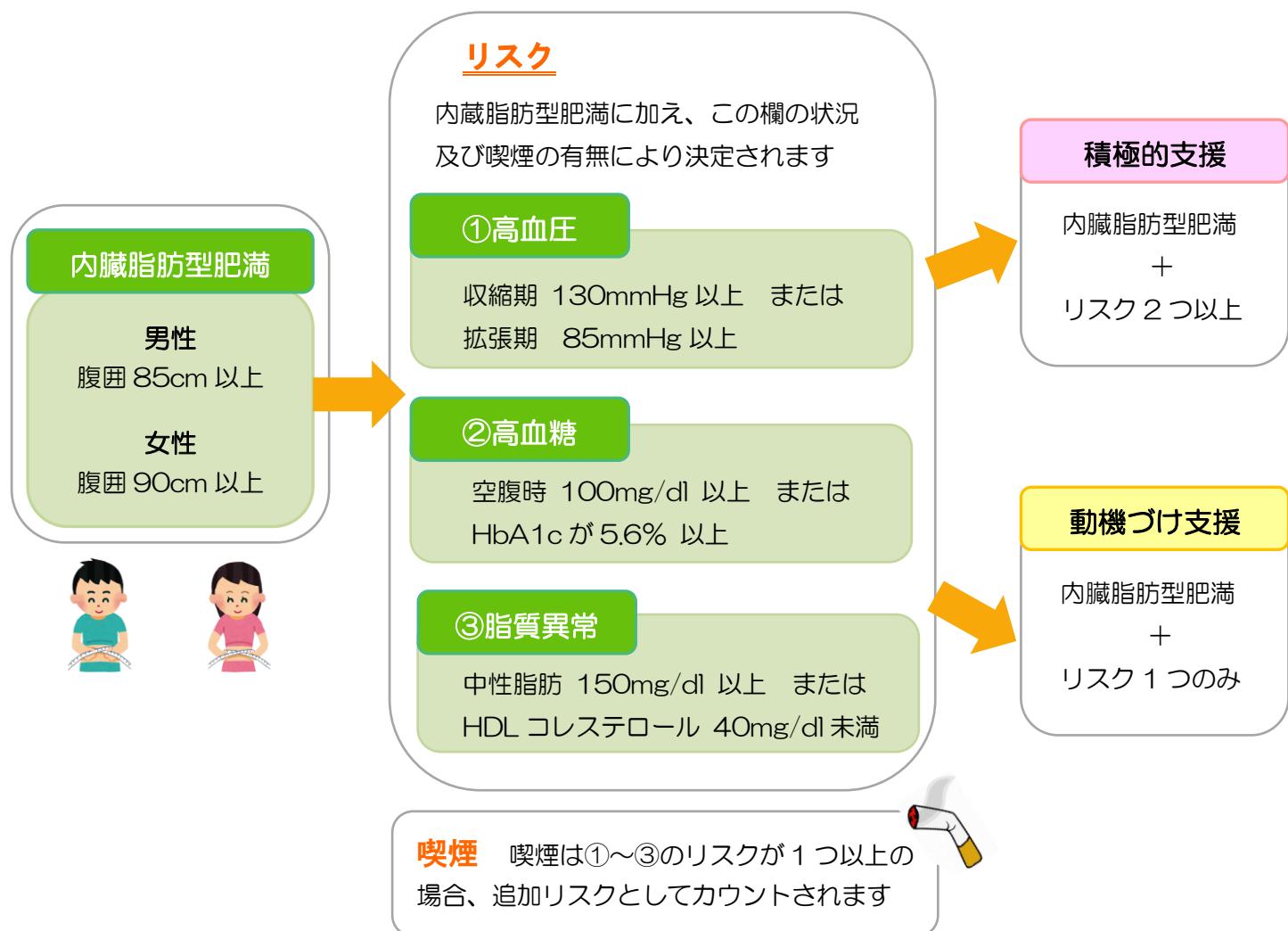
特定保健指導とは

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！

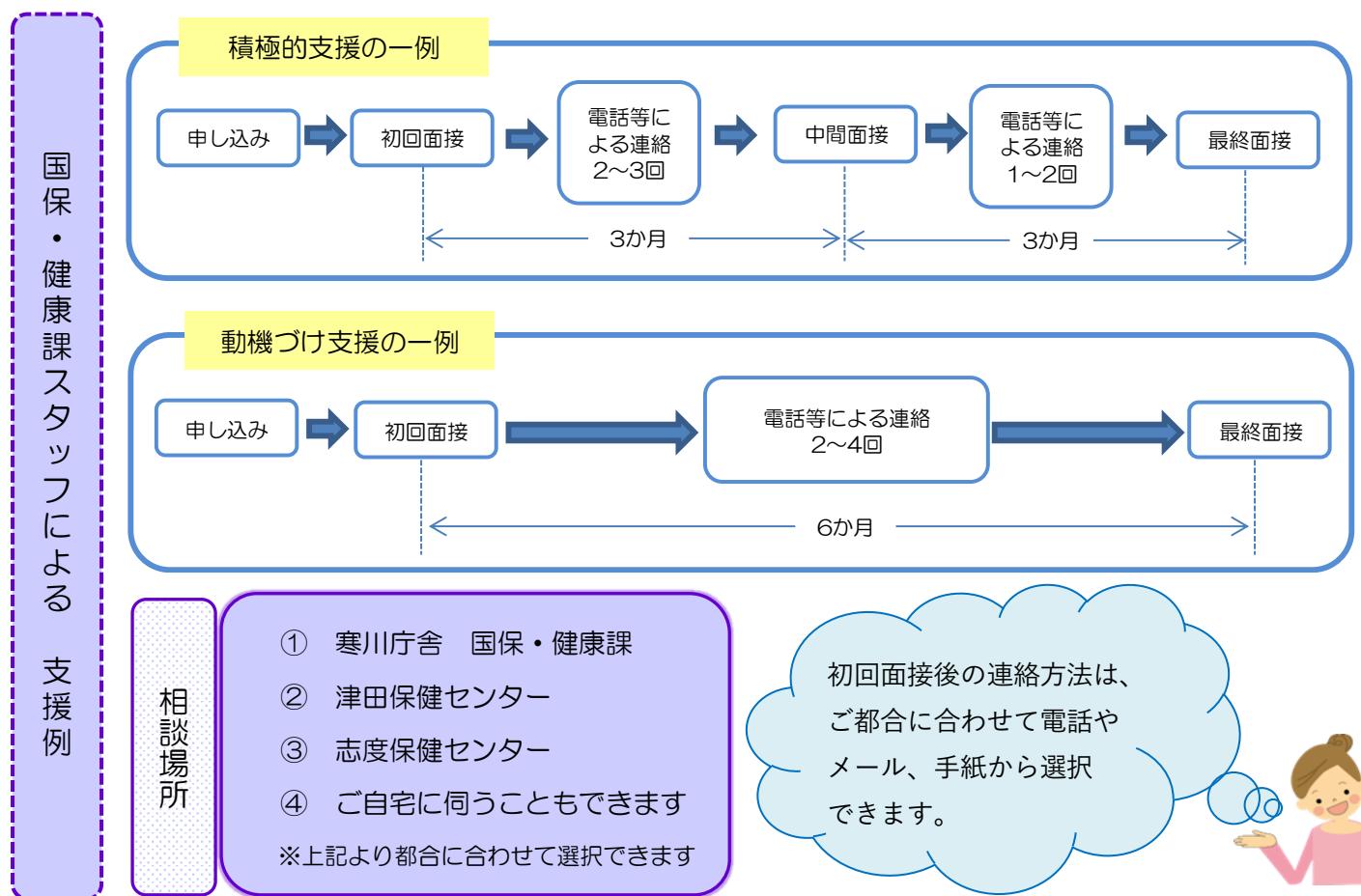
特定保健指導は、生活習慣病リスク（危険度）の状態に応じて『積極的支援』『動機づけ支援』に分かれます。

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。

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。

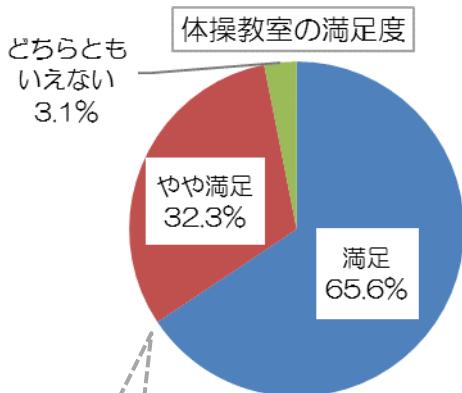
総合健診 (人間ドック)を 受診した方	香川県予防 医学協会	健診機関の専門スタッフから特定保健指導の案内があり、 健診当日から特定保健指導が利用できます。
	さぬき市民 病院	
市内 27 か所の 特定健診 実施機関を 受診した方	さぬき市民 病院	
	上記以外の 実施機関	<p>さぬき市国保・健康課の 保健師・管理栄養士 による特定保健指導が 利用できます。</p> <p>・対象者には、健診後約 2 か月経過した頃に郵送で さぬき市特定保健指導(健康チャレンジ さぬき)のご案内をします。 案内が届いた方は 国保・健康課 ☎(0879)26-9908 へ 電話でお申込みください。</p> <p>・ご案内したすべての方に担当者が電話又は訪問にて、 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は、優先的に国保体操教室に参加できます。
スポーツジムで人気のインストラクター“山根先生”的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2年度体操教室の様子)

※新型コロナウイルス感染症予防のため、スタッフ及び参加者の手指消毒やマスク着用、体調管理を徹底しております。また、会場の換気や消毒に加えて、参加者同士2m間隔を空けて実施しております。



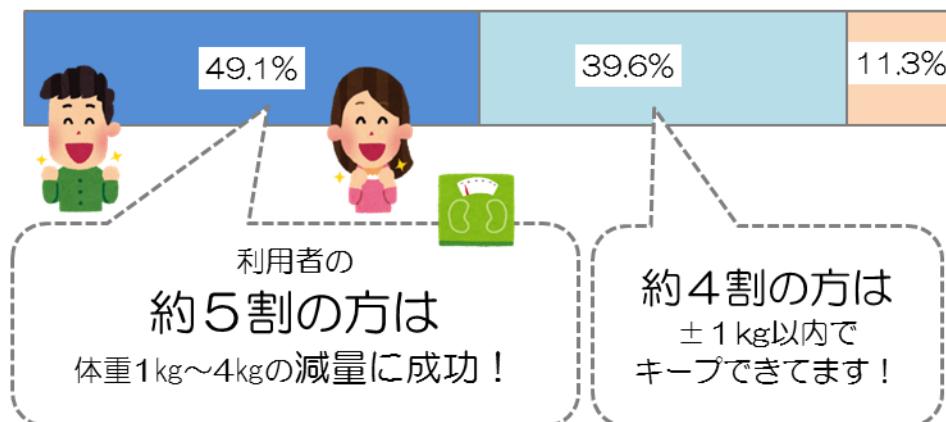
少人数のため、先生が一人一人の状態を見て、コメントをくれるので分かりやすかったです。

参加者の97%が満足しています！



友人に会えるので、楽しく参加しています。
体にも少し変化が出てきました。

保健指導 利用後の 体重変化 (R1年度)



～利用者の声～

A様「一人では、なかなか取り組めないけど、定期的に連絡してくれるので動機づけになり、頑張ろうと思えます。」

B様「保健指導を利用しなかったら、日々のちょっとした運動や食事がこんなに大切だと気付きませんでした。少しの心がけで痩せられてよかったです。」

感染症対策を講じて
保健指導を実施して
おりますので、ご理解
ご協力をお願いします。



特定保健指導を利用して

みんなで のばそう！ 健康寿命！！