



特定保健指導について



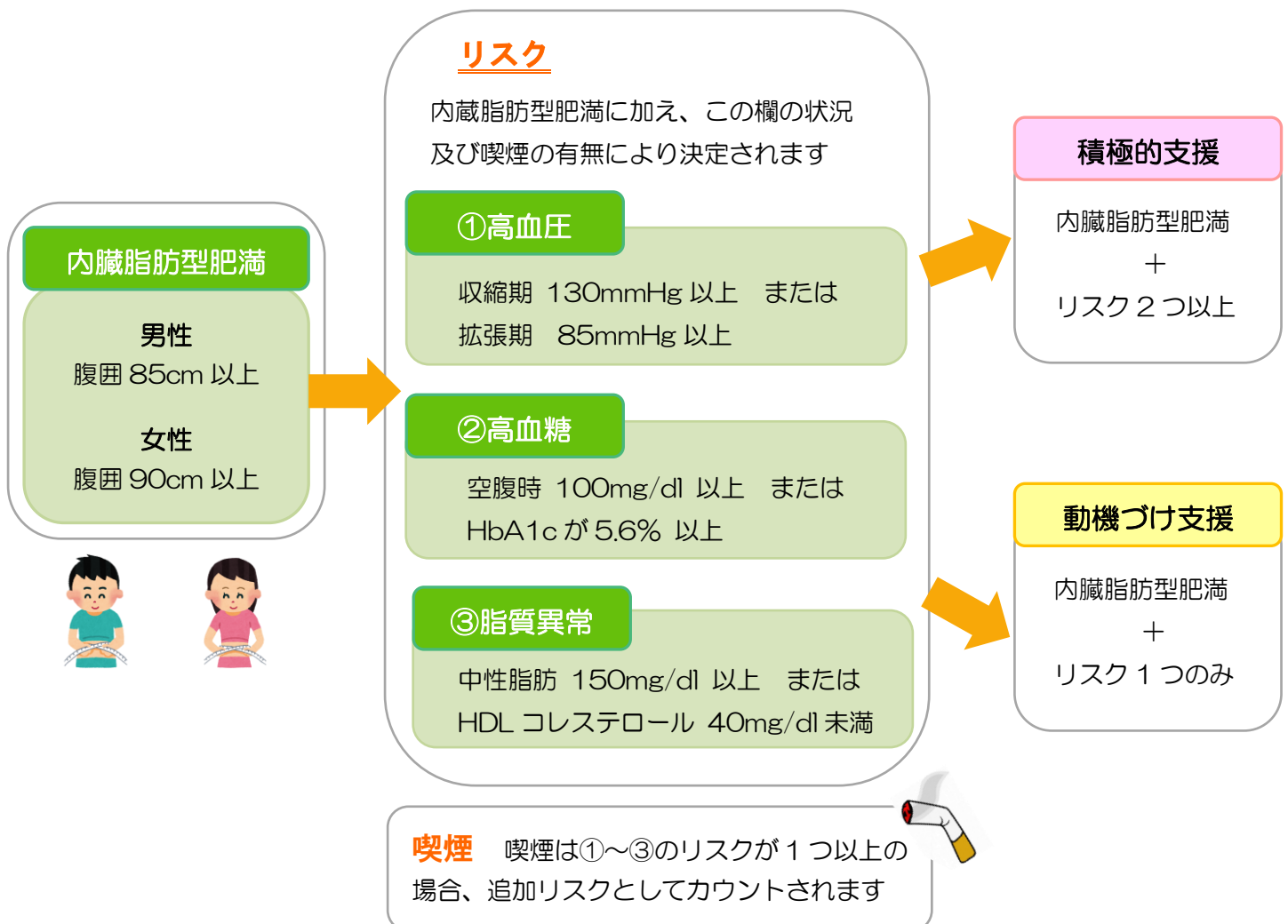
特定保健指導とは

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。

総合健診 (人間ドック)を 受診した方	香川県予防 医学協会 さぬき市民 病院	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。	
市内 26 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		

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。



国保・健康課スタッフによる
支援例

積極的支援の一例



動機づけ支援の一例



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
- ※上記より都合に合わせて選択できます

初回面接後の連絡方法は、
ご都合に合わせて電話や
メール、手紙から選択
できます。



国保体操教室について

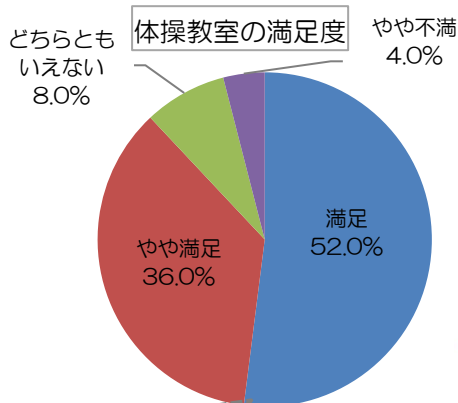
さぬき市特定保健指導を利用されている方は、優先的に国保体操教室に参加できます。

スポーツジムで人気のインストラクター“山根先生”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3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。



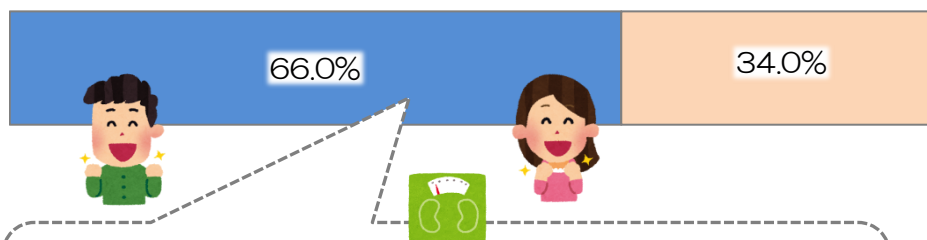
メタボが解消され、健康診査の数値もよくなりました。
楽しい時間を過ごせるので続けて参加したいです。

参加者の88%が満足しています！

動作は簡単でついていけるので満足しています。
参加することで気持ちも前向きになれます。



保健指導 利用後の 体重変化 (R2年度)



利用者の **約7割** が体重維持・減量に成功！
半年間で5kg減量した方もいます！

保健指導 利用後の 腹囲変化 (R2年度)



利用者の **約6割** が腹囲維持・減少に成功！
半年間で最大8cm細くなった方もいます！

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 **のびそう！ 健康寿命！！**