

# 特定保健指導について

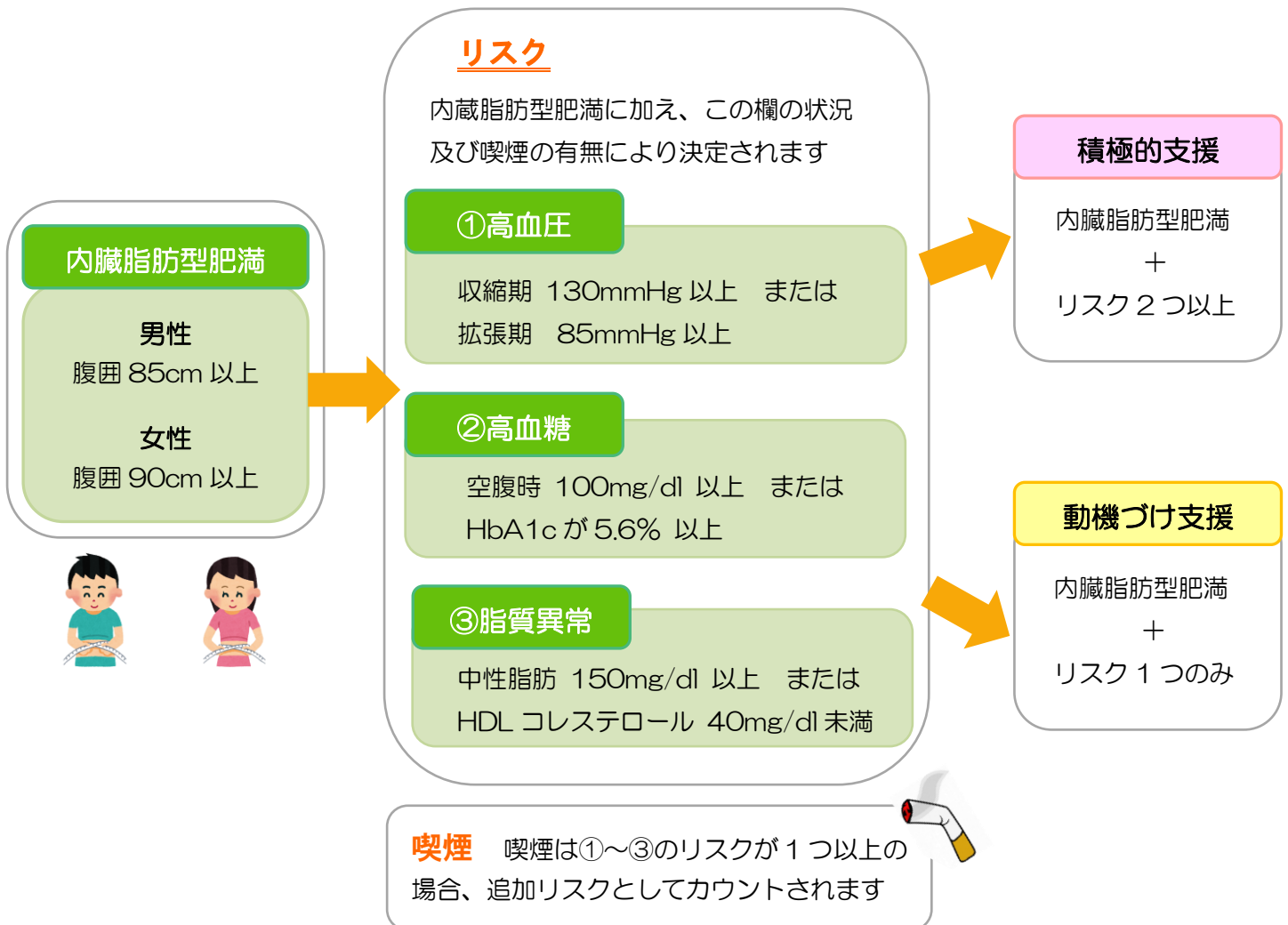
## 特定保健指導とは

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)<sup>2</sup>) 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！

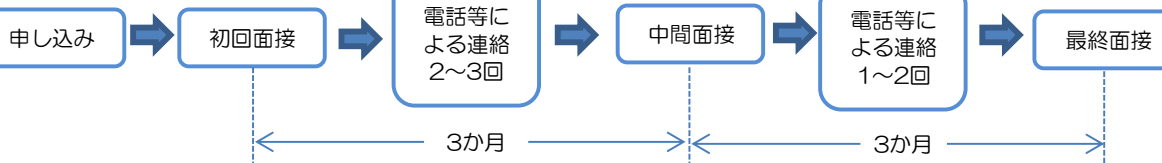
特定保健指導は、生活習慣病リスク（危険度）の状態に応じて『積極的支援』『動機づけ支援』に分かれます。どちらも保健師・管理栄養士など専門スタッフといっしょに“6か月後になりたい自分”を目指し、運動や食事を取り組めそうなことにチャレンジしていきます。

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 24 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 <b>国保・健康課 ☎(0879)26-9908 へ</b> <b>電話でお申込みください。</b></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・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

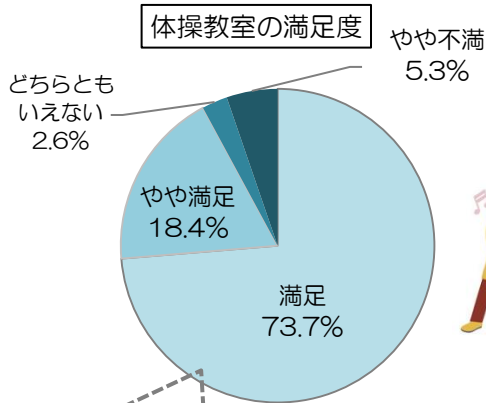
さぬき市特定保健指導を利用されている方は、優先的に国保体操教室に参加できます。

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4年度体操教室の様子)



足・腹のストレッチ、認知症予防体操等、今必要な体操ができています。

日頃の運動不足を楽しく補ってくれます。みんなと一緒に頑張れます。

運動は得意じゃないけど楽しく体操しています。帰りは体が軽く感じます。



参加者の約9割が満足しています！

### 保健指導 利用後の 体重変化 (R3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 (R3年度)



利用者の **約6割** が腹囲減少に成功！  
半年間で最大7cm細くなった方もいます！



特定保健指導を利用して

みんなで **のびそう！ 健康寿命！！**