

特定保健指導について

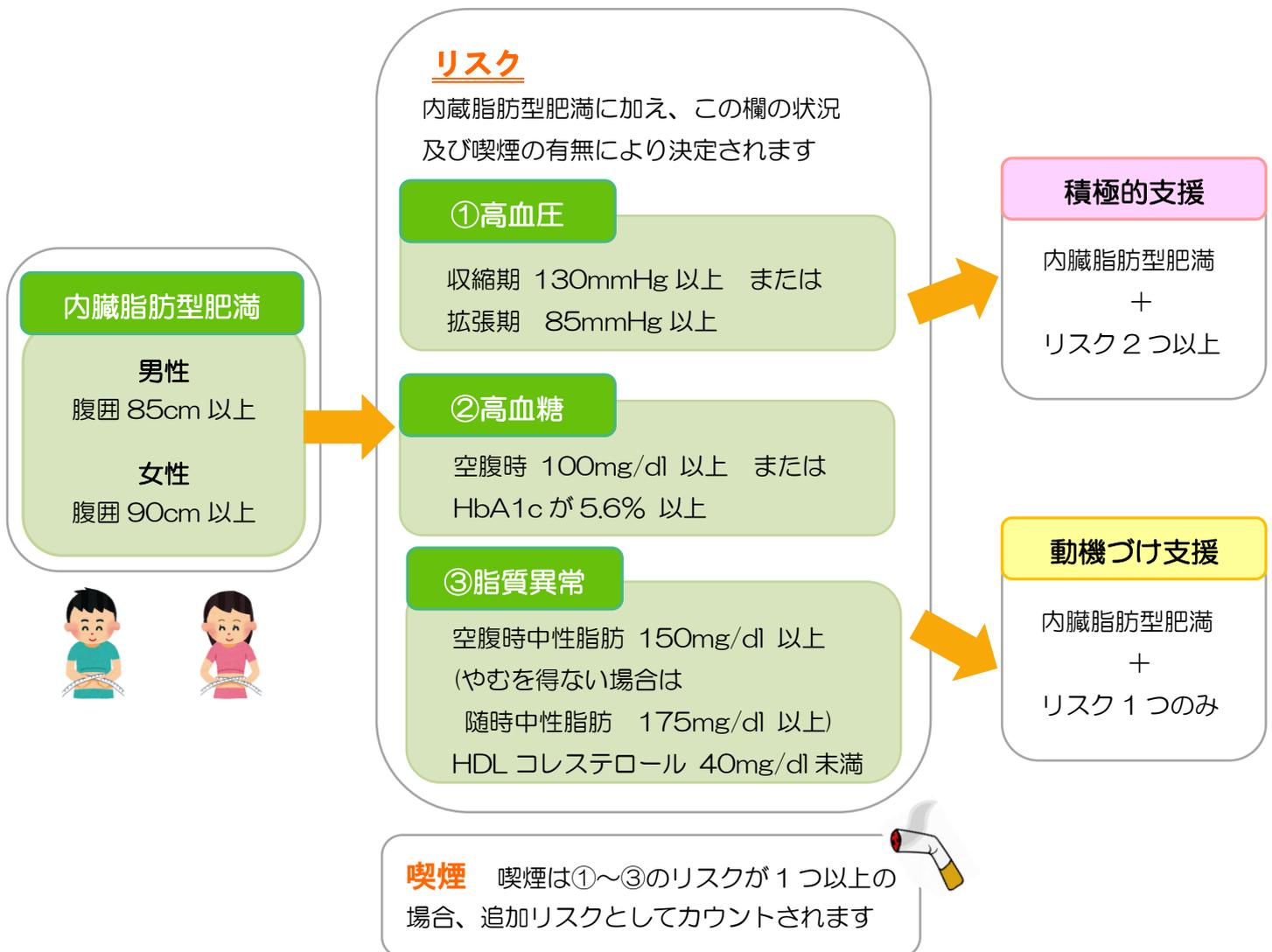
特定保健指導とは

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3～6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。

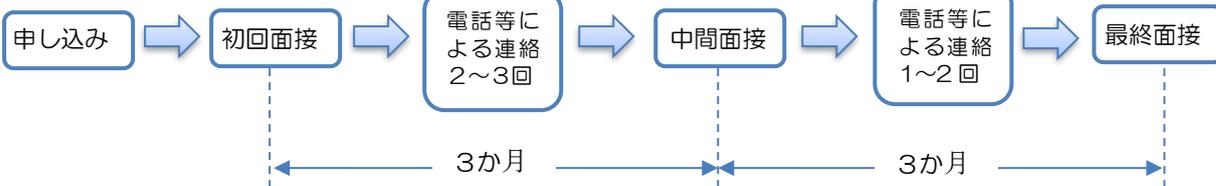
★高血圧、糖尿病、脂質異常症について内服治療中の方は、医師による治療（指導）を優先とします。

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“3～6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。

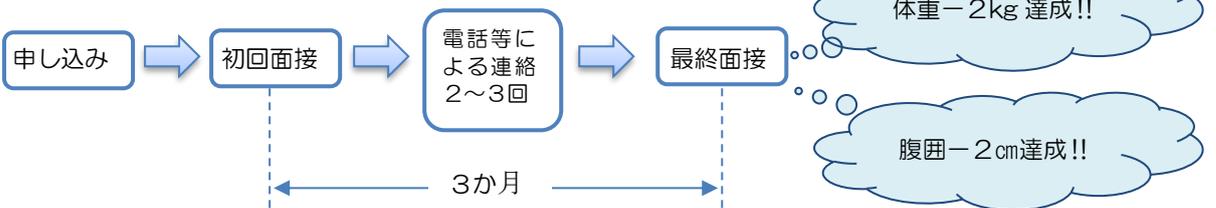
対象となった方の考え方や長年の生活習慣、仕事等を考慮し、その方にあった内容・方法でサポートします。ぜひこの機会に特定保健指導を利用し、あなたの健康を守るために役立ててください。

<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</p> <p>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> 

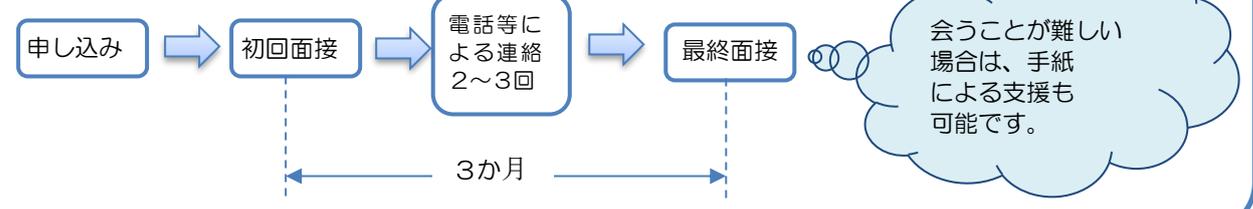
積極的支援の一例



積極的支援の一例



動機付け支援の一例



- 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

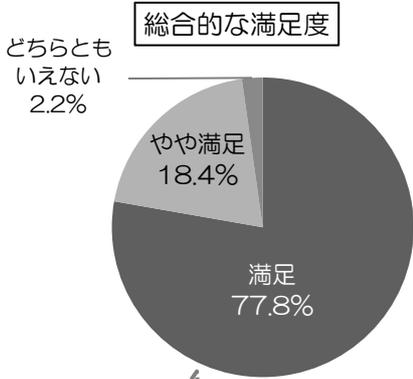
さぬき市特定保健指導を利用されている方は、優先的に国保体操教室に参加できます。

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5年度体操教室の様子)



参加者の9割以上が満足しています！



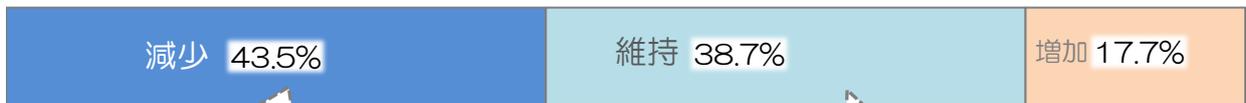
一人ではなかなかできない運動を皆さんと一緒に楽しく体操教室に参加するのが楽しみです。

体が少しずつ弱ってきているので、少しでも体を動かすことに努力したいです。

膝・腰の痛みが少しずつ改善し、階段の上り下りも楽にできるようになりました。



保健指導利用者の体重変化 (R4→R5)

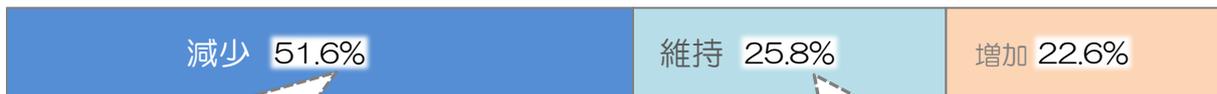


利用者の **約4割が**
1 kg~5 kgの体重減量に成功！



±1 kg以内
体重維持

保健指導利用者の腹囲変化 (R4→R5)



利用者の **約4割が**
腹囲1 cm~8 cm細くなりました！



±1 cm以内
腹囲維持



特定保健指導を利用して

みんなで **のぼそう！ 健康寿命！！**