



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**

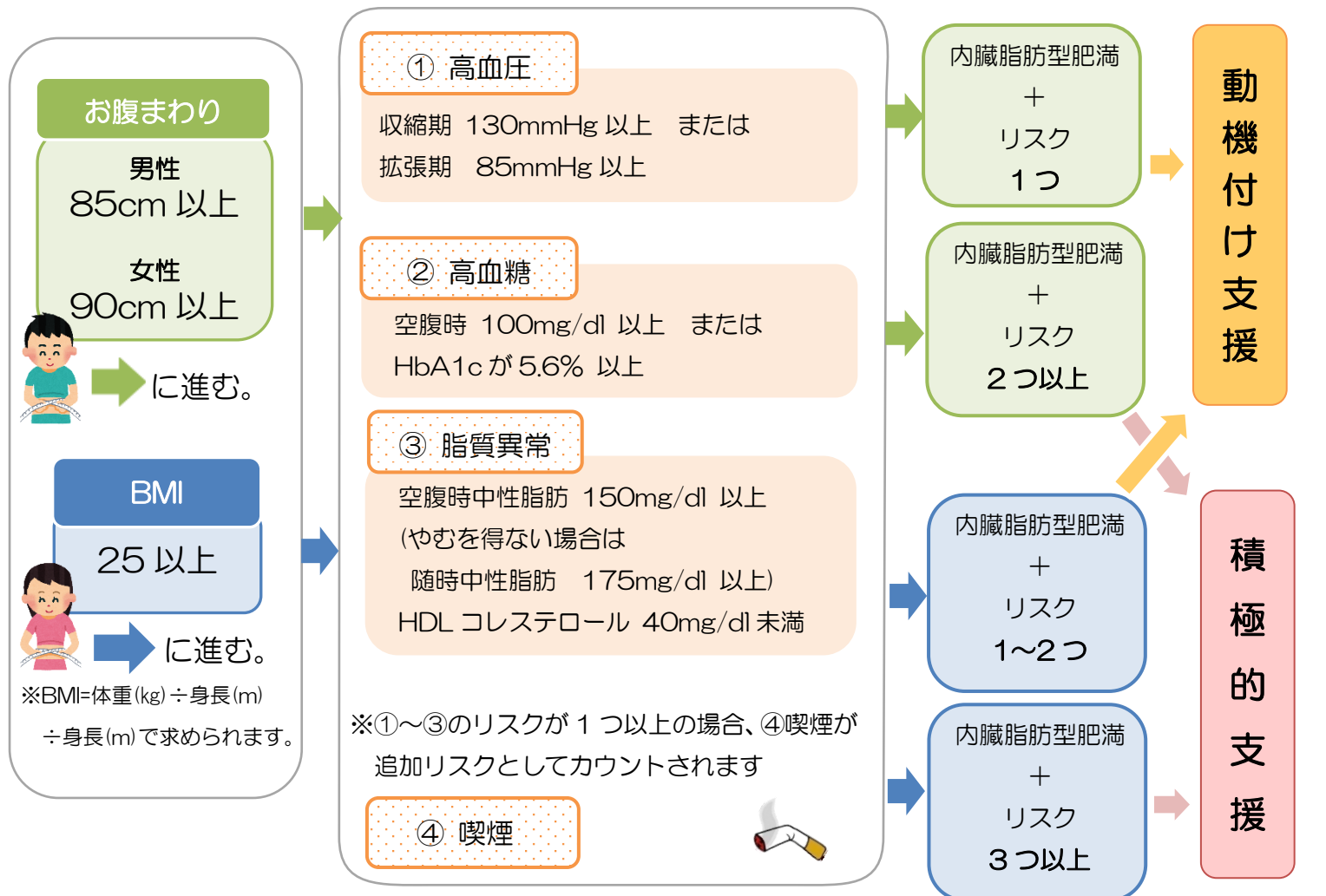
※特定健康診査を受けられたすべての方に、受診機関の医師による健診結果の説明と、健康づくりに必要な「情報提供」が行われます。

内臓脂肪型肥満

リスク

リスクの数

対象者の判定



★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

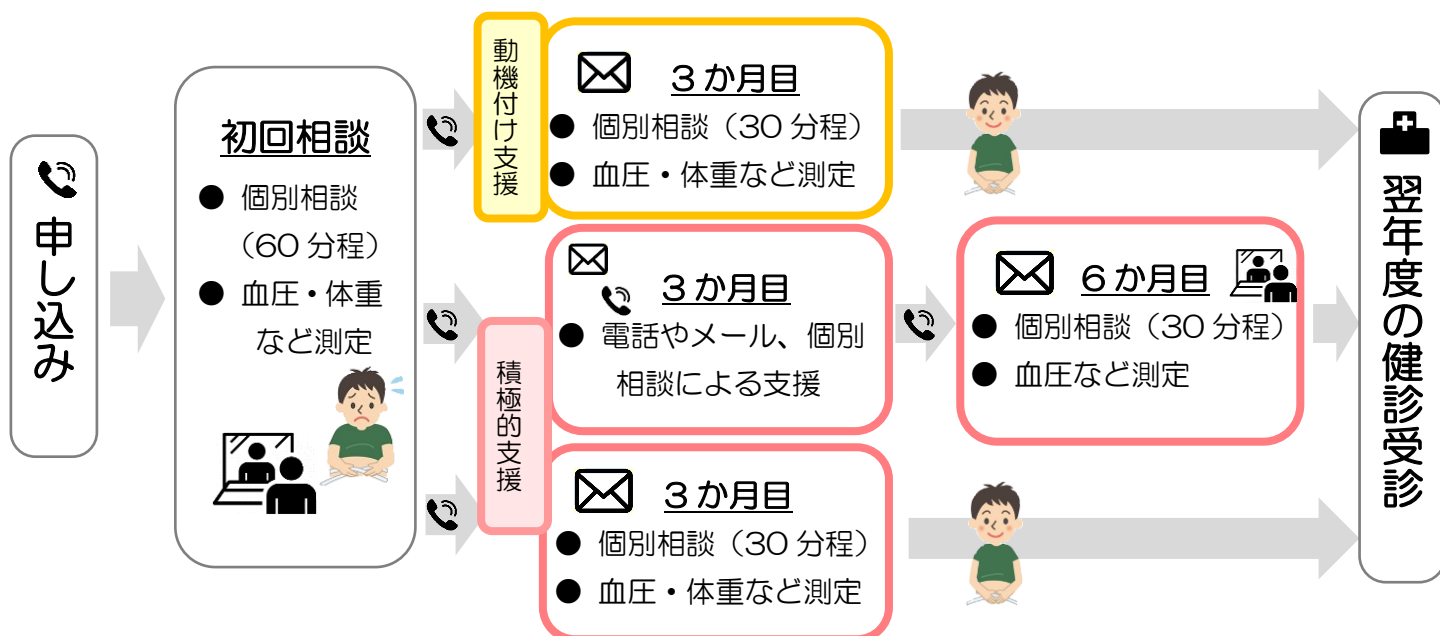
※特定保健指導の利用は**無料**です！

保健師・管理栄養士など専門スタッフと一緒に 3～6 か月間、対象となった方にあった内容・方法でサポートします。

健診種類	医療機関	特定保健指導案内
総合健診 (人間ドック)	香川県予防医学協会	対象者には、健診機関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	
特定健康診査(さぬき市内)	さぬき市民病院	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(ヘルスサポート さぬき)のご案内をします。 お申込み頂いた方は、 <u>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</u> が利用できます。 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。
	上記以外の市内実施機関	

国保・健康課スタッフによる 支援例

※家族や友人と一緒に利用することもできます。



お申し込み方法

さぬき市 国保・健康課 保健指導係

☎(0879)-26-9908

電話でお申込みください。

(土・日・祝除く 8 時 30 分～17 時 15 分)

相談場所

- ・寒川庁舎
- ・津田保健センター
- ・志度保健センター
- ・ご自宅訪問

R5年度初めて保健指導利用した方（18名／50名）の体重変化



利用者の **約 5 割が**
1 kg～11 kgの体重減量に成功！



± 1 kg以内
体重維持

R5年度初めて保健指導利用した方（18名／50名）の腹囲変化



利用者のなんと！**約 5 割の方が**
腹囲 1 cm～11 cm細くなりました！



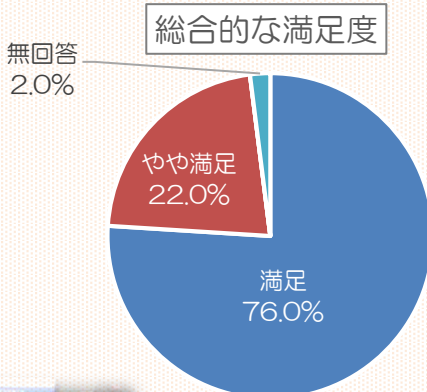
± 1 cm以内
腹囲維持

特定保健指導ご利用の方における“特典”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。

健康運動指導士“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！



普段動かさない筋肉を動かすのでよかった。



筋力が以前よりついてきた感じがする。だるかった足が楽になった。

参加者の9割以上が満足しています！



ベジメータで野菜摂取量を計測しました。1日の野菜摂取量が足りているかどうかを確認できます。



（令和6年度体操教室の様子）