

いつやるの？  
今でしょ！

## 朝霞市国民健康保険加入者の方へ

# あなたの健康づくりに役立つ特定保健指導



©彩霞ちゃん

特定健康診査・人間ドックを受診した後に、生活習慣の見直しが必要な方（メタボリックシンドローム予備群・該当者）に特定保健指導を行っています。運動や食事に関して、保健師や管理栄養士が一人ひとりの状況や生活スタイルに応じた取り組みを一緒に考え、実行をサポートしていきます。今回は、以前に特定保健指導に参加された方に話を伺いました。

### 10kg 減量できました!!

膝折町在住 Kさん(63歳・男性)

平成24年 特定健康診査受診

健診結果から特定保健指導「積極的支援」の対象となり、「グッバイ・メタボ教室」を受講しました。



#### 〈教室参加時のデータ〉

お腹まわり	93.1cm
体重	73.8kg
身長	161.2cm
BMI*	28.4

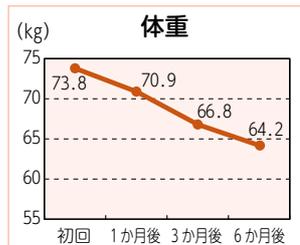
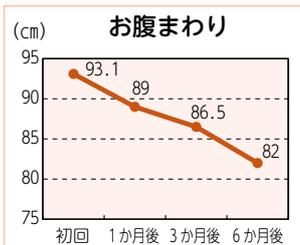
体重は  
なんと  
-10kg



#### 〈6か月後のデータ〉

お腹まわり	82cm
体重	64.2kg
身長	161.2cm
BMI*	24.7

\*BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m))<sup>2</sup> 標準値 18.5~24.9



### Q. 特定保健指導の案内が届いた時、どう思いましたか？

A. 「健康でいたい。」「年をとっても、自分でできることは自分でやり続けたい。」そう思って参加しました。

### Q. 参加してみていかがでしたか？

A. 教室に参加して、これから取り組む目標を誰でもなく自分で立てました。運動器具を使って家でできる運動と、休みの日にはウォーキングをしました。食事は野菜を多くとるようにして、量と時間に注意するよう心がけました。教材の健康ファイルに毎日、血圧や体重、食事内容、歩数の記録をしたことで、改善していくのが目で見られたので、途中で挫折せずに取り組む原動力となりました。

### Q. 途中、やめようと思ったことはありますか？

A. 体重が減らない時期がありました。励ましてくれる保健師さんや栄養士さんの顔が浮かんでやめようと思ったことはありませんでした。「やせたよ」と報告したくて頑張れました。



予防で  
安心

無料で  
お得

### 特定保健指導でメタボを改善

健診後の特定保健指導を受ければ、生活習慣病の予防につながります。今からでもまだ間に合います！