

特定保健指導を利用して健康になろう！！

問／特定保健指導について…健康づくり課 ☎465-8611

特定健康診査について…保険年金課 内2625 ☎463-0283

参加者へ
インタビュー



平成20年度からメタボ対策(内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防)としてスタートした特定健康診査では健診を受けた後に、その健診結果から対象者を選び、特定保健指導を行っています。今回は、以前この特定保健指導に参加されたお二人に話をうかがいました。



溝沼在住 Iさん(60歳・女性)

平成21年 特定健康診査受診

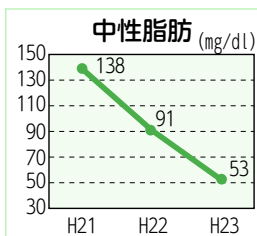
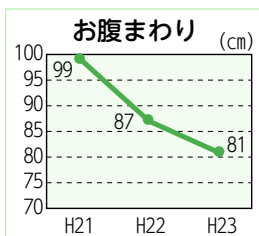
健診結果から特定保健指導「積極的支援」の対象となり、「グッバイ☆メタボ教室」を受講しました。6か月間のプログラムを終了し、2年間で体重が8kg、お腹まわりが18cm減少しました。

〈参加当時のデータ〉

体重 66.5kg
お腹まわり 99cm
中性脂肪 138mg/dl

〈現在のデータ〉

体重 58.5kg
お腹まわり 81cm
中性脂肪 53mg/dl



Q. 特定保健指導の案内が届いた時、どう思いましたか？

A. やせた方がいいとは思っていたけれど、家族みんな体格がいいのであきらめていました。そんな時案内が届いて「やってみようかな」と思って申し込みました。

Q. 参加してみていかがでしたか？

A. もともと運動習慣はなかったのだけど、わくわくどーむの運動体験が自分にはすごく合っていたみたいです。今も週に3回のペースで利用しています。

Q. 途中、やめようと思ったことはありますか？

A. 順調に減っていた体重が減らなくなったとき「やめようかな」と挫折しそうになりました。そんなとき、励ましてくれる保健師さんやわくわくどーむの運動指導士さんがいたおかげで頑張れました。わくわくどーむのヨガやエアロビクスに参加して友達もできて、楽しく続けています。

すごい!!
体重が **8kg** も
減りましたね



Q. 特定保健指導の案内が届いた時、どう思いましたか？

A. 息子に健診結果を見せたら「このままじゃ、死ぬよ…。」と言われて、検査数値の悪さを改めて自覚しました。そんな時に、教室の案内が届き、ぜひ参加してみようと思いました。

Q. 参加してみていかがでしたか？

A. 以前は、毎晩ビール500mlを3缶とウイスキー2杯を飲んでいましたが、管理栄養士さんの話でかなりのカロリーオーバーであることに気づかされました。そこで、①ビールはやめて焼酎の水割りを2杯だけ飲む②好きなだけ食べるのではなく、カロリーや質に気をつける③運動でカロリーを消費するためにウォーキングとジムでの運動を週5日行う、などの目標を立てて行ったところ、思うように体重が減りとても楽しくなってきました。

Q. 途中、やめようと思ったことはありますか？

A. やめようと思ったことはないけど、結構きついと思うことはあります。しかし、健康でいたいし、頑張れば健診結果にもあらわれるので励みになります。

三原在住 Wさん(63歳・男性)

平成21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。6か月間のプログラムを終了し、体重が約6kg減少しました。

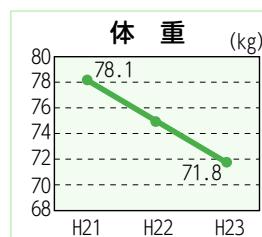


〈参加当初のデータ〉

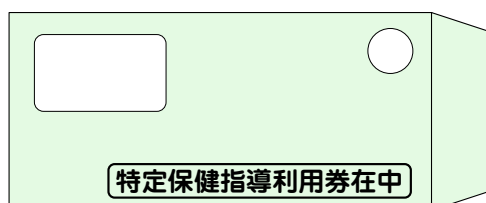
体重 78.1kg
血圧 130/83mm Hg

〈現在のデータ〉

体重 71.8kg
血圧 116/76mm Hg



～まずは、封を開けて健康へのスタートをきりましょう！！～



特定保健指導の対象者には、このような緑色の封筒に入った案内通知が届きます