

# 特定健診・特定保健指導（健康まもろー教室）

## で自分の健康を守りましょう!!

現在、日本では生活習慣病を患う人が増え続けており、日本人の死因の約3分の2、国民医療費の約3分の1を占めるようになってきました。保健センターでは、生活習慣病を早期発見し、病気の発症や進行を予防するために平成20年度から40〜74歳の国民健康保険加入者に対して特定健診・特定保健指導を実施しています。特定健診・特定保健指導を受けて、ご自身の健康を守りましょう。

特定健診・特定保健指導は、加入先の健康保険者が実施することとなっております。保健センターでは、できるだけ多くの国民健康保険加入者に特定健診・特定保健指導について知っていただき、ご自身の健康管理に役立てていただきたいと思います。

### 特定健康診査

特定健康診査は、生活習慣病を効果的に予防するための健診です。健診結果により情報提供のみ、動機づけ支援、積極的支援の3つのグループに分けられ、各グループに合わせた特定保健指導が行われます。生活習慣病のもととなる「メタボリックシンドローム（※）」と診断された人（予備群の人を含む）には、継続的な保健指導を行うことにより、生活習慣改善のサポートをします。

保健センターでは、特定健康診査で対象となった人に対し、今年度も特定保健指導（動機づけ支援、積極的支援）の教室を実施します。

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常という危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。

### 特定健康診査・特定保健指導参加者の感想

Q 特定健診の案内が届いた時の気持ちはいかがでしたか？

・ 定期的な健診をする良い機会だと思った。

・ 健診は受けていたが、老化だと思って気軽に考えていた。

・ これで健康管理ができると思った。

・ 通知が来てしまったと思った。

Q 特定健診を受けてみていかがでしたか？

・ 悪いところを指摘してもらえてありがたかった。

・ 気にしていたが、思った通りだった。

・ 食事、運動に気を遣うようになった。

・ 思った通りの数値で、もっと早く動かなくてはいけなかったと思った。

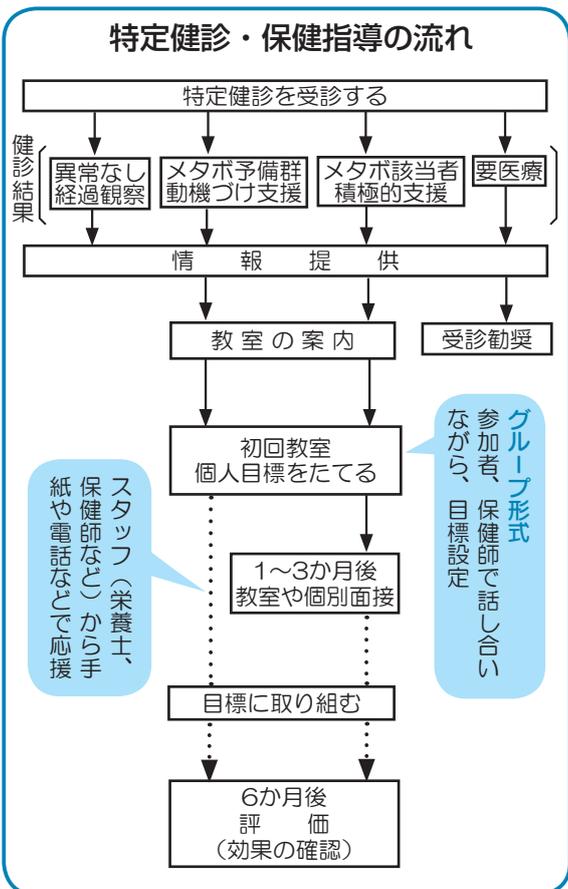
・ いろいろ勉強になった。

Q 特定保健指導の案内が届いた時の気持ちはいかがでしたか？

・ 勉強になるから良いと思った。

・ 少しでも自分のためになれば良い。

### 特定健診・保健指導の流れ



# Voice

## 特定保健指導

特定健診時は、様々な思いがありますが、教室を開始すると、まず意識に変化が起きます。特定保健指導の初回参加時に立てた目標を毎日実行することにより、少しずつ、健康的な生活習慣が自然と身につくようになっていきます。教室内では保健師などのスタッフから生活習慣改善のためのアドバイスをしていますが、最終的な行動目標については参加している人自身が決めることとなります。参加者の皆さんには、スタッフが決められた行動を守ってもらうのではなく、「健康のため

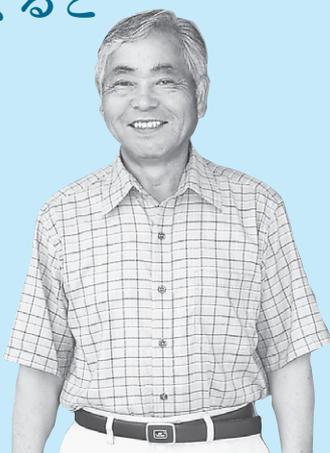
平成20年度から特定保健指導（健康まもろ呂一教室）に参加している島田一男さんをご紹介します。

島田さんは、仕事を定年で退職するまでは健康管理に気を付けることなく「太っている」と言われても気にせずしていました。定年後、初めて保健センターの健診を受けて、特定保健指導を知り、これをきっかけに痩せてみようと思ひ、通うことにしました。初回時に立てた目標は、「毎日、1時間歩くこと」「お酒を減らすこと」「脂物を控えること」とし、体重と歩いた時間を毎日記録することで、自己管理を行いました。最初は面倒だった歩くことも、1か月すると慣れてきて、歩いても疲れなくなったという変化も実感できるようになり、雨の日でも30分程度歩くようになりました。お酒もつきあい程度に減らし、脂物も控えました。最初の3か月は体重や腹囲に変化が無かったのですが、その後、徐々に体重と腹囲の減少が見られ、半年後にはズボンのサイズが小さくなり、肩こりも無くなりました。今では、動くのも楽になり、いびきもあまりかかなくなり、健康への実感もわいてきました。

に、今、自分にできること」を見つけてもらえるようにサポートを行っています。なかには、開始して間もなく、体重が適正値に近づく人もいます。

生活習慣を改善するには、「自分ひとり」より「仲間と共に」実践する方が、心強いのではないのでしょうか。より多くの対象者に参加してもらい、ご自身の健康管理に役立ててもらいたいと思います。

## 「結果が目に見えて表れてくると楽しくなってきます」



島田一男さん (平山)

保健センターでは、特定健診で動機付け支援および積極的支援に該当した人に対し、特定保健指導への参加をお誘いしています。ご自身の健康を見つめ直すよい機会になりますので、積極的な参加をお願いします。

平成22年度の特定保健指導については、7月下旬に対象者に通知をする予定ですので、多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

いと思った。

- ・ 参加するのを迷った。通院しているため、主治医に相談した。
- ・ 正直、必要だと思わなかったが、良い機会なので参加してみようと思った。

Q 特定保健指導に参加してみたいかがですか？

- ・ カロリー計算など、普段、気にしていないことを教えてもらえて良かった。
- ・ 最初、参加者の性別が偏っていたのが気になったが、途中で気にならなくなった。
- ・ 色いろと自分のためになる項目があった。

Q 特定健診・保健指導の前後で、気持ちや体の変化はありましたか？

- ・ 体重が減った。
- ・ 毎日少しずつ行動が変わった様な気がする。
- ・ 自分が、一人だと続けられないが、教室に参加していると、もう少し頑張ろうという気になり、甘いものを控えるようになりつつある。
- ・ 食事の量や油、塩分のことを考えるようになった。
- ・ 散歩を習慣づけするように意識するようになった。