

9月から特定保健指導がはじまります

平成20年から始まった特定健診・特定保健指導も今年で6年目になりました。健診の結果、生活の改善が必要と判定された40歳〜74歳で『積極的支援』および『動機づけ支援』の方を対象に特定保健指導を行っています。

対象となられた方には事前に電話連絡をし、健診結果をもって訪問させていただきます。

■平成24年度結果報告

保健指導を受けられた方………24人

保健指導以外で生活改善に

取り組まれた方………4人

合計28人の方が6カ月間の保健指導を受け、生活改善・健康のために努力されました。

■保健指導の取り組み方

集団指導

健康教室に参加し6カ月間生活改善に取り組む

個別指導

自宅で個人的に6カ月間生活改善に取り組む



保健指導の結果から『生活習慣の改善』を意識するようになった方が全体の96%を占めています。

また、日常生活に運動を取り入れるようになった方が50%、食生活が改善した方が84%という結果になりました。

日々の生活の中で生活習慣の改善に意識を向けることで、体重・腹囲の減少や食生活の改善につながっていると考えられます。

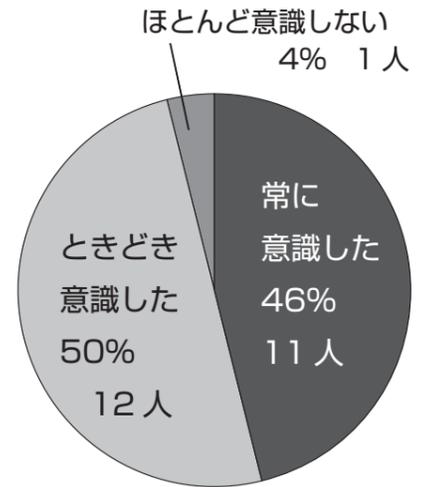
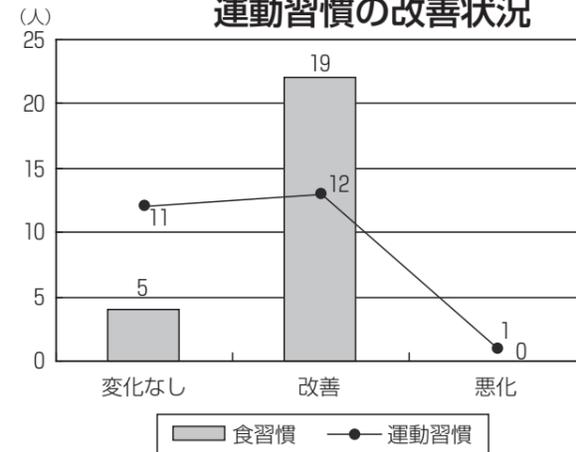
参加者一人ひとりの心掛け次第で健康な毎日を手に入れることができるのです。

『健診を受けて終わり』ではなく、健診結果をもとにご自身の生活習慣を見直すきっかけにしてください。

保健指導の対象になった方は、ぜひこの機会に生活改善に取り組んでみませんか。

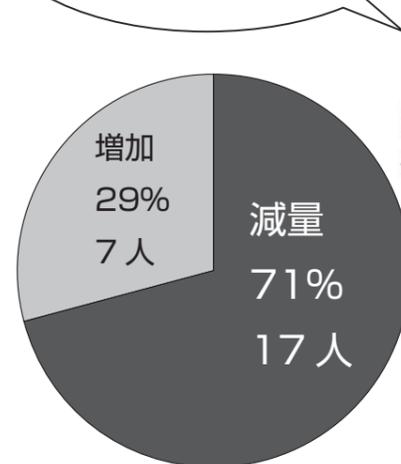
6カ月間の取り組みの結果

6カ月後の食習慣と運動習慣の改善状況

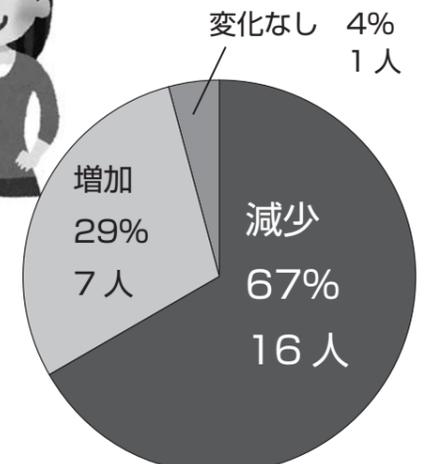


生活改善に対する意識度

生活改善に取り組まれた方の7割が体重も腹囲も改善されていますね！



体重の変化



腹囲の変化

これからは料理・運動・休養・体操・姿勢に気を付けて趣味や人との出会い、おしゃべり、野菜作り、質のいい情報収集と実践を心掛けて健康で明るい生活を目標したいと思います。

長年体調を改善できずややあきらめムードでしたが、今回保健指導を受けて少し生活を見直しいくつか改善することもできました。

平成24年度に保健指導を受けられた方の感想

教室に参加するだけでは絶対に変わらないと思っていたが、体重が落ちると毎日体重計に乗るのが楽しくなってきました。

家族にも協力してもらって続けることができました。自分の体は自分で守っていくということを頭におき、食生活と運動に気を付けるようにしたいと思います。

大田口医院 高橋雄彦先生から

特定健診の受診率が、いまだによくありません。『めんどくさい』『休みがとれない』『時間にとらわれ、わずらわしい』『健診を受けに行く「あし」(交通機関)がない』『悪いところが見つかる怖い』…などの理由で受診しないようです。

しかし、年1回の検査で「早期発見」や「悪くない」ことの確認が無料でできます。

また、毎年受診している人は年々の比較もできます。

最近は集団だけでなく個別でも健診が受けられますので、この機会に少し時間を作って、ぜひ健診を受けてください。

