

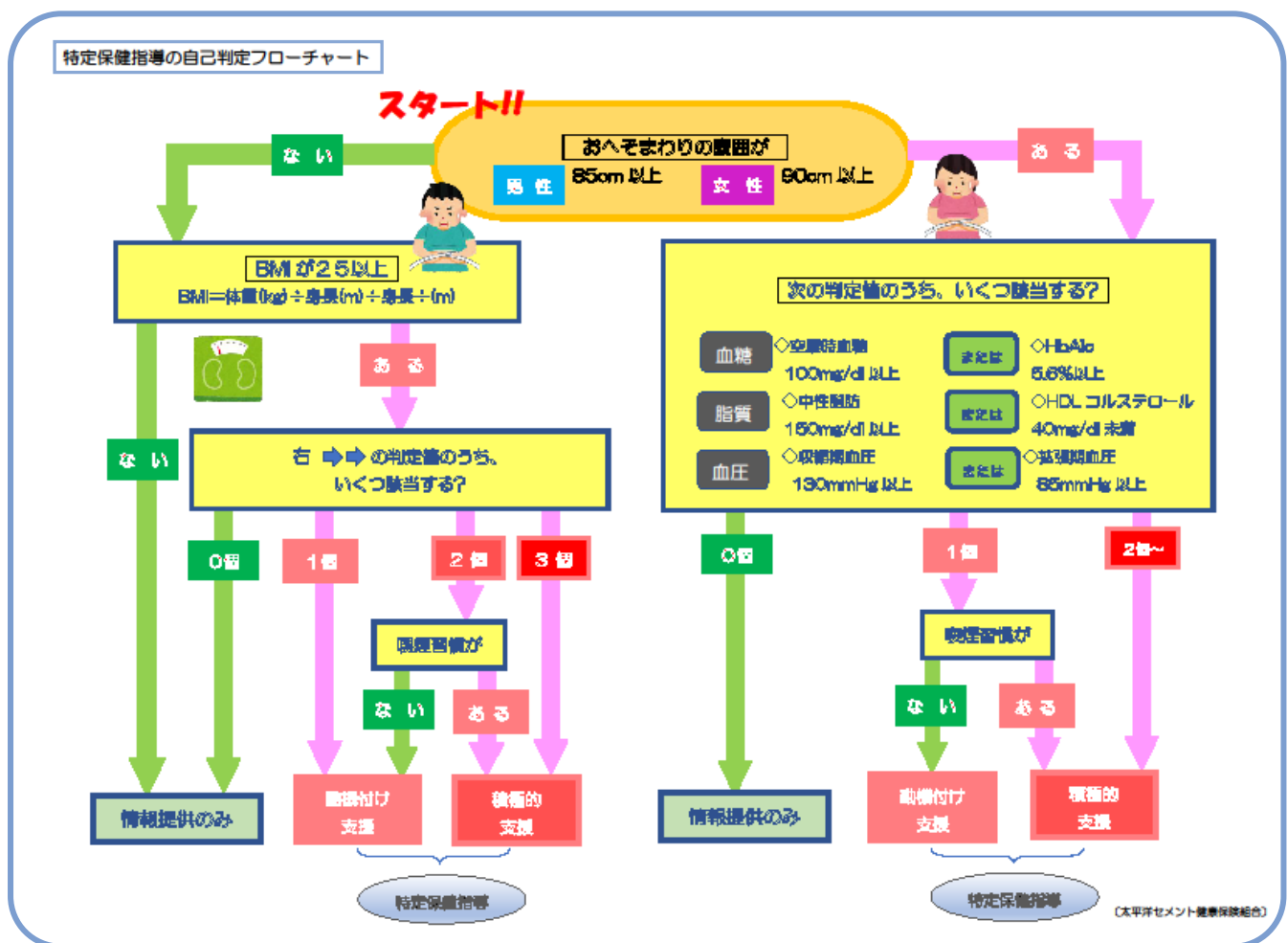
特定保健指導のススメ ～其の貳～

太平洋セメント健康保険組合



特定保健指導の2つのレベル

特定健診の結果から、生活習慣を見直し健康づくりを行うための「**情報提供**」が行われます。さらに、生活習慣病の予防が期待できる人に対して行われる、生活習慣を見直すサポートが「特定保健指導」です。「特定保健指導」は「**腹囲**」・「**BMI**」・「**血糖**」・「**血圧**」・「**脂質**」・「**喫煙歴**」で対象者が選ばれますが、該当する項目の数により、「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」に分けられます。健診結果を見て、下記のフローチャートを使用してご自身で判定してみましょう。



情報提供のみだった方

今のところメタボリックシンドロームのリスクは「**青信号**」といえますが、食べすぎや運動不足、喫煙など、生活習慣病のリスクにつながることは控えましょう。この先も今の生活習慣を継続して、良好な状態を維持しましょう。

動機付け支援だった方

生活習慣病になるリスクは「**黄色信号**」、今の生活を続けるのは要注意です。去年の健診結果と見比べて、1年間で生活習慣に変化がなかったかを振り返ってみましょう。今のうちに保健師や管理栄養士など専門家のサポートを受けられる「特定保健指導」を受診しましょう。

積極的支援だった方

生活習慣病になるリスクは[赤信号]、今の生活について立ち止まって考えなくてはならない状態です。不摂生な生活が長く続くことで、より発症のリスクが高まります。「特定保健指導」の受診を強くお勧めいたします。

次に、現在「特定保健指導」を受診して、継続しやすそうな生活習慣の改善案を提案してもらい、ご自身やご家族の日常の食生活に取り込んでいらっしゃる方がいます。インタビューに答えていただきましたので、体験談にてご紹介いたします。



私の特定保健指導体験談



Kさん(女性)

受診期間:令和4年~現在

(質問1) 生活改善に取り組もうと思ったきっかけ(理由)は何ですか?

Kさん: 健診結果で、血糖値とコレステロール値が年々高くなり心配だったのと、自分で体重をコントロールすることが難しい年代になったので、特定保健指導は、生活を改善するのによい機会だと思いました。

(質問2) 具体的にどのような目標をたてましたか?

Kさん: 3か月で体重3kg減が目標。

- ①朝食…脂質の多い食パンから、脂質が少なく食物繊維を多く含むライ麦パンかベーグルに変える
- ②昼食…蕎麦とブロッコリー・プチトマト・おくらのサラダを持参する
- ③間食…食べない ④夕食…いつも通りだがお酒は飲まない

(質問3) 良かった点、悪かった点がありますか?

Kさん: 良かった点…担当コーチを自分で選択することができたので、同性・同年代で女性特有の悩みも相談できたこととボディケア無料券がもらえたことかな(笑)。
悪かった点…初回面談の際のスマホの設定に少々戸惑ったが、慣れたらチャットでのやりとりはまったく問題なかったです。

(質問4) 受診する前と受診した後で変化はありましたか?

Kさん: スーパーで、食品や調味料を購入時には、成分表示をよく確認するようになった。栄養素や添加物など色々と吟味して購入するため、スーパーの滞在時間が増えた!!!

(質問5) これから受診しようと考えている方へのメッセージをお願いします。

Kさん: 健診結果をみて、脂質に気をつけた食事内容にしなければならないことはわかっていましたが、具体的な方法がわからなかったので、健康のプロのサポートを受けようと特定保健指導に申込みました。担当コーチには、ムリのない食事改善を提案してもらいましたので、平日の朝食と昼食の食事を変えただけで、その他は、ほぼ今まで通りの食生活でした。ムリのない程度に頑張ることがストレスなく続けられた秘訣かも…しれませんね。また、毎日の献立で手抜きしたい時には、袋物のカット野菜より冷凍野菜をチョイスした方が、栄養素が残っているからいいとか、ちょっとした手抜きのコツも教えてもらえたとし、コーチと特定保健指導には感謝です。今後は、運動メニューも提案してもらい、ムリのない生活改善を継続して行きたいと思っています。

(完)

※健保組合では、これまでに特定保健指導を受診されて体験談を寄稿して下さる方を募集しております。ご協力いただける方は、是非、健保組合までご連絡ください。

