

教えて特定保健指導

6カ月で ウエストすっきり

久留米市は、特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要な人に特定保健指導を行っています。実際に指導している保健師に、内容や受け方を聞きました。

Q 1人ひとりに寄りかかるとは

毎年、40歳から74歳の人を対象に行っている特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を早めに見つけて治療するためにも、定期的な受診が必要で、健診の結果で、生活習慣の改善が必要と診断された人が、特定保健指導の対象になります。

長年の生活習慣を一人で変えるのはとても難しいことです。特定保健指導は、医師や保健師、管理栄養士などが、一人ひとりに寄り

添ってサポートするので、効果的に改善できます。

Q 対象になる基準は

特定健診の結果、おなか回りが男性85cm、女性90cm以上で、血糖、血圧、脂質の数値に異常がみられる人や喫煙習慣がある人です。

Q どんなサポートを

6カ月かけてサポートします。初回の面接で、健診の結果を説明し、生活習慣を確認します。体重を何kg減らすかなどの目標と、運動や食生活の計画と一緒に立てます。1カ月後、計画の進み具合

合を確認し、アドバイスをします。実践できていない場合、計画の内容を見直すこともあります。その後、電話や手紙などでサポートします。

6カ月後に最終面接。生活習慣や、体重や腹囲などの変化を確認します。

Q 6カ月続けるには

こつは、生活を大きく変えないこと。できることをちよつと足したり、引いたりするだけでいいのです。例えば、少し大股で歩いたり、速度を上げて歩いたり、歯磨きをしながらかかとの

上げ下げ運動をする、野菜の量を増やす、ご飯を3口分減らす、鶏肉の皮を除いて食べるなどです。目標は必ず自分で決めてもらいます。やる気のスイッチが入るからです。私たちは、その目標に合わせて、「これならできるかも」と思える運動や食生活の改善をアドバイスするようになっています。

また、「健康管理ノート」に、毎日、体の記録をつけることもお勧めしています。体重の変化などをグラフにすると、体重が減る楽しみがあったり、食べ過ぎたからもう少し運動をしてみようという気持ちになります。

Q お金がかかるとは

市国保に加入している人は無料です。市国保以外の人は、それぞれの健康保険で指導を受けられます。費用などは、加入している保険で異なる場合がありますので、職場に確認してください。

健康推進課(0942・309331、FAX0942・309833)

フードモデルで食生活のアドバイスを
する佐々木さん



できることをマイペースに 藤原誠二さん(三潴町)

特定保健指導を受けて、脱メタボを達成した藤原さんに、話を聞きました。

最初の面接で、保健師さんから、私の場合、食事の取り方に問題があると指摘されました。半年後の体重マイナス5kgを目標に

設定。始めに取り組んだのは「食べる順番を変える」ことでした。

晩酌で、空腹のままビールを飲むと血糖値が急上がり、中性脂肪の増加につながるそうです。野菜から食べ始めてビールにとアドバイスされました。

また、350ml缶を2本飲んでいたので、カロリーや糖質を抑えたビールと焼酎に変更。量は減らさず、種類を変えてみました。

その結果、体重が8kg減。うれしかったですね。できることをマイペースでやっただけなのに。意外と簡単にできますよ。



私が質問に答えます
生きがい健康づくり財団
保健師・佐々木芳子さん

メタボ改善のワンポイントアドバイス

運動編

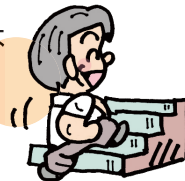
ラジオ体操はお勧め
正しい動きで約400種類の
筋肉を満遍なく刺激



掃除や洗濯などでもエ
ネルギーは消費される



忙しくて運動できない人は
なるべく階段を利用



特定保健指導の受診者に渡されるノート。
たくさんさんの生活習慣改善のこつを掲載

食事編

食生活の習慣で、5つのメタボタイプに分かれます。それぞれに改善のこつを紹介します

タイプ1
食べる量が多い
「食べ過ぎメタボ」



茶わんを一回り小さい物に
変える

外食は、量やカロリー
が多いので回数や品数
を少なめに

タイプ2
油物を好む
「脂質メタボ」



肉より魚を選ぶ

揚げ物や炒め物を蒸し
物や焼き物に変える

野菜にかけるドレッシングは油分の少ない物を

タイプ3
間食が多い
「間食メタボ」



ジュースはお茶に
コーヒーはブラックに

タイプ4
飲酒習慣による
「お酒メタボ」



週2日は休肝日に

タイプ5
不規則な生活の
「生活習慣メタボ」



21時以降の食事は控
えめに

夕食を軽くすると朝お
なかがすく習慣がつく