

特定健診を受けよう!!

養 奈
生 良
訓 くん Vol.26

からだを大切に
健康長寿情報を発信します。

・特定健診とは

40歳～74歳の人を対象とした、生活習慣病などの「病気にならないための予防健診」です。自覚症状が無いまま進行する生活習慣病を、早期に発見することで、重症化を防ぐことができます。

国民健康保険に加入している人

→お住まいの市町村が実施する特定健診を受診してください。

会社や役所にお勤めの人と、その家族

→職場やご加入の医療保険者が指定する医療機関等で受診してください。

・健診結果が悪くなかったらどうしよう?

特定健診の結果、メタボ一歩手前の人(例えば、男性なら腹囲が85cm以上、女性なら90cm以上で、上の血圧(収縮期血圧)が130mmHg以上)でも、**特定保健指導**という生活習慣改善のための、保健師等による専門的サポートを受けられます。

・特定保健指導には2種類あります。

動機付け支援

メタボの一歩手前の人

- ・医師や保健師が面接し(1度)、実行しやすい目標を立てます。
- ・6か月後に結果の確認をします。

積極的支援

メタボの危険性が高い人

- ・医師や保健師がまず面接し、実行しやすい目標を立てます。
- ・その後、3か月間、専門家が支援をします。
- ・6か月後に結果の確認をします。



メタボとは?

メタボリックシンドロームの略。内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常の内、2つ以上に当てはまる状態です。

・無理なく、メタボ解消!!

(森岡さんの特定保健指導の例をみましょう)

STEP1 保健センターの保健師さんと面接

いつもの生活を振り返り、無理なく続けられそうな具体的な目標を、保健師さんと一緒に考え、改善計画を立てました。
(目標)夜の間食をやめる!



食事やお酒はこれまで通りでOKですよ。夜の間食だけはやめましょう。

STEP2 実践

面接で決めたプログラムを実践!! 1か月もすると、間食無しの生活に慣れました。友人の勧めで、天気のよい日は近所の二上山に登るようになりました。また、保健師さんから時々電話があり、勧められた市の健康教室にも参加しました。



家族の協力で、食事の量も気をつけ、魚中心に。

STEP3 評価

6か月後に再度面接し、森岡さんの健康状態や生活習慣を確認。体重が86kgあった森岡さんは、6か月間で、なんと70kgに! 16kgもの減量に成功しました。

(森岡さんの場合は積極的支援でした。)



森岡さん、がんばりましたね!! これからも続けましょうね!!

葛城市役所 健康増進課 保健師の大岡さん

受診体験談



森岡 清次さん
(葛城市在住・65歳)に
お話を伺いました。

会社勤めをしていた頃は、単身赴任の期間も長く、不規則な生活を送っていました。運動習慣もなく、夜の間食が好きだったので、自分でも太ってきている自覚がありました。定年退職後に特定健診を受診したところ、保健師さんから特定保健指導の連絡をいただきました。何度も熱心に連絡していただくうちに、話を聞いてみようかと思いました。面接では保健師さんが私に合った無理のない取り組みを提案してくださったので、負担に感じることなく減量を始めることができました。そのうち体重が減り始めると、自分でも楽しんで取り組めるようになってきました。これまでの人生の中で、今が最も体調が良い気がします。ぜひ、皆さんにもお勧めします。