

まいさんの 特定保健指導

特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで予防効果が期待される人へ、保健師や管理栄養士など専門家が支援を行います。

頑張ってる。矢世さんの場合はまず体重を落とすことが大事です。



まいさんの指導を3カ月も受けられるなんて心強いなあ。

まいさんと面談して立てた、矢世さんの 4つの行動目標

夜はご飯をお茶碗半分に。

炭水化物を摂り過ぎていた矢世さん。ご飯を半分にすると1日200kcal減、3カ月で体重約2.5kgの減量につながります。



食後のウォーキングを実践。

血液中のブドウ糖がエネルギーに変わり、血糖値が下がりがやすくなります。ウォーキングできない日は、食後1時間ぐらいから家事をするのもお勧めです。



毎朝体重をチェックして記録。

自分の適正体重を知り、目標体重を決めた矢世さん。毎日体重を確認することで、モチベーションの維持につながります。

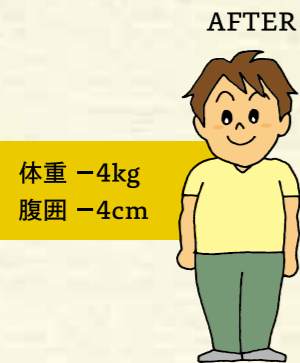


週2回の休肝日を設定。

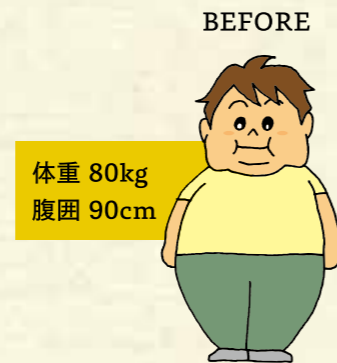
アルコール性肝臓病の予防のほか、体重、腹囲を減らすのに効果があります。適正量は、ビールなら男性500ml（女性は半分）です。



目標に近づいてきましたね！



3カ月後



自分が立てた行動目標をきちんと励行し、定期的にまいさんと連絡をとって指導を受けた結果、矢世さんに次のような成果があらわれました。

お得 1

宮崎市国保に加入の方は

1,000円で受けられます！

全額自費だと **8,050円!**

検査項目/
問診、診察、血圧、身体計測、血液検査、尿検査



えっ、そうなんですか！
自費に比べて7,050円もお得です！

お得 2

早期発見で軽いうちに改善できます！

健診を受ければ**早期発見**ができ、**医療費も安く済みます**。

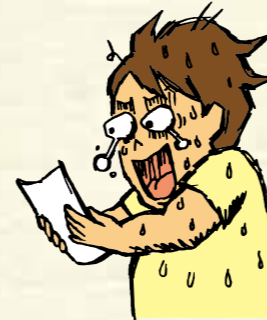
健診を受けると高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が早期に発見できます。早めに生活習慣の改善や治療を行うことで医療費も安く済みます。継続して健診を受けましょう。

近年増加している「慢性腎臓病（CKD）」や「糖尿病性腎症」は、人工透析に移行しやすく、これらは健診で早期発見できます。市ではかかりつけ医や専門医と連携して重症化防止に取り組んでいます。

宮崎市保健所
西田 敏秀 所長



健診結果が届き…



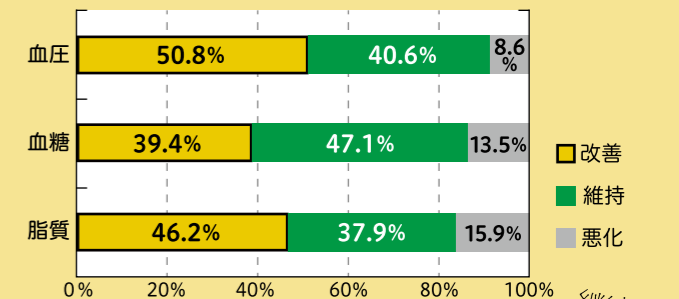
特定健診の重要性とお得さを理解した矢世さんが、特定健診を受けた結果…

私に任せて！

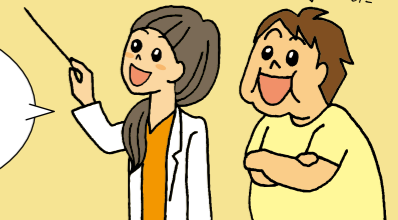


健診の結果、矢世さんはメタボリックシンドローム該当者と判定され、まいさんの特定保健指導を受けることとなりました。

平成26→27年度 継続受診者の検査結果の変化



継続受診している人の約半数が改善しています。



(注)メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態のこと。