

体験レポート

特定保健指導を受けてみました！

今回は、茨城町ふるさと大使のマシコタツロウさんに、オンラインで「特定保健指導」を体験していただきました。

マシコタツロウ

昭和53年生まれの音楽家。代表作は「ハナミズキ」（一青窈）など。青葉小学校及び葵小学校校歌を制作し、平成29年から茨城町ふるさと大使を務める。令和元年には町プロモーションビデオのテーマソング「僕は酒沼 君はメロン」を作词作曲・歌唱。日頃から健康には気をつけており、油っこいものを控えたり筋トレを続けたりしているけれど、実はお酒やタバコが好き。



やってみっぺよ！
特定保健指導

STEP1 個別面接

普段の食生活や好物、ご飯の量、運動の習慣、お酒やタバコなどの量・回数を一つひとつチェック。マシコさんをご自身の健康診断の結果を手元に置きながら、気になる点を質問していました。



STEP2 生活習慣改善の目標を立てる

マシコさんとの面接結果、現在目立った肥満の心配はない様子。ただ、お酒の量や喫煙状況に、八田管理栄養士からのチェックが入りました。まずは飲酒量を減らすため、「休肝日を週に2日程度設け、ビールであれば、1日当たり500ml缶1本くらいにしてみましょう！」などのアドバイスを受けながら、生活スタイルに合わせた具体的な目標数値を決めていきます。



Q.特定保健指導を体験した感想をどうぞ！

A. 町の身近な専門家が、自分専属の健康管理をしてくれているんだなという安心感がありました。自分だけでなく、家族のためにも、今回のアドバイスを元に健康づくりを考えていきたいと思います。

茨城町には美味しいものがたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちですが…ぜひ健診を受け、必要に応じて特定保健指導を受けることで、健康で楽しい人生を送っていきましょう！



メタボ一步手前の方には

動機付け支援

面接で生活習慣改善の目標・計画を立て、計画に沿って、ご自身で生活習慣を改善します。3か月以上経過後、再確認が行われます。

メタボのリスクが高い方には

積極的支援

初回面接でメタボ改善の計画を立て、面談や電話による3か月以上の継続的支援を受けながら、生活習慣を改善していきます。

「特定保健指導」の対象となつた方は、専門家のサポートを受けながら、生活習慣の改善を行います。

特定保健指導を受ける(対象者)

結果を確認！
健診結果には、受診者全員に生活習慣の見直しに関する情報は「特定保健指導」の通知が届きます。

特定健診を受ける！



久米保健師 田中管理栄養士 黒須保健師 小針保健師
「私たち保健指導員と一緒に、改善の計画を立てていきましょう！」

基本的な項目

- 問診
- 身体計測 (身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査 (中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
 - ・血糖検査 (空腹時血糖またはHbA1c)
 - ・肝機能検査 (GOT、GPT、γ-GTP)
- 検尿 (尿糖、尿たんぱく)

詳細な健診の項目

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査 (赤血球、血色素量、ヘマトクリット値)

皆さんの健康を全力サポート！

健康増進課で特定保健指導を担当している管理栄養士の八田です。

今はテレビやインターネットなどで、簡単に健康に関する情報を得ることができ、時代です。しかし、色々な情報であふれ、何が正しいのか、どんな方法が自分に向いているのかが分かりづらい状態でもありません。私たち健康増進課の保健師や管理栄養士、保健指導員は、町民の方々の健康をサポートする一番の味方です。日頃の食事内容や運動習慣についてお話を聞いたうえで、個人に合った改善策を提案しますので、無理なく取り組めるところから始めましょう。何気ない日常の取り組みから、メタボ改善に至った方がたくさんいます。いくつか紹介すると、

○「食事の際に野菜から食べるようにしたら、満足感が得られて食べ過ぎが抑えられました。その結果、腹囲が8.5cm、体重が8.8kgも減り、お気に入り洋服が着られるようになりました。」

○「指導を受けてから2年で体重が11kgも減りました。現在も指導で伝えられた『夜遅い時間の食事に気をつけること』と、『食べ過ぎないこと』を意識しています。」

○「初めて受けた指導がきっかけで、体づくりの大切さを学びました。現在は筋トレに励んでいます。」

など、たくさん嬉しい声が寄せられています。健康でいることは、自分自身はもちろん、「大切な人の幸せを支えること」でもあります。たくさん町民の方が幸せになるために全力でサポートしていきます。ぜひ頼ってくださいね！

※町が実施する特定健診及び特定保健指導は、国民健康保険加入者が対象です。社会保険等に加入の方は、加入している保険者に確認ください。

※特定保健指導はオンラインでも受けられます。ご希望の方は健康増進課八田までご連絡ください。



健康増進課
八田 管理栄養士