

特定健診で指摘を受けたら、 特定保健指導を利用しましょう



■特定保健指導とは？

特定保健指導とは、特定健康診査の結果、生活習慣病を発症するおそれが高い方に対して、生活習慣改善のための取り組みを継続的に行えるようサポートするものです。対象となる方には保健師と管理栄養士が訪問してお知らせします。

対象となった方は、内臓脂肪が蓄積している恐れがあり、血圧・血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起したりして、心筋梗塞や脳卒中などを起こしやすい状態になっています。

■指導内容は？

無理なく内臓脂肪を減らせるように、一人ひとりの生活に合わせてサポートし、食事の方法や手軽にできる運動などを紹介します。

「自分のお体・ご家族のためにも、ぜひご利用ください。健康を守る3要素は「運動」「食事」「休養」と言われています。それぞれについて、少し冬場の事例を紹介します。

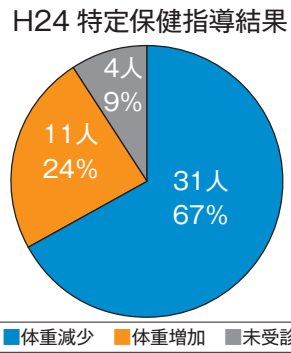
- ・食事について
年末年始はイベントが多く食べ過ぎてしまいがちです。必要以上に食べ物を買いすぎない、目に付く所に食べ物を置かないなどの工夫をしましょう。
- ・運動について
毎日少しでもいいので、体を動かす機会を増やし、「食べたら動く」を心がけましょう。階段を使うようにする、駐車場では車を遠くに止めるなど、生活の中で体を動かす視点を持ちましよう。雪かきは全身運動で、非常に良い運動です。

・休養について

休養は健康の潜在能力を高めます。毎口同じ時刻に起き、日中は活動的に過ごすことで上手に睡眠をとりましよう。寝る前には、コーヒーやアルコールなどの刺激物を避けることも大切です。

■特定保健指導の効果

平成24年度に特定保健指導を利用した結果、平成25年度の特定健診で体重が減少した方は約7割でした。特定保健指導が減量に効果的であることがわかります。



■健康への第一歩

まずは、体重・歩数を毎日同じ時間帯に記録し、ご自分の状態を知りましよう。さらに、食事や運動内容を一緒にメモすることで、生活の振り返りができます。

健康長寿課(すこやか内) ☎87・0888

高齢者の在宅生活を

支援します！

市では、高齢者が自立した生活を継続できるように、次のような福祉サービスを実施しています。より安心して安全な暮らしのために、これらの事業をご活用ください。

健康長寿課(すこやか内) ☎87・0888



生活を援助

買い物や掃除、調理、玄関前の除雪などを手助けします。

対象▼65歳以上の高齢者世帯で、要介護認定を受けていない方(ただし、除雪援助は要支援以上の認定を受けた方がいる世帯に限る)

費用▼1回(1時間) 2000円

※除雪援助は3000円(1冬期間6回以内)



緊急時に備える

救急医療情報キットの配布
65歳以上の高齢者世帯(日中のみ高齢者世帯も含む)に、無料で救急キット(自宅での緊急時に、救急隊に医療情報などを知らせるためのもの)を配布します。



冷蔵庫内の分かりやすい場所に保管しましょう

緊急通報システムの設置

病弱なために緊急時の対応が困難な世帯に、緊急通報システム(シルバーコール)を設置します。

対象▼65歳以上のひとり暮らし世帯などで、要介護者として市の名簿(福祉票)に搭載されている方の世帯

費用▼無料(ただし通話料は自己負担)

相談先▼地区の民生委員



緊急通報システム

配食サービスを通じた見守り

調理などが困難な方に、健康などを考慮した食事を配達し、安否確認を行います。

対象▼65歳以上の高齢者世帯で、要介護者として市の名簿(福祉票)に搭載されている方

費用▼1食210円

相談先▼地区の民生委員

特定保健指導を受けて

山岸 利和さん(64)
野向町聖丸



特定健診は自分の体の状態を知る良い機会と思い毎年受けています。もし異常があった時に、早く見つけることが大切だと感じているからです。

【利用のきっかけと効果】

2年前に市の特定健診を受けた際に、メタボリックシンドロームであると指摘を受け、特定保健指導に誘われました。

運動や食事について計画を立てて取り組み、1年間で5kgの減量と、検査数値を基準値にすることができました。

また、体重の増加により膝痛が悪化していましたが、減量したことで緩和されました。

【現在の取り組みについて】
膝への負担が少ない運動として、毎日自転車での犬の散歩と、週2回プールでの運動を行っています。ラジオ体操も全身を使う運動として効果があるので、毎朝行っています。

食事は、先に千切りキャベツなどのサラダを食べることと、1口30回噛むことで食べ過ぎを予防しています。

運動や食事の取り組みを継続できているのは、妻と一緒に楽しんで取り組んでいるからだと思っています。

【今後の過ごし方について】
冬場は体重が増えやすいので、間食を控え、朝晩体重を測定し、1日の振り返りをしていきたいと考えています。

山岸さんの検査結果の推移

項目	H24	H25
体重(kg)	70.2	→ 65.2
腹囲(cm)	92.0	→ 83.0
LDLコレステロール(mg/dl)	133	→ 112
中性脂肪(mg/dl)	195	→ 121
血圧(mmHg)	144/86	→ 130/84

ありがとうございます

「ありがとうございました」

■越前信用金庫より寄付
越前信用金庫の西野浩一理事長が市役所を訪れ、「環境保全に役立ててください」と、38万円を寄付いただきました。



株式会社橋本薬局より

マイバックを寄付
マイバック運動に協力いただいている橋本薬局よりマイバック200個を寄付いただきました。市内への転入者に市民課窓口で無料配布し、活用させていただきます。

