

当センターの特定保健指導について

健診の結果、メタリックシンドロームに該当した方に対して実施している支援プログラムです。専門スタッフが6ヶ月間、生活習慣を改善し病気を予防するための健康づくりをサポートします。

★保健指導となる対象の方★

日立健康保険組合にご加入の方となります。(一部の事業所を除く)

基本的に支援が受けられるチャンスは3年に1度(※)

(※)年度末年齢が 35・40・43・46・49・52・55・58 歳の方



指導料金は全額健保負担です。

該当年齢の方には健診の書類と一緒に事前書類が届きます。ぜひこの機会を利用しましょう！

★当日の流れ★ ~ 当日は通常どおりドックをお受けいただきます ~

1. ドックをお受けいただいている間に、あなたが特定保健指導の対象かどうかを判断します。
※ 判断基準⇒腹囲、BMI、血圧、脂質、血糖値、喫煙歴
2. 保健指導については、医師面談にて説明後、保健師がご案内に伺います。
3. 当日に初回面談をご希望の場合は、ドックの進捗状況に合わせてご案内します。
面談は、30~40分で終了する予定です。当日の参加が難しい場合は、後日のご予約も承っております。

★面談の流れ★

初回面談

現在の生活習慣を保健指導スタッフとともに振り返り、改善点を見つけます。
「はらすまダイエット」(減量プログラム)の100kcalカードを用いて、日々取り組む内容(食事・運動)を決めていただきます。

*****半年間取り組んでいただくこと*****

- * 毎日の体重測定
- * 削減・追加 100kcal カード(食事・運動)の実践
- * 歩数計の装着
- * 「はらすまダイエット」に記録

定期的なメールで継続的なサポートを行います。
取り組み状況や感想、困ったことなどの相談が可能です。

185日(6ヶ月)卒業です！ 目標体重を達成し、お腹周りがすっきり、体が軽くなっていると良いですね！

★特定保健指導を実践して成功した例★

体重が年々増えていて、血圧が高いことが気になっています



H25年9月4日 特定保健指導スタート！！

腹囲：93.6cm / 体重：86.5kg / 血圧：138/90

初回目標

- ◎歩数は1日1万歩を目指す
- ◎23時には寝る ※夕食の飲酒量を抑え早起きして運動する為
- ◎日曜日は休肝日にする
- ◎寝る前にストレッチをする



開始1ヶ月目・・・
歓送迎会が続き夜の食事や飲酒過多となっています。

飲酒量が多い分、昼食はご飯を残し間食も減らしていますね。素晴らしいです。



開始2ヶ月・・・
相変わらず土日は運動できないので、平日電車の中でつま先立ちしています。

平日は1日1万歩を達成ですね！土日も実行した週もありますし活動量は増えていますよ。



H25年12月4日 特定保健指導中間面談日（個別）

腹囲：90.3cm / 体重：80.9kg / 血圧：128/90

休肝日の実行はできていますので、会食が多いこの時期こそ、1回量を1杯から減らすよう意識してみてください。



開始4ヶ月目・・・
年末年始で、体重もやや戻り傾向。今が正念場と考えています(><)



忙しい環境のなかで、ここまで続けてきていることは素晴らしいです。たまにはご褒美で息抜きをするなどメリハリをつけていきましょう。



開始5ヶ月目・・・
夜更かしが悪習慣化。酒量も増え、わかっているがやめられない(><)



H26年3月12日 特定保健指導最終面談日（個別）

腹囲：89.0cm / 体重：79.6kg / 血圧：122/85

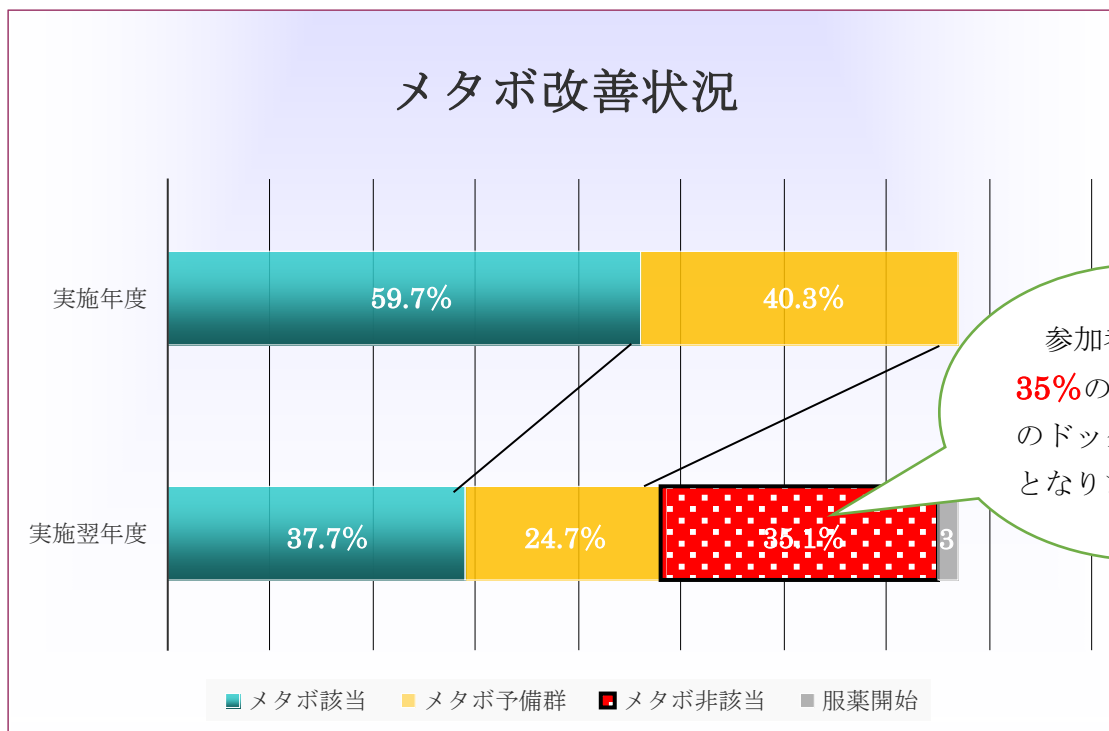
半年間で、腹囲-4.6cm、体重-6.9kg、血圧も下がりました！！

実践してみて・・・

特定保健指導に参加して生活習慣の見直しが出来た。チェックリストでは生活実態を振り返ることができた。メール報告のたび、上手くいかない時でも視点を改めて褒めていただいたことがよかった。



★特定保健指導実績★



翌年度の変化 すべての項目が指導後は改善！

