

特定保健指導とは？

- 健診結果で **メタボリックシンドローム** のリスクがある方に対して実施
- **保健師・管理栄養士** による、食生活・運動習慣等の改善のサポート
- 費用は **無料** （最大約30,000円の指導料を協会けんぽが補助します）

特定保健指導レポート①

継続的なサポートでメタボ脱出 （積極的支援ケース）

メタボ脱出に成功したXさん（60代・保育士）の実例をご紹介します。

健診時



身長：162.2cm
体重：66.6kg
BMI：25.3
腹囲：86.4cm
血圧：159/102



保健指導終了時



体重：54.85kg **-11.75 kg**
BMI：20.9 **正常値に改善**
腹囲：74.5cm **-11.9 cm**
血圧：138/84 **正常値に改善**

脱メタボ

1	初回面談日	<p>保健師と面談（20～30分）</p> <p>Xさんの目標：間食の菓子類を減らす →保育園で出るおやつ（クッキー・煎餅）を習慣的に食べていたので、控えることにした</p> <p>無理のない目標を立てる 個人に合った、続けやすい目標を立てます。</p> <p>面談は仕事の合間に！ 保健師等がご訪問します。テレビ電話等による遠隔面談も可能です。</p>
2	取り組み状況 お手紙のやりとり (4～5回)	<p>取り組み状況・測定結果・質問や感想等を記入</p> <p>アンケート形式で手軽に記入 取り組み状況に☑をつけて、体重と腹囲を自己測定するだけです！</p> <p>メール・手紙・電話での継続的なサポート 質問や相談に対して具体的なアドバイスがもらえます。</p> <p>Xさん → 「体重60kgを切ってから思うように減ってくれません。辛抱の時かな？」 「腹囲はへそまわりですね。測定するたびに違ってしまいます」 保健師より → 停滞期を乗り切るコツをアドバイス 腹囲の測り方を解説したリーフレットを送付</p>
3	最終日 アンケート	<p>これまでの取り組みを振り返り</p> <p>Xさんの感想 「指導を受けたことで少しずつ自覚ができてきたように思います。しばらくはそのままだったのですが、3月に入り気持ちが徐々に意欲が出てきて、自分を変えてみようという思いに至りました。今まで続けてこれたのも指導のおかげと感謝します。」</p>

Xさんのように、無理なく着実にメタボ脱出を目指しませんか？
健診結果が出た時こそ、生活習慣の見直し時です。協会けんぽがサポートします！