

# 特定保健指導 インタビュー

40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者の方が受診されました特定健康診査（定期健康診断・人間ドックを含む。）の結果に基づき、「特定保健指導」の対象者を決定し、利用いただいています。

この度は、平成27年度に対象となった「特定保健指導」を利用され、健康改善を図られた組合員にインタビューを行いました。身近な例としてぜひご参考にしてください！



## 私の保健指導体験談

三郷町役場職員 吉田 正弘 さん

指導期間 平成28年2月～平成28年8月まで

腹 囲 健診時89.9cm → 指導後 80.0cm (マイナス9.9cm)

体 重 健診時68.4kg → 指導後 60.0kg (マイナス8.4kg)

質問  
1

### 特定保健指導をご存知でしたか？ また、特定保健指導の通知を受け取った時の印象はどうでしたか？

以前から体重が徐々に増加していましたので、日ごろから健康管理について考えるようになっていました。

職場から、特定保健指導の通知を受け取ったことが良いタイミングとなりました。特定保健指導を利用して、健康管理について真剣に考えてみようという気になりました。

質問  
2

### どのようなプログラムを組みましたか？ 効果的なプログラムはなんですか？

週に2回程度、約3kmのウォーキングと軽めのランニングをするように心がけました。

また、ランニングの前後に、体操とストレッチをしっかりと行うようにしました。これらの取り組みが効果的だったと思います。

質問  
3

### 特定保健指導について、よかった点やつらかった点をお聞かせください。

つらかった点は無く、よかった点としては、保健指導を担当いただいたスタッフの方に今後の健康管理を行う上で良い保健指導をしていただいたことです。とても参考になりました。

質問  
4

## 特定保健指導を持続できた要因は何だと思いますか？

自分自身の健康管理のため、また、自分自身が健康であることが家族のためであると理解できたことが、特定保健指導を持続できた要因だと思います。

特定保健指導実施中の方、  
またこれから指導をご利用になる方への  
メッセージをお願いします！

あまり無理をしないこと、そして、少しずつでも取り組んでいけば良いと思います。

今、振り返りますと、まさに、“継続は力なり”を痛感できたように思います。



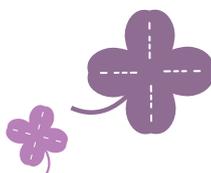
### 共済組合より・・・

吉田さん、この度は、特定保健指導インタビューにご協力をいただきまして、ありがとうございました。

特定保健指導を継続中の方やこれから特定保健指導を始めようとする方に特定保健指導を終了された先輩からの良いアドバイスをいただくことができました。

「自分が健康であることが家族のためである」というフレーズに感動しました。自分のためだから、頑張れること、また、大切な人のためだから、頑張れることってありますよね。

吉田さん、“継続は力なり”で、引き続き健康管理を継続してください。



特定保健指導の対象となり、利用券がお手元に届いた皆さん、この機会を逃さず、ぜひ特定保健指導を利用して、ご自身の健康管理にお役立てください！

