

特定保健指導インタビュー

特定保健指導は、6ヵ月間の指導期間があり、スタート時には保健師による面談があります。その面談時に保健師の指導のもと、今後保健指導利用者が取り組むべき生活習慣改善の保健指導プログラムを決定します。今回、特定保健指導により健康改善された方にインタビューしましたので、お知らせします。

奈良県市町村職員共済組合 瀬川 訓啓 さん (43歳)

特定保健指導期間



1回目：平成22年4月～平成22年9月

腹囲 101.5cm → 97.8cm (−3.7cm)

体重 83.8kg → 84.6kg (+0.8kg)

2回目：平成23年4月～平成23年9月

腹囲 97.8cm → 96.4cm (−1.4cm)

体重 84.6kg → 79.6kg (−5.0kg)

3回目：平成24年4月～平成24年9月

腹囲 96.4cm → 87.4cm (−12.2cm)

体重 79.6kg → 73.7kg (−5.9kg)

平成24年12月時点 腹囲 83.3cm (開始時計測より −18.2cm) 体重 68.2kg (開始時計測より −15.6kg)



「健康体を維持することが目的！
とりあえず、やりつづけましょうよ!!!」



1. 特定保健指導を3回利用されてみてどうでしたか。

私の場合、特定保健指導を3回利用させてもらったのですが、1回目と2回目の保健指導を始めてから、途中途中でアクシデントにより、プログラムに組み込んだ“運動”ができない状況が続きました。しかし、3回も利用させてもらって解ったことがあります。それは「保健指導の内容」と「プログラムの組み方」を保健師さんにより、変えていただけることでした。おそらく4回目の保健指導は利用する必要はないかと思いますが、自分の中では、引き続き何か自主的に取り組みたいと思うようになりましたので、そういった意味でも保健指導を3回利用させてもらって良かったと思います。

2. どのようなプログラムを組みましたか？

1回目は、「土日は30分歩く。」「ご飯をお茶碗2杯から1.5杯にする。」「卵を1日2個から1個にする。」

2回目は、「土日は30分歩く。」「ご飯をお茶碗1.5杯から1杯にする。」「お菓子の量を減らす。」

3回目は、「週に合計1時間程度の運動をする。」「昼食時のパンをご飯にかえる。」

※具体的な運動としては、最初は、時間のある時に左右の手に2kgの重りを持ちながら、1時間程度のウォーキングをしました。そして、身体が軽くなったと感じる程度、体重が落ちてからは、ジョギングに変えましたが、まったく運動ができない週もありましたので、週に合計1時間程度の運動をするようにプログラムを組み替え、時間がある時は、週に数時間運動するようにしました。「運動できないときは、仕方ない。時間がある時に運動しよう。」という軽い気持ちが大変だと思います。また、家族の理解を得て食生活を見直してもらうことも大事です。

3. 特定保健指導の良かった点、つらかった点がありますか？

良かった点は、専門家である保健師さんに面談をしてもらい、色々相談をさせてもらえたことです。ご担当いただいた保健師さんは、本当に親身になってアドバイスをしてくれました。とても感謝しています。つらかった点は、1回目、2回目の保健指導において、中途半端な結果しか出せなかったことです。

4. 特定保健指導を持続できた要因は何であると思いますか？

保健指導を受けはじめたころ、太った体でウォーキングやジョギングをするのが非常に辛く、もうやめようと思いかけていたときに、どのようなことに対しても意欲的な身近な人物から助言をいただけたことです。その方は、「最初からできないって言わず、とりあえず、やりましょうよ。」と、何気ない日常会話の中でおっしゃいました。“とりあえず”という表現は、あまりいいものではありませんが、私にとっては、最高の表現であると感じました。その言葉のおかげで、「6ヵ月間で結果を出さなければ」という義務感から開放され、気楽に取り組むことができました。

5. 特定保健指導実施中の方、またこれから指導を受ける方々へのメッセージをお願いします。

「特定保健指導の対象者となるのは、40歳以上の方です。年を重ねた分、心身共に辛いことが多くなるように思います。日々のストレスの発散や、辛いことを耐えた自分へのご褒美として、アルコールの量が増えたり、高カロリーな美味しいものを口にするが多くなります。そして、肉体的には代謝が落ちてきますので、悪循環となります。悪いこととはわかっているもやめられないのが現実です。」これは、以前の私でした。そして、そんな自分自身を見て見ぬ振りをしてきました。何がきっかけになるかは、わかりません。でも、“良薬口に苦し”と同じで、“保健指導は耳に痛し”です。これを踏まえた上ででも、とりあえず、保健指導を受けましょうよ。そして、続ける気持ちを持ち続けましょうよ。誰でも健康でいたいと願うものです。長年培って、悪くなったのだから、時間をかけてでも取り戻せばいいじゃないですか。プログラムは保健師さんと相談の上、ご自身にあったものをつくれればいいと思います。取り組んでいく中で、時にはプログラムの修正を行えばいいじゃないですか。私たちは、保健指導の対象から外れることがゴールではありません。ゴールなんて無いんです。健康体を維持することが目的！とりあえず、やりつづけましょうよ！！