

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々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。）の結果をもとに要指導対象者に対して、その都度、特定保健指導利用券を配布し、特定保健指導をご利用いただいています。

この度、特定保健指導をご利用いただき、健康改善された方にインタビューさせていただきましたので、その内容を掲載いたします。

特定保健指導とは・・・

6カ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を実施します。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「行動計画」**を決定し、指導期間にその計画を実践することで、生活習慣の改善を図っていただくものです。



私の保健指導体験談

五條市役所 上田井 朗さん

指導期間	平成25年1月～同年7月まで
腹 囲	91.0cm → 83.0cm (マイナス8.0cm)
体 重	82.4kg → 77.2kg (マイナス5.2kg)



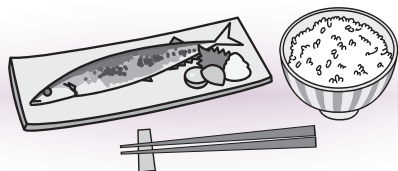
「少しの努力をとりあえず6カ月間、頑張ってみましょう！
きっと、いいことがありますよ！！」

質問1 特定保健指導の通知を受け取ったときの印象を教えてください。

特定保健指導の通知を受け取った時は、何の感想もありませんでした。と言うのも、メタボリックシンドロームをなめていましたし、特定保健指導といっても簡単な講習と検査ぐらいかなあと感じていました。

質問2 どのようなプログラムを組みましたか？

初めて保健師の方からメタボリックシンドロームの説明を受けた時に、「これがあなたの血管の中ですよ！」と、ブヨブヨの脂肪が詰まった血管（もちろん模型）を見せられたときは卒倒しそうになりました。激やせのプログラムを希望しようとしたところ、自分で目標を考えましょうとのこと、目標は6カ月でマイナス5kgに、1日の摂取カロリーをマイナス194kcalに設定しました。行動計画として「**魚中心の食事を心がける**」「**残り汁は捨てる**」「**ご飯を少なめにする**」でした。運動は、仕事から運動量が多いことから特にプログラムには入れませんでした。



質問3 特定保健指導のよかった点、つらかった点はありますか？

よかった点は、自分の体が大変なことになっていることを、保健師の方にわかりやすく説明してもらえたことと、甘い目標でもいいことがわかったことでした。我流でダイエットを考えていたら、過酷すぎて続けることができなかつたり、無理して体調を崩していたと思います。

つらかった点は、停滞期、あれはつらい。結果が出ないと焦るし、腹が立つ。あとは、ひたすら飢えとの戦いでした。いつも満腹が当たり前だったので、気分はボクサーのようでした。

質問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？

第1回目の特定保健指導では、私を含め3人が指導対象者でした。指導側には、保健師の方をはじめ人事担当者の人たち総勢5名の方に見守られての指導でした。

「大勢の方にお世話いただいたことには、結果で応えなければ！」の一念でした。

質問5 特定保健指導実施中の方に、またこれから指導を受けられる方へのメッセージをお願いします。

実際にやったことは1日のご飯を1膳分減らすことと、体重を量ることぐらいでした。

自分では判っていても始められないことはありません。少しの努力をとりあえず6ヵ月間、頑張ってみましょう！きっと、いいことがありますよ！！

共済組合から

上田井さん、この度は、特定保健指導インタビューにお答えいただき、本当にありがとうございました。また、特定保健指導をご利用され、生活習慣を改善いただいたことに敬意を表します。今後におきましても、引き続き健康体をご継続いただきますようよろしくお願いいたします。

特定保健指導をご利用ください！

平成24年度の特定健康診査及び特定保健指導の利用状況については、下表のとおりとなっています。特定健康診査の受診率が65.1%に対して、特定保健指導は6.8%となっていますが、前頁の「特定保健指導インタビュー」に記載しているとおり、**生活改善の目標**を達成された方もおられます。引き続き特定保健指導利用券を配布しますので、お手元に利用券が届きましたら、券面に記載の利用期限までにご利用ください。

項目	対象者数	実施者数	実施率
特定健康診査	12,635人	8,223人	65.1%
特定保健指導	1,850人	126人	6.8%



☆ご参考までに、特定保健指導をご利用された方々からいただいた主な感想を掲載します。

- 特定保健指導を利用して、どうしたら、減量できるかを考えるようになりました。指導期間は経過しましたが、引き続き行動計画を実践していきたいと思います。
- 保健指導の成果もあって、身体が軽くなり、普段の動作が良くなったように感じます。
- 体重の減少で体調が良くなりました。また、1サイズ下のズボンが履けるようになりました。
- 食べる量を少なくするよう気をつけました。最初は、辛かったです。今では、慣れました。
- お昼休み等の時間を利用して運動を始めてから、体重に変化がありました。引き続き、運動は続けていきたいと思っています。