

特定保健指導インタビュー



私の保健指導体験談

天理市役所 水井 弘典 さん

指導期間	平成26年1月～平成26年7月まで
腹 囲	90.5cm → 86.0cm (マイナス4.5cm)
体 重	72.9kg → 68.5kg (マイナス4.4kg)

質問 1

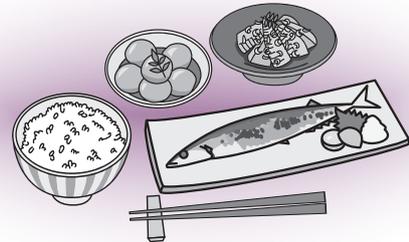
特定保健指導の通知を受け取ったときの印象を教えてください。

実は、以前から人間ドックで指導は受けていて、1ヵ月前（平成25年12月）から食事制限を開始したばかりで、ちょうどよいタイミングでの指導の通知でした。

質問 2

どのようなプログラムを組みましたか？

1. 夕食のご飯を150gにする。
2. スクワットを1日30回
3. 腹筋運動（腰痛OKのもの）



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？

人間ドック受診病院での指導は、少々遠方ということもあって、結局は一年後にまた同じ話を聞く、ということの繰り返しでしたが、わざわざこちらまで足を運んでいただいてまでの御指導でしたので、私としましても取り組み易かったです。

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？

実は前述の3つのプログラムのうち、実行できたのは、1の食事制限だけなのですが（持病の腰痛のため、腰に負担のかかる運動はやはりできませんでした。）、1つだけならと、楽な気持ちで実行することができました。（ご飯大好きの私には最初の1～2ヵ月は結構つらくて、休日のお昼にご飯をバカ食いしたこともありましたが。）

今後は、もう少しウォーキング等も取り入れて行きたいと考えております。

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。

あまり無理をせずにやれることを少しずつ実行すれば良い、と思います。

食事制限の話に限定すると、夕食の摂り方だと思います。朝、昼は今まで通り食べていますが、夕食のみ揚げ物（以前はから揚げ、トンカツを2ついっぱい食べていた頃もありましたが、今は魚や焼き鳥に変更）を控え、野菜をたくさん摂るようにしただけで効果ができました。トンカツを食べたいときは、お昼に食べるようにしています。

要するに、何か一つでも意識して実行することです。

あとはもう少し意識して運動を取り入れて、3～4cmぐらいはウエストを絞って、昔のズボンをはけるようになりたいですね。



共済組合より・・・

水井さん、この度は特定保健指導インタビューにお答えいただきありがとうございます。また、特定保健指導をご利用になり、生活習慣の改善を図られたことに敬意を表します。

今後も引き続き良い生活習慣を継続され、健康を保持なさってください。



特定保健指導のご案内

平成25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、下表のとおりです。

特定健康診査の受診率が66.6%と前年度に比べ1.5%増加していることから健康への第一歩を意識される方が増えていると思われませんが、特定保健指導の利用率においては前年より1.4%減少しています。健診によって明らかになった問題点を改善してこそ健康が保持されます。

このインタビューにもあるように、ご自身で無理のないところから少しずつ努力される積み重ねが大切です。その結果が「生活改善の目標達成」に繋がります。対象者へは、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ぜひご利用ください。

項目	対象者数		実施者数		実施率	
	H24年度	H25年度	H24年度	H25年度	H24年度	H25年度
特定健康診査	12,635人	12,419人	8,223人	8,274人	65.1%	66.6%
特定保健指導	1,850人	1,775人	126人	96人	6.8%	5.4%

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感想の一部を紹介します。

- 保健指導を受けてから、少しずつではありますが、自分の体が引き締まってくるのがわかりました。また、周囲からも「もしかして、体を絞ったりしているの？」と聞かれることがありました。そのことが励みとなり、ますますやる気がでてきました。気が付くと「生活習慣改善の取り組み」が普通になり、身についていました。
- 保健指導を受けてから毎日体重を計測するようになり、体重が少しでも増加すれば「生活習慣改善の取り組み」を意識することができるようになりました。
- 今まで食生活なんて、あまり気にせずに生活を送っていました。保健指導を受けて、誤った考えをしていたことに気づかされました。今後は健全な食生活を心がけます。