

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26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ください！

私の保健指導体験談

川西町職員 川北 啓司 さん

指導期間 平成27年4月～平成27年10月まで

腹 囲 Max 90.5cm → 指導後 81cm (マイナス9.5cm)

体 重 Max 76.8kg → 指導後 66.6kg (マイナス10.2kg)

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？

特定保健指導のことは、知らなかったです。

以前から、トレーニングを始めなければ、と思いつつも年々体重が増加していました。原因は、食事の食べすぎと運動不足であることも、自分自身でわかっていました。H 27年2月に40歳になり、40歳になったら始めるぞと、自分自身に言い聞かせ、2月から食事の量（晩御飯のみ）を少しだけ減らし始めました。また、H 27年3月から週に3回ほどのランニング（週合計10km程度）を始めました。

特定保健指導の通知を受けたのは、H 27年4月でしたので、ちょうど良いタイミングでの通知でしたので、とても前向きな気持ちで特定保健指導を受けることができました。

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しょうか？

1. 太りにくい（吸収がおだやかになる）食事順を心がけること。

①野菜→②おかず→③炭水化物 の順番で食べる

あえて「揚げ物は食べない」等のことはせずに、食事順だけを意識しました。

2. ランニングを続けること。

あえて距離や回数の制限をかけずに、「走る時間のある時は走る」を意識しました。

3. ランニングの前後にラジオ体操とストレッチをする。

筋トレ5種類（特定保健指導で教わった簡単な筋トレ）をできれば、定期的に行う。

1, 2は続けられましたが、3はさぼってしまいました。1だけでも、すごく効果があると思います。

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はどんなものでしょうか？

よかった点

- 体重の折れ線グラフが日を追って右肩下がりに下がっていったこと。
- 二人の特定保健指導をしてくださった担当者が、親身になってアドバイスし、目標設定してくださったことに、本当に感謝しています。同じ立場になって相談にのってくださる方がいるというのは、ありがたいことです。
- 特定保健指導で運動面を指導いただいたヘルスケアトレーナーの方が、毎年、「奈良マラソン」に出場されている方でした。その方に、マラソンの魅力の説明を受け、H 27年6月に「奈良マラソン奈良県民枠」で出場を申し込みました。
どうせランニングをするなら目標設定すべき、ということで、陸上経験のない私が、いきなりフルマラソン（初フル）の目標設定をしました。指導時にマラソンの魅力についてのお話を聞いていなかったら、多分、夏の暑い頃にはランニングもさぼり、体重もリバウンドしていたと思います。そう考えるとヘルスケアトレーナーの方に本当に感謝です。

つらかった点

- 気持ちを継続すること。私はさぼり症なので、今日は22時から走ろうと決めても、やはりさぼってしまう日が多いです。(週合計30km以上走っていた時期もありますが、週合計0kmの時もありました。)
- 実は、H27年10月中旬に足(ふくらはぎ)を痛めました。奈良マラソンまで2ヵ月しかないこの時期にランニングできないつらい日々が続きました。この原稿を書いているのは、11月末(奈良マラソンまであと2週間)です。完走できるか不安です。

質問 4

特定保健指導を持続できた要因はなんですか？ また、特定保健指導を実施中に印象的なことはありましたか？

特定保健指導の良い点は、無料で見張り役が複数人いるということです。

私の特定保健指導6ヵ月スケジュールは、以下のとおりです。

H27年 4月	初回	職場へ来てもらって、管理栄養士<女性>による食事・栄養指導
5月	2回目	職場へきてもらって、ヘルスケアトレーナー<男性>による運動指導
6月	電話	困っている点、体重・腹囲の報告
7月	電話	中間評価 目標の実行状況確認 体重・腹囲の報告
10月	電話	最終評価 初回に立てた目標の達成度確認 体重・腹囲の報告

定期的に管理栄養士の方から電話がかかってくるので、電話がかかってくる日までに、成果をあげたいと思っていました。民間の有料のトレーニングプランと違って、無料で見張り役がいてくださるという点が、持続できた要因だと思います。

特定保健指導を利用中、管理栄養士の方から聞いた「体重とは、カロリーの出入りである。」という言葉が印象的でした。食事や栄養の知識のない私にとって、かなり印象深い言葉であり、食事によって摂取するカロリーについて意識するようになりました。

特定保健指導を実施中や
これから指導を受けられる方に
メッセージをお願いします！

私の場合、職場(役場総務課)の担当者から、「健康診断の結果から、特定保健指導対象者となりましたが、一度、特定保健指導を受けてみませんか？」という、1本の電話から始まりました。そこで、恥ずかしさを捨て、受けるという決断をするのか、断るのか、分かれ道があると思います。今となれば、最初に声をかけてくれた職場の担当者にも感謝です。

特定保健指導の対象者となるのは、40歳以上の方です。今後、体力が落ちてくる時期ですが、この時期から老後の体力をつけていくことも重要だと思いました。

対象者となられた方は、どうぞ、恥ずかしさを捨てて、今後の老後のご自身の体調管理を見据えて受けてみてください。親身になってアドバイスして下さい、**目標設定・見張り役まで無料で面倒みてくれる指導は、他にはないと思います。**

共済組合より・・・

川北さん、この度はインタビューにご協力いただき、誠にありがとうございます。特定保健指導の利用になかなか踏み切れない皆さんに勇気の出るメッセージです。ぜひ、今後も良い生活習慣を継続してください。

また、特定保健指導の対象になって利用券がお手元に届いた皆さん。この機会を逃さずぜひお役立てください！

