

## 特定保健指導

市では、平成25年度特定保健指導を実施しています。

今回、健康管理業務を行う合同会社みすづの代表新田みすづ保健師にお話を伺いましたので紹介します。

### 【問い合わせ】

市健康保険課 ☎ 0994-31-1162

市健康増進課 ☎ 0994-41-2110



合同会社みすづ  
しんでん  
新田みすづ代表

昭和47年3月 鹿児島大学医学部附属保健婦学校卒、昭和47年4月鹿児島県に保健師として採用。平成19年3月末鹿児島県川薩保健所を最後に退職。同年7月31日「合同会社みすづ」設立。

平成20年に日本公衆衛生協会会長表彰、平成24年に厚生労働大臣表彰。

### 特定保健指導について

特定健康診査の検査項目である、腹囲・血液検査・血糖等の結果から、メタボリックシンドロームのリスクがある人を対象に、保健師・管理栄養士・健康運動指導士などの専門スタッフが、個人の健康状態や生活習慣に合わせて、特定保健指導を行います。

特定保健指導には、レベルに応じて、生活習慣改善のためのサポートを細かく受けられる「積極的支援」と「動機づけ支援」があり、私たちはこの「動機づけ支援」と、健診の事後指導として市が重点的に取り組んでいる「糖尿病予防教室」を受託しています。

### 小さな目標と行動計画

指導を行うなかで日頃感じている事は、「自分の体を知って、もっと元気になる、将来は野菜づくりをしたい。若いときのように卓球をしたい」など、具体的に目標を持って生活している人が行動変容しやすいということです。逆に、「6か月後に体重を6kg減量したい」などと、最初から大きな目標を持つと目標を達成しにくいようです。

### 生活習慣の改善は難しいので、一生懸命頑張る結果がでない、継続することが困難になります。

「今より太らない」「血糖値を5下げる」「コーヒーに入れる砂糖を半分にする」「甘いものを一口減らす」など小さな目標と行動計画を立てることが何よりの近道となります。

目標のハードルが低いと、ちよつと頑張ると達成できます。その時の喜びは大きく、また頑張ろうという気になります。

楽しく、無理なく、リラックスして、運動や、食生活の改善に取り組みましょう。

### 「つやる?」今でしょ!

私たちは、今できていることを評価したり、やり方をアドバイスしたり背中を押してあげるサポートをしています。

うまくいなくても大丈夫です。そこから再スタートすればいいのです。

行動に移すのは自分です。今変われば、未来が変わります。特定健診で検査結果を知り、自分の体を大切にしてください。

### 「健康家族応援事業」の参加者を募集

●日時 8月1日(木) 平成26年2月28日(金) ※月に1回程度

●場所 市保健相談センター

●対象者 国民健康保険被保険者で、次のいずれかに該当する人

○小学生又は中学生を含む家族

○2人以上のグループ

### ●内容

○健康づくりの目標をたて、栄養教室や運動教室に参加し、家族で取り組む健康づくり

○保健師・管理栄養士・健康運動指導士が行う健康づくり

●参加料 無料

●定員 5組(定員になり次第締め切り)

●応募期間 7月12日(金)～8月30日(金)

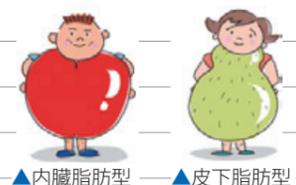


## ◎ 特定保健指導のQ&A

### 私の肥満はどのタイプ?

脂肪はいざというときのエネルギー源になり、代謝に関わる大切な物質ですが、脂肪が占める割合(体脂肪率)が正常以上に増えた状態を肥満と言います。

脂肪には内臓脂肪と、皮下脂肪の2タイプがあります。



### このままの生活を続けると?

毎日余分に50Kcal食べたら、どうなると思いますか?

50Kcalというと、マヨネーズなら7g、大さじ半分ぐらいの量ですが、それが5年間続くと、90,000Kcal。人間の脂肪1kgは7,000Kcalですから、体重に換算すると、ちょっと一口の積み重ねがなんと12.9kgにもなります。



### 脱メタボのためには?

まずは、肥満解消。日常生活に運動を取り入れましょう。



### なぜ太ってしまったの?

肥満になるかならないかは、とても簡単。食事からとった「摂取エネルギー」が日常生活の中で使われる「消費エネルギー」を上回ると、使われなかった分のエネルギーが脂肪となって貯まります。また、年をとると体温や臓器の働きを維持するのに使われるエネルギーが低下します。

若い頃と同じように食べて、あまり体を動かさずにいると、エネルギーがどんどん残り過ぎていく原因になります。

## 頑張ってますコーナー



瀬筒さん(63歳) 眼科を受診した際、糖尿病の治療を勧められ、回復するも、その後、治療を放置...

### ◎ 特定健診結果

(平成24年7月24日)

腹囲	92.0 cm
BMI	24.9
空腹時血糖	169 mg/dl
ヘモグロビンA1c	9.5 %

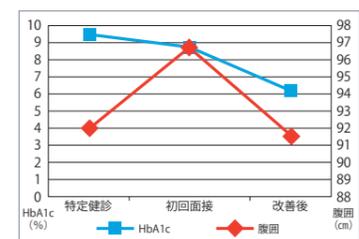
### ◎ メタボ改善のための頑張る目標

- ① 禁煙とお酒を控える
- ② ラジオ体操を続ける
- ③ 仕事の前はストレッチをする
- ④ 体重50g減量をめざす
- ⑤ 野菜から食べる
- ⑥ ジュース・栄養ドリンクを飲まない

### ◎ 病院での検査結果

(平成25年6月19日)

腹囲	91.5 cm
BMI	24.5
空腹時血糖	104 mg/dl
ヘモグロビンA1c	6.1 %



### ◎ 体験談を語る

特定健診で、健診結果が悪くなっていたことから、保健師さんと一緒に、体重を50g減らす小さな目標から始めました。

「治療を継続すること」「自分が変わること」「できる範囲の目標を立てること」を実施した結果、検査結果も良くなりました。

将来、合併症もなく楽しい生活が送れるよう、ラジオ体操等を継続しています。