MBCテレビ毎月第1、第2金曜日の
16時35分頃放送中

国保でHOT情報

もし、特定健診の結果があんまり良くなかったらどうなるの？
怒られちゃったりするのかな？
そんな疑問にお答えするため、けんこう坊やが「特定保健指導」について紹介し、5月12日にお伝えしました。

ピンチはチャンス!!
特定保健指導って？

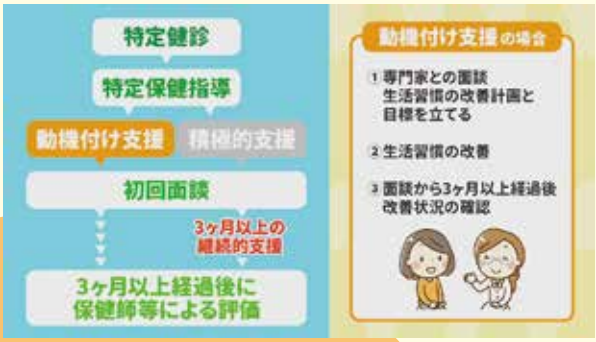
40歳から75歳未満の国保加入者を対象に実施される「特定健診」では、図１にあるような生活習慣病の兆候を見つけることができます。

特定健診を受診することで、生活習慣病に関する情報提供を受けることができます。
健診の結果、「生活習慣病のリスクが高い」と判定された方が、【特定保健指導】の対象者となります。

図１

特定保健指導は、病気を未然に防ぐために対象者がご自身の健康状態を自覚するためのものです。医師や保健師、管理栄養士などの専門家から、個人の生活習慣や考え方にあったサポートを受けることができます。

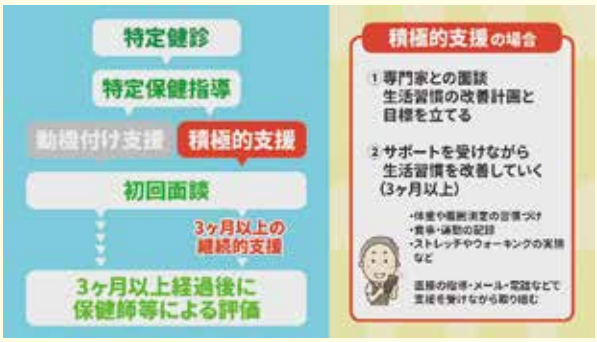
具体的には、腹囲などの肥満リスクと、血糖・脂質・血圧・喫煙歴の追加リスクの数などから「動機付け支援」か「積極的支援」どちらかの保健指導のタイプに分類されます。



「動機付け支援」の場合は、はじめに専門家との面談が行われます。
個別の指導の中で、生活習慣の改善計画と目標を立てるので、ご自身で生活習慣の改善を実行しましょう。
面接から３か月以上経過後に改善状況の確認が行われます。

「積極的支援」の場合は、初回の面談で改善計画を立てたら、その後も３か月以上継続して、サポートが行われます。
取り組みには、体重や腹囲測定の習慣づけや、食事・運動の記録、ストレッチやウォーキングの実施などがあります。

直接の指導やメール・電話などで支援を受けながら取り組むことで、生活習慣の改善を実行します。



もちろん、日頃から健康を心がけることが一番だけど、特定保健指導を受けられることは、まだ病気には至っていないということ。
だから、**「ピンチはチャンス！」**