

# 一人ひとりにオーダーメイドの支援でお手伝い。

今年度から**特定保健指導**が始まりました！**町のスタッフ**が生活習慣改善をサポート▼「成果が出ています」体験中のお二人の声

## 手遅れになって 苦しむのは自分だから



Suemi Yoshida

interview 吉田 末美さん(金田) 55歳

最近「ちよつと体が重いなー」と感じていました。どうにかしなければと思っていたので、今回受けたアドバイザーは、目標に向けて行動する大きなきっかけになりました。「肝臓を休めた方が、年を重ねても長く飲める」と聞いて、週に2日か3日は酒を断ち、メリハリを付けています。暴飲暴食を抑えられるようになりました。若いころはカロリーやコレステロールなんかぜんぜん気にしてなかったのですが、最近は何気なく効果的にやせるための知識も得ることができました。そのおかげで徐々にですが体重も落ち、ベルトの穴がひとつ分下がりました。このような健診を友人や知人にも勧めたいです。よく「何かあったら怖い」と言いますが、手遅れになって苦しむのは自分です。急激な減量は体に負担もかかりリバウンドすることもあるので、これからは焦らずにやっつけていこうと思っています。

## アドバイスが やる気の後押しに



Koichi Uranaka

interview 浦中 幸一さん(赤池) 69歳

テレビでビール樽のようなメタボのオナカを見て「うわっ」と思っていたけど、妻から「あなたも同じようになってきた」と言われ、気になっていました。仕事をやめてから、時間がある分、お酒の量も増えるなど、食生活も含めて生活習慣が変わりました。体重も増え、血圧や体脂肪も気になり始め「このままではいけない」と思っていた矢先、健診結果説明会でアドバイスを受けました。保健師さんの心強い言葉に後押しされ「せっかくだから聞いていたからやってみよう」「数値を下げよう」「結果はどうあれ努力してみよう」と、意欲がわいてきました。決して、無理して「何が何でも」という取り組みをしているわけではありません。自分でやれることをやっているだけ。その延長で今はお酒をやめています。体調がすこいいのを実感していますし、このペースで無理なく、続けていきたいと思っています。

### DATA 吉田さんの推移 (平成19年から町の健診を受診)

	19年9月	20年10月	1か月後
腹囲	87cm	86.5cm	85cm
体重	73.8kg	72kg	70.8kg
BMI	25.8	25.5	24
血圧	142/87	145/98	138/90

※ 家庭血圧は130/70代

### 担当保健師から> 楽しみの継続につなげて

初めて町の健診を受けた時に「少しやせたほうがいい」と言われ、すでに努力をされていました。以前から体を動かすことが好きだったようでしたが、足を骨折して思うように運動できず、主に食事療法で頑張っておられます。毎日体重計に乗ったり、カロリーを気にしたり。また、ご自分で調理法を工夫されていて、とても勉強になります。



山本 佐知子 保健師

年末年始も、休肝日を儲け「肝臓を悪くしたら、好きなお酒も飲めなくなりますからね!」とにっこり笑った顔が印象的でした。これからも健診データと仲良く付き合いながら、楽しいことを続けてほしいと思います。今の努力が次の健診データにつながると良いですね。

### DATA 浦中さんの推移 (20年6月に集団健診を初受診)

	説明会 20年8月	1か月後	4か月後
腹囲	92cm	93.5cm	91cm
体重	71.5kg	72.2kg	69.6kg
BMI	28.8	29.1	28.1
血圧	160/99	147/106	147/91

※ 家庭血圧は110/70代

### 担当保健師から> 一緒に喜び、学んでいます

「若い頃から陸上で体を鍛え、自分は筋肉質なんでメタボとは思ってなかった」という言葉が印象的でした。初回の面談では減量への意気込みが感じられました。お酒や運動の話には触れていなかったのですが、その1か月後の面談では、自ら禁酒やウォーキングを率先したことを知りました。しかしその結果は、期待とは逆に、体重・腹囲が増え、納得できない様子で、こちらの支援が適切ではなかったと反省させられました。でもその3か月後には着実に体重も腹囲も減り、血圧も改善されていたので、一緒に喜んだものです。その時に「もっと減っていると思ったけど…」と、意志が固いかたでも実践することの困難さが伺えました。2月の目標体重68kg、88cmを目指して現在進行中、次回の健診が楽しみです。



中島 貴美子 保健師

個別に応じてお話を伺っています。ご自身のどこにリスクがあるかを理解し、なぜこのようになったかを自分の生活習慣と結びつけて解決できるよう取り組むための応援をさせていただきます。また、生活習慣の見直しだけでは改善できないことがあります。すでに医療機関で治療の中のかたは、主治医に相談され、生活習慣病とうまくつきあっているに相談され、生活習慣病とうまくつきあっているに相談され、生活習慣の改善が必要なかたは、個別に電話や面談、訪問でご説明させていただきます。ご希望があれば、それ以外のかたでも相談に応じますので、いつでもご連絡ください。その際は、健診結果をご持参ください。なお、コスモス保健センターでは、毎月健康相談日を開催していますので、どうぞお気軽にご利用ください。

## サポートのきっかけはまず健診から

特定健診では、健診結果によって、保健指導の行い方を「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つのレベルに階層化します。その上で「動機づけ支援」と「積極的支援」に該当した人は、医師保健師、管理栄養士などから生活習慣改善のための保健指導を受けることになります。

「動機づけ支援」「積極的支援」はメタボおよびメタボ予備群からの脱出をお手伝いするために、初回面接で生活習慣を振り返り、自分に実行できる行動目標を立て、6か月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。「積極的支援」は3か月以上の継続的な支援となっています。(詳しくは「広報ふくちNo.30」平成20年6月号をご覧ください)

## あなたにピッタリの方法を提案

福智町では、町の国保・基本健診受診後、特定保健指導対象者に該当されたかたなど必要なかたに、健診結果説明会や個別相談を通じて、健診結果の説明を行っています。

健診の結果をお返しした時は、皆さん頑張ろうと思つて、あれもこれもと取り組んでいるものです。「まずは運動を」と考えるかたも多いのですが、なかなか時間がとれるものではありません。この方法も悪くないのですが、例えば、ごはん一口を減らすだけで(こはん100gは160キロカロリー、1口10g減らせば



毎日測る習慣が大切!

毎日測る習慣が大切! けられるように、本人が自ら選択し、実行できるような支援を目指しています。健診の結果を「自分のもの」として受け取っていただければ、毎月健康相談日を開催していますので、どうぞお気軽にご利用ください。