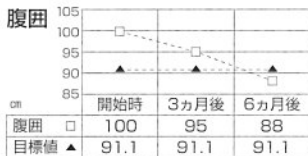
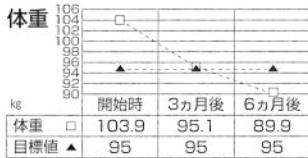


K 積極的支援

Kさんの成果

Kさんの6か月間の体重と腹囲の変化

(平成23年2月～平成23年8月)



14kgの減量と腹囲12cmの縮小に成功しました！

6か月間を終えたKさんのコメント

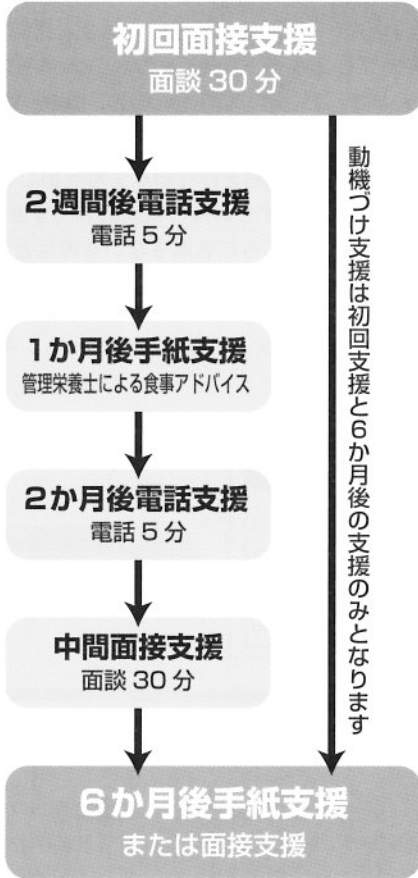
食事については、食卓に出ている手をつけなかった野菜を摂ったりしながら、量やバランスに気をつけるようにもなりました。上手くいったコツは、体重計に乗る習慣ができたことで、日々の意識が高まったこと。これからは、リバウンドしないように、まずは「現状維持！」が目標です。定期的なアドバイスがあったことも励みになりました。

Kさんの特定健康診査データの変化

特定健康診査項目	平成22年10月	平成23年10月	参考基準値
計測 体重	100.2	88.1	
BMI	* 28.2	24.8	25以下
腹囲	* 98.2	* 86.5	男性は85cm以下
血圧収縮期(上)	* 134	* 130	129/84mmHg以下
血圧拡張期(下)	81	84	
血中脂質 中性脂肪	* 266	86	50-149mg/dL
HDLコレステロール	50	59	40-80mg/dL
LDLコレステロール	* 177	* 138	70-119mg/dL
空腹時血糖	90	91	* 70-109mg/dL
特定保健指導階層化	積極的支援	積極的支援 (* 喫煙)	
メタボリック判定	基準該当	予備群	

* 有所見項目 ※ 特定保健指導の対象となるのは100mg/dL以上

特定保健指導の流れ



「動機づけ支援」は
■の支援のみと
なります。
実施機関によって
内容が異なる場合も
あります。

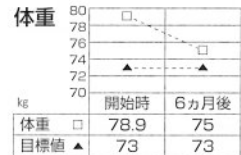


H 動機づけ支援

Hさんの成果

Hさんの6か月間の体重と腹囲の変化

(平成23年2月～平成23年8月)



3.9kgの減量と腹囲2.5cmの縮小に成功しました！

6か月間を終えたHさんのコメント

食品のカロリーを示してもらったことで、食べ過ぎが体重増加につながっていたことを実感しました。ご飯のおかわりをやめたり、菓子やジュースも、全くゼロではないけれど減らすようになりました。また、歩数計をつけることをきっかけに体重と歩数は毎日記録するようになり、雨の日は歩数が極端に減ることもわかりました。今は意識して運動を増やす工夫をしています。

Hさんの特定健康診査データの変化

特定健康診査項目	平成22年11月	平成23年9月	参考基準値
計測 体重	76.5	73.7	
BMI	* 26.4	* 25.6	25以下
腹囲	* 91.5	* 90.0	男性は85cm以下
血圧収縮期(上)	122	110	129/84mmHg以下
血圧拡張期(下)	75	75	
血中脂質 中性脂肪	* 209	* 195	50-149mg/dL
HDLコレステロール	48	46	40-80mg/dL
LDLコレステロール	103	84	70-119mg/dL
空腹時血糖	96	93	* 70-109mg/dL
特定保健指導階層化	動機づけ支援	動機づけ支援	
メタボリック判定	予備群	予備群	

* 有所見項目 ※ 特定保健指導の対象となるのは100mg/dL以上

思い立ったが吉日！
今すぐにでも、ぜひお申込みください！



今月の担当

保健師
本多康則

特定保健指導は、当健保組合診療所をはじめ、事業所訪問による実施、また、健診を受けた医療機関やその他当健保組合と契約している実施機関などで受けることが可能です。

国は平成20年度より、国民医療費の3割以上を占める動脈硬化に起因する疾患の予防に力を入れていくこととし、健保組合に「特定健康診査」と「特定保健指導」の実施を義務付けました。国が定める実施率の目標値に到達するようにとの通知が出されています。生涯の健康の保持増進のためはもろんのこと、該当されたみなさまにはぜひ特定保健指導に積極的にご参加いただきたいと思っています。

特定保健指導で行動計画を一生懸命頑張っても、6か月という期間内では体重や腹囲に反映しにくい方もいらっしゃると思います。しかし、特定保健指導に参加し、食事内容の見直しや運動を行った結果、血液データが改善し、メタボリックシンドロームを改善された方も多くいらっしゃいます。少しでも改善に向かえるよう、私たちは最大限のお手伝いをさせていただきます。6か月間一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？