

京都民医連あすかい病院健診センターで実施している「特定保健指導」の実践報告です。ご参照ください。

◎特定保健指導とは？・・医師・保健師・管理栄養士などが、健診結果等をもとに、生活習慣改善の具体的なアドバイスを行い評価します。対象者は受診者負担なし(保険者10割負担)で利用できます。

Aさん 50代 【積極的支援】

参加の経緯

特定健診受診時に、腹囲と血圧で特定保健指導に該当されたため、保健師が声かけ→健診終了後に初回面接を実施した。

初回面接時

体重 75.7kg 腹囲 88.3cm 血圧 131/87mmHg

目標 体重-3kg 腹囲-3cm

行動目標

☆朝食の菓子パン→食パン5枚切に

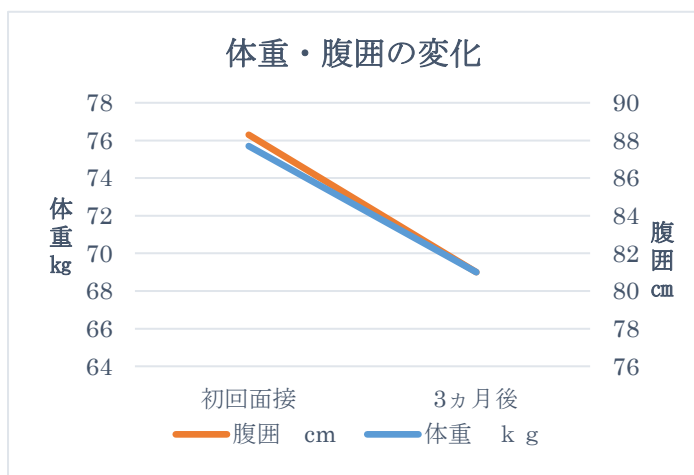
☆夕食は腹八分目に。

☆現状の歩数をスマホで把握して、毎日+1000歩以

☆体重を毎日測定し、記録する。

3ヶ月後 評価時

体重 69kg 腹囲 81cm 血圧 117/82mmHg



★担当保健師より★

毎日欠かさず体重の記録を続けることで、モチベーションを維持し、毎日コツコツ努力された結果、目標を大幅に超える減量に成功されました。血圧も血液検査も改善し、私も大変嬉しく思っています。3ヶ月間本当にお疲れ様でした。

- 体重 -6.7kg
- 腹囲 -7.3cm

目標達成！！



★特定保健指導を利用しての感想★

初めは、なかなか体重が落ちず、保健指導受けるのをやめとけばよかったかなと思うこともあったけど、だまされたと思って計測を続けたら、だんだん楽しくなってきた。

今では1日に何度も体重計にのっています。血圧も下ったし、妻からいびきをかかなくなったと言われ、やせて本当に良かったです。

当院の特定保健指導は、ご本人の意思を大切にしています。決して厳しい指導は致しません。

対象の方は、ぜひご利用ください♪

京都民医連あすかい病院健診センター 075-712-9160

Bさん 50代【動機づけ支援】

参加の経緯

特定保健指導を何度か利用してくださっています。特定保健指導実施中は減量に成功されるのですが、終わるとホッとしてリバウンドしてしまう・・・ということで今年度も利用してくださいました。

初回面接時

体重 59.3kg 腹囲 96cm BMI 24.3 血圧 128/74mmHg

目標 3ヶ月で体重-3kg 腹囲-3cm

行動計画

☆間食(スナック菓子や菓子パン)を控える

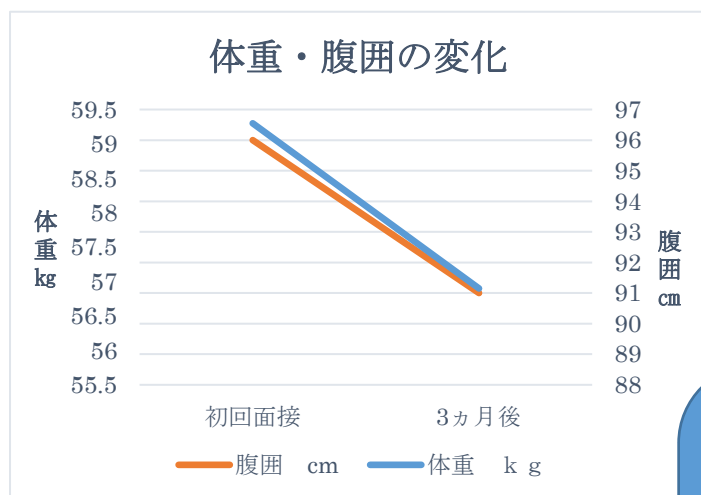
☆昼ごはんのパン3つをサンドウィッチ or おにぎり+サラダ、ヨーグルトに変更する

☆スポーツジム週1回→週2回に

☆体重を毎日測定し、記録する。

3ヶ月後 評価時

体重 56.9kg 腹囲 91cm 血圧 129/88mmHg



● 体重 -2.4kg

● 腹囲 -5cm

★腹囲目標達成！！



★特定保健指導を利用したの感想★

これがあると思うと頑張れるので、毎年利用しています。1人ではがんばれません。

コロナで運動がまったくできませんでしたが、間食や菓子パンを食べなくなりました。体重計を購入し、アプリで体重管理ができるようになったので、毎日欠かさず体重測定をしています。夏に体重が増えやすいので、引き続き頑張ります。

★担当保健師より★

食べることが大好きで、食事を楽しみながらダイエットがしたいというHさん。食事の楽しみを残しつつ、決めた目標はきちんと継続され、腹囲-5cm おめでとうございませう。今後は運動も合わせながら、さらなる目標に向けて引き続き、一緒にがんばっていきましょう！

当院の特定保健指導は、ご本人の意思を大切にしています。決して厳しい指導は致しません。

対象の方は、ぜひご利用ください♪

京都市民連あすかい病院健診センター 075-712-9160