



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第31号

第四期特定保健指導の改定について

保健師 牧野 裕理

特定保健指導の評価方法が変わります

2008年から始まった特定保健指導は今年度より、第4期がスタートしました。第4期では在宅勤務や遠隔地勤務等の多様なニーズに対応すべくICT活用の推進や、「腹囲-2cm、体重-2kg減」の成果を目指した保健指導を行い、評価していくことが求められています。

当センターでも、年間200名以上の方に特定保健指導を利用して頂いています。2年前からはコロナ禍の影響で病院への来院に抵抗がある方や仕事の休憩時間等を利用して、より気軽に保健指導を受けて頂けるようZOOMを利用した遠隔面談コースを準備しました。そして今年度からは新たに3か月間の生活改善の取り組みの成果を数値で実感できるよう、「最終面談＋フォローアップ検診コース」を新設しました。

このコースは初回面談後、3か月間の間に数回電話にて生活改善への取り組み状況を確認し、適宜アドバイスをさせて頂きます。そして3か月後の終了時に健診センターで採血を行い、採血データ改善の有無を確認します。実際にデータが改善したら、モチベーションのアップにも繋がると思いますので、とてもおすすめのコースです。採血データに変化がない場合は、改善の課題をより明確にし、取り組み方法の修正等を一緒に行います。

特定保健指導を活用下さい！

「健診結果が少しくらい悪くても」と思われるかもしれませんが、目立った自覚症状がないのが生活習慣病です。放置していると知らないうちに症状が進行し、重症化の入り口に立っている、なんてことにもなりかねません。自分の身体に関心を持ち、日々の生活習慣を振り返るきっかけとして特定保健指導の積極的なご利用を検討下さい。

なお、フォローアップ検診については別途料金が発生する場合があります。詳細につきましては、健診センターへお問い合わせ下さい。

特定保健指導とは・・・

生活習慣病の発生を未然に防ぐことを目的に生活習慣を改善するプログラムです。該当者の方には保健師や管理栄養士と一緒に普段の生活を振り返り、改善するポイントについて考え、行動に移すためのサポートが無料で受けられます。



当センターには人間ドックアドバイザーの資格をもった保健師5名、管理栄養士8名が在籍しています。専門的な知識を元に一人ひとりにあった健康作りのお手伝いをさせて頂きます！

-2cm・2kg減らして体をリセットしましょう！

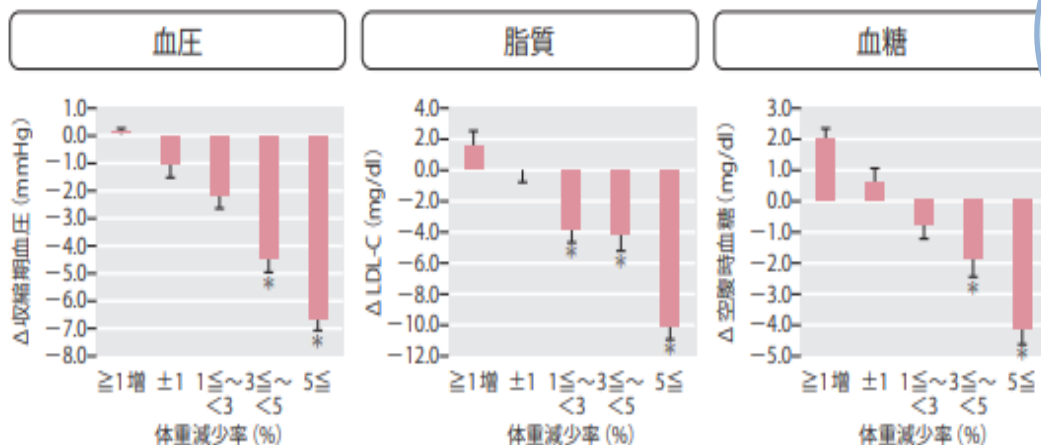
肥満で問題となるのは内臓脂肪です。通常なら体により影響をもたらす物質を分泌しますが、増えすぎるとバランスが崩れ、一転して体に悪い影響をもたらす物質を分泌します。

内臓脂肪の蓄積に関連する病気

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肝機能障害、腎機能障害



体重を1-3%以上減らすと検査値の改善が期待できます。



生活改善で3%の内臓脂肪を減らすと、検査値が改善します。
内臓脂肪
2kg=腹囲2cm分に相当します。



効果的な運動の進め方について

理学療法士 安達 竜矢

定期的な運動は、心臓病や糖尿病、がん、メンタルヘルス(不安やうつ)の軽減、認知症、睡眠などの様々な予防、改善が期待できるとされています。

WHOの身体活動のガイドラインでは成人、高齢者ともに1週間に推奨される活動量は、ウォーキングや体操などの中等度の運動強度であれば150~300分/週以上、競技レベルの運動や筋力トレーニングなど高強度であれば75~150分/週以上とされています。これは1日に置き換えると毎日中等度の強度で20分~40分程度、高強度で10分~20分程度ということになります。

普段から運動習慣のない方にとっては、難しく感じるかもしれませんが、しかし、少しの活動でも何もしないよりはよいとされており、はじめは毎日10分程度でも良いので自宅の中で歩く、階段を昇る、イスから繰り返し立ち上がるなど身近なところから始めてはいかがでしょうか。

また、運動の種類としてウォーキングや体操などの有酸素運動と筋力トレーニングや高負荷の作業などによる無酸素運動、ストレッチなどに分けられます。

効果的な運動の順番

効果的な運動の順番としては、

- ①(体を動かしながらの)ストレッチ
- ②無酸素運動
- ③有酸素運動
- ④(ゆっくりと筋肉を伸ばす)ストレッチ

と言われています。運動習慣のある方は、自分にとって足りない運動を追加していただき、より健康的な生活を目指していただければ幸いです。

