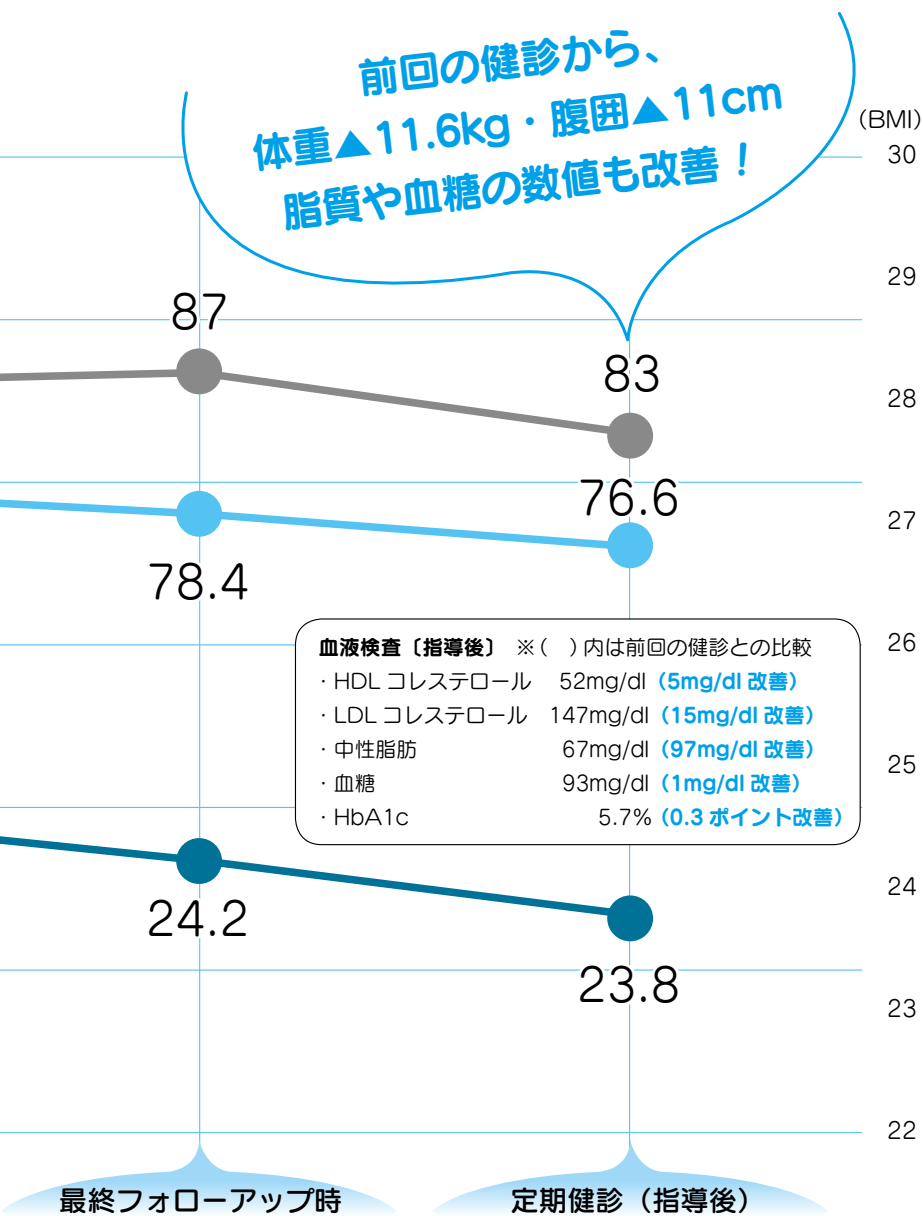


特定保健指導に参加しよう！

特定健診の結果、生活習慣病リスクの高い方には特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、生活習慣改善の専門家である保健師や管理栄養士が、あなたのふだんの生活状況を伺ったうえで、あなたにぴったりの改善プログラムをご提案します。

ただ、どんなことをするのか、どんな流れで進むのか不安な方もいることでしょうか。今回は、特定保健指導で大きな効果を得られた手塚さんの例をご紹介します。

生活習慣改善のためには、無理のない長期計画が必要です。皆さんの積極的な参加をお待ちしています！



最終フォローアップ

初回面談から6カ月後、体重・腹囲を測定し、効果を確認します。結果に応じて、今後の取り組みについてアドバイスします。

■6カ月後の状況■

初回面談から体重9.8kg減、腹囲6cm減。

外食は好きな物を食べ、自宅ではヘルシーな食事を継続している。体が軽くなり体調が良い。現状を維持するためカロリー調整を継続するとともに、ウォーキングなど定期的な運動も始めようと思う。

戻らない決意を込めて、ズボンはすべて新調し、昔のサイズはすべて捨てた。

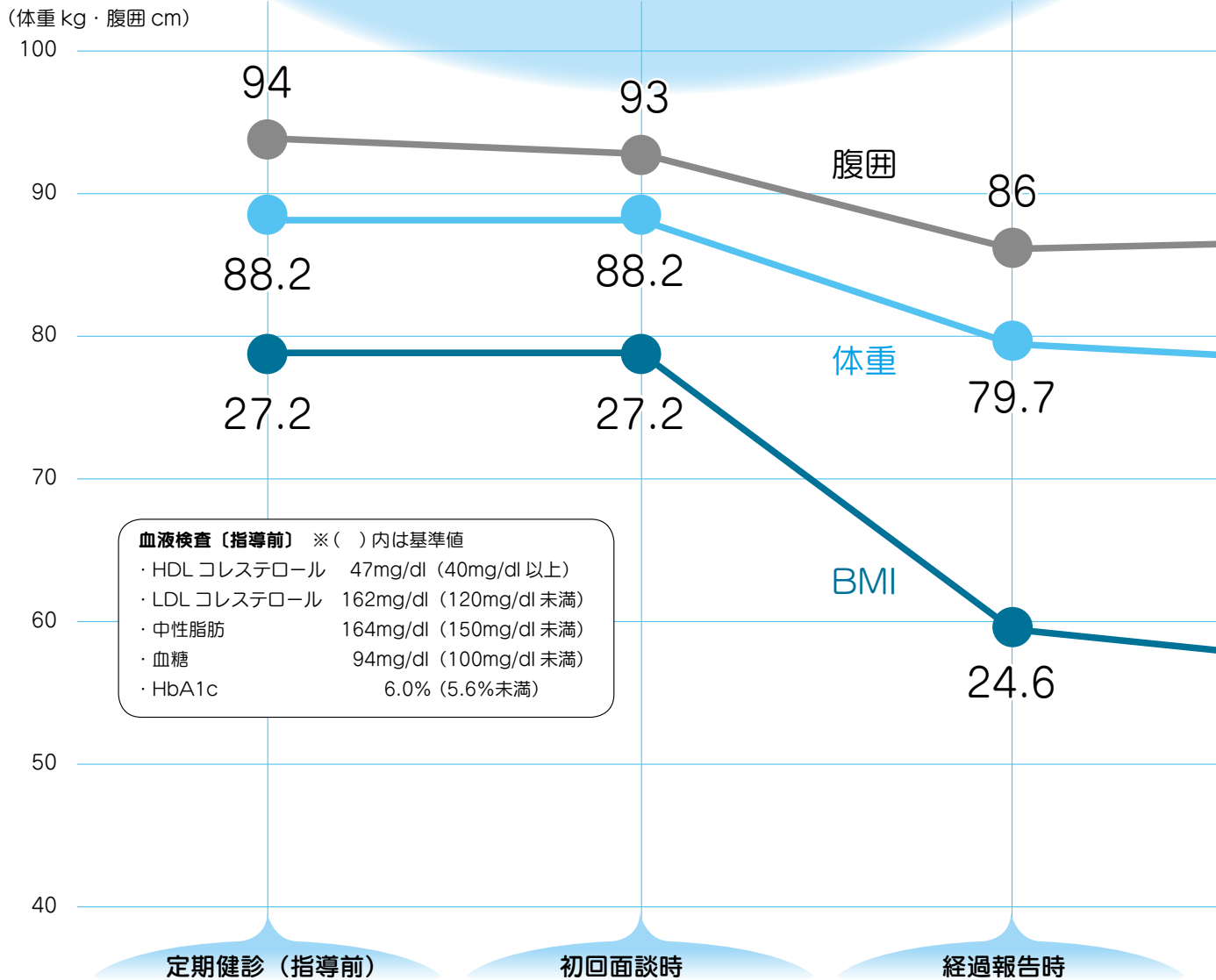
特定保健指導に参加して

ウイズガーデン株式会社 手塚 啓さん

- 特定保健指導で、“大盛り止めましょうね。野菜中心の食事がいいですよ。”と勧められ、なるほどと気づかされました。とても良いきっかけでした。
- 摂取カロリーは、仕事の付き合いもあるし、毎日毎日一喜一憂せずに、まあ、3日間の摂取カロリーを平均して目標をクリアできれば良いと思っています。
- 野菜だと、どんなに食べても目標カロリーを上回ることはありません。カット野菜はコンビニでも売っているんで、出張先でも助かりました。
- スナック菓子も好きなので、カロリー成分表示を見て低いものを探していたら、4連ミニサイズに行きつきました。種類も多いのでおススメです。
- ただ食生活を変えただけなので、ダイエットした感覚がありません。逆に言うと、それだけ食事内容が大事だということですね。



手塚さんの6カ月間の軌跡



初回面談

保健師や管理栄養士が個別面談を実施します。対象者の生活習慣をしっかりと把握したうえで、無理のない改善目標を提案します。

■手塚さんの状況■

<食事面>

そもそも大食漢。食べたいだけ食べている。昼食のご飯・麺類は大盛りが当たり前。自宅では飲酒しないが週2～3日は宴会があり、締めラーメンを食べないと帰らない。炭水化物の摂取量が多い状況にある。

<運動面>

趣味はバイクいじりやツーリング。運動は、たまに会社から途中駅まで1時間位を歩く程度。

■手塚さんの改善目標■

- 主食の大盛りをやめる。
- 野菜を摂るように意識する。

経過報告

3カ月後、初回面談の提案に対する取り組み状況を伺います。状況に応じて改善ポイントを提案します。

■3カ月間の取り組み状況■

初回面談から体重 8.5kg 減、腹囲 7cm 減。

目標の主食の大盛りはやめている。昼食や宴会では好きな物を食べるが、自宅では野菜中心の生活を心掛けている。

自宅の体重計で基礎代謝 1,500kcal 強と知ったので、活動量を考慮して1日の目標摂取カロリーを1,800kcal とした。食べ物のカロリー表示をチェックするようになり、目標摂取カロリーを上回らないよう注意している。ポテトチップスなどのスナック菓子は、1袋 500kcal もあることを知った。食べたいときは我慢せずに、4連のミニサイズを食べるようにしている。