

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

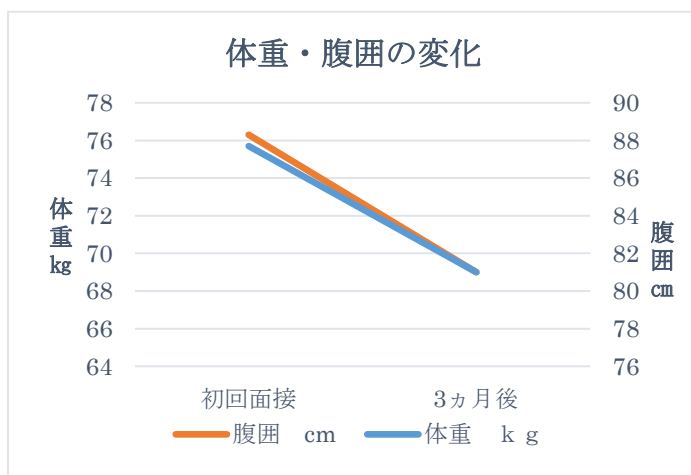
☆夕食は腹八分目に。

☆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。



★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

特定保健指導レポート vol.4 (2024.12.16)

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。

Sさん 40代 男性【動機づけ支援】

参加の経緯

会社の健診で、動機づけ支援に該当したため。

初回面接時

体重 80.0kg 腹囲 86.5cm 血圧 146/83mmHg

目標 体重-2kg 腹囲-2cm

行動目標

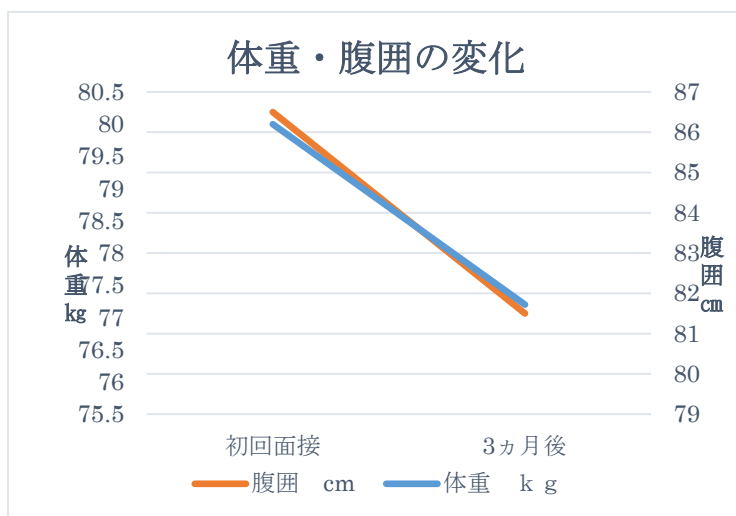
☆野菜の量を1日1-2品増やす

☆フルーツゼリーを生のフルーツ(バナナなど)に代える。

☆運動習慣を再開する。

3ヶ月後 評価時

体重 77.2kg 腹囲 81.5cm 血圧 129/89mmHg



★担当保健師より★

運動メインの目標でしたが、継続して頂くことで、体重・腹囲ともに目標達成されました！特に腹囲がぐっと減り、運動の成果がばっちりできていましたね。苦じゃなく続ける事ができているとのことで引き続き、楽しみながら続けて頂けたらと思います。 ★3ヶ月間お疲れ様でした★

- 体重 -2.8kg
- 腹囲 -5cm

目標達成！！



★特定保健指導を利用しての感想★

仕事が忙しく運動ができていなかった。
仕事が落ち着いたので、特定保健指導を利用し、運動の再開と毎食野菜を足すようにした。特に苦じゃなく続ける事ができ、体重・腹囲ともに減らすことができ、血圧も改善して良かったです。

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