



コメント

- ①私の健康管理法
- ②特定保健指導に向けて一言

不二越病院の このメンバーが 担当します

— 毎日の食生活・身体活動を一緒に見直しましょう —



- ①運動(…今年こそ言うようになりたい)
- ②ご案内が届いても「健診センターから呼び出されてしまった!」と怖がらないでください。特定健診を自分自身の「気づき」のきっかけにしましょう。

保健師

高松 美紀



- ①エレベーターや車に乗らず歩くことです。
- ②目的、目標を十分理解していただき、無理のない実践的な指導をしていきたいと思っています。確実にでき、意欲のもてることから一緒に始めましょう。

健診センター長
(内科医師)

新家 悦朗



- ①好きな音楽を聴いて、景色を見ながら歩いています。
- ②講演会で「健康とは病気と元気の調和」と教わりました。無理なく楽しく生活改善できる方法を一緒に考え元気を増やしましょう。

保健師

坂井 尚代



- ①家で階段を使う回数を増やしています。
- ②みなさんの生活スタイルに応じた保健指導を行い、今日よりさらに楽しい未来へ一緒に歩いていきたいと思っています。

保健師

谷 香



- ①野菜と水分をしっかり摂っています。
- ②10年先・20年先も元気に生き生きと暮らしていけたらいいですね。そのために今できることを見つけましょう。きっとありますよ。

保健師

山田 京子



- ①時間が短いときであっても深い眠りにつくことです。
- ②食事や体を動かすこと、生活リズムについて一緒に考えていけたらと思います。難しく考えずリラックスしてお越しくださいね。

保健師

米納 由希子



- ①食べ過ぎたと思ったら運動量を増やしています。
- ②少しでも病気になるリスクを減らせるように生活習慣を改善していくことを、食の視点から一緒に考えていきたいと思っています。

管理栄養士

久保 奈津子



- ①基礎代謝を高めるため、スポーツジムに通っています。
- ②受診者のみなさんがストレスを感じることなく、より健康な生活を過ごせるよう、食生活からサポートしていきたいと思っています。

管理栄養士

吉田 美千代

いよいよ4月より

『特定健診・特定保健指導』が スタートします!

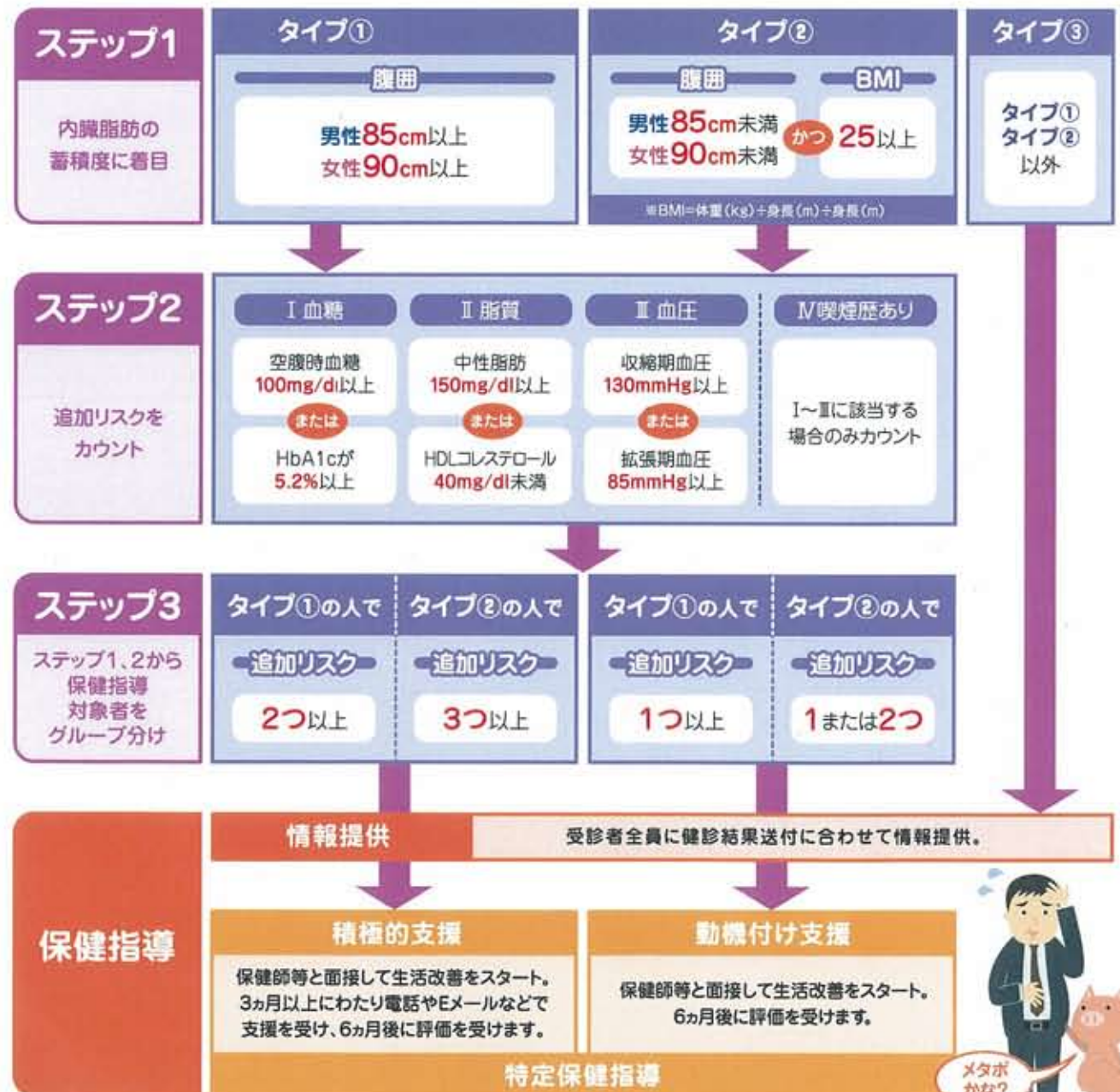
不二越病院
だより vol.35

40歳以上の方が対象

この新しい健診の特徴は、内臓脂肪をチェックし、メタボリックシンドロームを発見するため、健診項目に腹囲(おへそ周り)測定が入ることです。その結果、腹囲がオーバーまたは、肥満の方をピックアップし、さらに、血圧・血糖・脂質のデータと喫煙の有無から、保健指導の方法を2段階に分けます。保健指導が必要な方には、健診の結果とは別にお知らせします。

軽い方の「動機付け支援」に該当した方は、健診後1~2ヵ月頃に1回の面接と、6ヵ月後の評価(腹囲・体重)を文書のやり取りで確認させていただきます。もう一方は支援期間の長い「積極的支援」で、こちらに該当した方は、健診後1~2ヵ月頃に初回の面接をお受けいただき、その後も継続して面接や文章のやり取りを行います。3ヵ月後と6ヵ月に評価(腹囲・体重)をいたします。

………特定保健指導対象者の階層化………



※糖尿病治療中の方は原則として特定保健指導の対象外となります。前期高齢者(65~74歳)は積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援となります。

