

特定健診を受けましょう！

健診後の結果説明会（保健指導）とは？

特定健診や短期人間ドックを受診した方で、健診結果が要注意域の方や、生活習慣病予備群の方に、市の保健師・栄養士が健診結果の見方や生活習慣病の予防方法などをアドバイスします。

昨年までに保健指導を受けていただいた方の事例を紹介します。



① Aさん（60歳代）～1日30分のウォーキングを始めたら、コレステロール値が改善！～

検査項目	平成20年	平成21年	改善の内容
体重	80kg	76kg ↓	
腹囲	96cm	91cm ↓	内臓脂肪が減少
HDL（善玉）コレステロール	45	60 ↑	動脈硬化を予防する働きをする善玉コレステロール値の上昇（正常値は40以上）
中性脂肪	220	110 ↓	内臓脂肪の原因となる中性脂肪の減少
肝機能（γ-GTP）	160	95 ↓	脂肪肝などの疑いが強い受診勧奨域（101以上）から、要注意域まで減少

Aさんは、平成20年の健診後の保健指導をきっかけに、天気の良い日に最低30分歩くことを心掛けるようになり、食事にも気をつけることで体重や腹囲を減らし、検査数値を改善することができました。

「負担にならない範囲で日常生活に運動を取り入れて、効果があったのでうれしい。これからも長く続けていきたい」と、Aさんは感想を話しています。

② Bさん（70歳代）～健診で糖尿病が発覚！服薬と食事・運動療法で血糖コントロール良好に～

検査項目	平成20年	平成21年	改善の内容
体重	55kg	54kg ↓	ウォーキングをして、筋肉量を落とさずに、体重1キログラム、腹囲1センチの減少
腹囲	87cm	86cm ↓	
中性脂肪	260	130 ↓	菓子類や果物の食べ過ぎに気をつけて大幅に減少
血糖値（HbA1c）	8.0	5.2 ↓	糖尿病で合併症を生じる危険性のある数値から大幅に改善

Bさんは、糖尿病の自覚症状がなく、平成20年の健診後の保健指導で医療機関の受診を勧められ、薬物療法と食事指導を受けています。現在は、糖尿病の薬と食事療法、ウォーキングの実施により血糖コントロールは良好です。



「健診を受ける前は、こんなに血糖値が上がっているとは思わなかった」と、Bさんは話しています。

③ Cさん（70歳代）～健診（人間ドック）で痛風が発覚！お酒の種類と量を変えて、尿酸値が改善～

検査項目	平成20年	平成21年	改善の内容
体重	70kg	69kg ↓	目標だった現状維持を達成
尿酸値	7.7	5.5 ↓	お酒の種類・量を変えて、異常なしに！ そのほかの健診結果も、すべて異常なしの数値に改善

Cさんは、毎日晚酌でビール500ミリリットルと日本酒2合を飲む生活を長年続けていました。

久しぶりに受けた健診で尿酸値が高いことがわかり、健診後の栄養相談で、お酒の種類を日本酒から焼酎に変えること、野菜や水分をたっぷりすると良いとのアドバイスを受け、お酒は焼酎1合を水割りで2・3杯にして飲むようにしました。



また、保健指導後から毎日の体重、食事・間食・お酒の内容と量などの記録を付け始めました。記録することで、夫婦で食事内容に気をつけるようになり、お酒の量も徐々に減らし、休肝日も設けるようになりました。歩数の測定・記録も始めたことで、運動量も多くなっています。

記録することが習慣となり、尿酸値も正常になったことでやりがいも出て、楽しんで健康づくりをしています。

どの方も、健診で自分の健康状態を知ったことがきっかけとなり、食生活や運動習慣を変えたことで、検査結果が改善しています。皆さんも、年1回健診を受けて、健康づくりを始めませんか。

問い合わせ 国保・医療給付グループ（☎ 1771）