

# 健康 安心 みんなの国保

Vol.13

特定健診の集団健診は11月28日で終了となります。まだ特定健診を受けていない方は、健康増進課にお申込みください。また、受診後保健指導の利用券が届きましたら、ぜひ参加してください。今月は、9月から実施している保健指導の進め方を紹介します。

## 積極的支援〔メタボ該当者等〕

★初回（グループ）→ 血液検査、体重測定、日常の食生活をチェック、運動アドバイス  
保健師や管理栄養士との話し合いの中で生活習慣の見直しができます。

「少し食べ過ぎているかもしれない。お茶わんを少し小さくしてみようかな。」

「早食いかもしれないので、ちょっと意識してゆっくり食べてみます。」

「毎日飲む缶コーヒーを無糖に変えてみるよ。」

・・・無理はせず、できるところから始めることがグー。

食事の改善の次は運動です。

筋肉量を増やすことで、基礎代謝の低下を防ぎ、太りにくいからだを目指します。

- ★2週間後 → 電話で、個別に様子をお聞きします。
- ★1・2か月後 → 個別の面談を実施します。
- ★3か月後（グループ）→ 日常の食生活をチェック、運動アドバイス  
仲間との交流を図ります。
- ★4か月後 → 電話で様子をお聞きします。相談にも応じます。  
血液検査の実施
- ★6か月後 → 個別の面談を実施、半年間の成果を確認します。

これであなたは、メタボからの  
脱出に成功です！



## 動機付け支援〔メタボ予備群〕

- ★初回（グループ） → 体重測定、日常の食生活をチェック、運動アドバイス
- ★6か月後 → 個別の面談を実施、半年間の成果を確認します。

これらの支援を積極的に活用し、  
生活習慣病の予防と健康の維持増進に努めていきましょう！！

問い合わせ先

保険年金課 ☎40-5558