

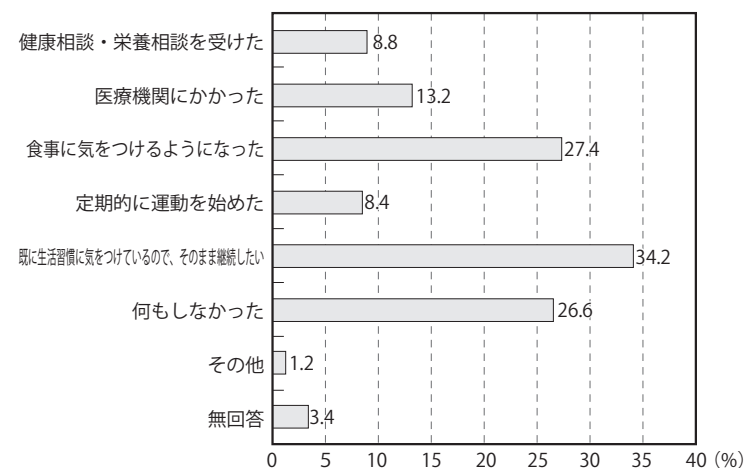


## 特定保健指導を活用しよう 生活習慣を見直すチャンスです！

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する病気の総称です。生活習慣病にはさまざまな病気があり、日本人の3分の2近くが生活習慣病によって亡くなっています。

生活習慣病の多くは、はじめのうちは痛みなどの自覚症状がないまま進行します。そのため、特定健康診査で発症リスクを指摘されても、生活習慣を見直さないまま過ごしてしまう人もいます。昨年度、市が行ったアンケートでも、特定健康診査を受けた後に行動や意識の変化

特定健康診査を受けた後の行動や意識の変化



があつたかどうかを聞いたところ、生活習慣を改善したり、意識が変化した人がいた一方で、「何もなかった」と答えた人の割合は26.6%となっています。生活習慣病を予防するためには、年に1度は特定健康診査を受け、体の状態を数値で確認し、生活習慣を見直すことが大切です。特定健康診査は、受けて終わりではなく、

健康づくりの始まりなのです。

特定保健指導を活用しよう

各医療保険者は、40歳から74歳までの人を対象として、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防を目的とした「特定健康診査」を実施しています。そして、特定健康診査の結果に基づいて、生活習慣病の発症リスクが高く、生活を見直す必要がある人を対象にした「特定保健指導」を実施します。医療保険者によって案内方法、内容などが異なるため、詳しくは各医療保険者へご確認ください。

市の特定保健指導

市では、国民健康保険加入者を対象として、特定健康診査を実施し、特定保健指導の対象者には、9月から順次、案内を行っています。専門家が、1対1で、普段



特定保健指導の対象者向けの運動教室

の健康管理方法や生活の様子を聞き、特定健康診査の結果をもとに、家庭状況や仕事、健康状態などに配慮しながら、

ら、「6カ月で体重を3kg減らす」などといった具体的な目標と、その目標を達成するための運動習慣・食事習慣な

どの改善策を一緒に考えます。

特定保健指導の効果

平成22年度の特定保健指導参加者には、体重・腹囲の減や血液検査値の改善も見られました。

体重や腹囲に大きな変化がなかった人の中にも、特定保健指導をきっかけとして、食事や野菜を取ることを心掛けるようになったり、ウォーキングの習慣がつくなど、指導期間が終わっても生活習慣の

### 特定保健指導に参加した人から寄せられた感想を紹介します！

- ・なかなか一人では挑戦できませんでした。指導があつたからこそ頑張れました
- ・生活改善の意識付けから、毎日、継続しての努力が必要だと感じた。今後も絶やさず実行して生活したい
- ・以前のズボンがはけるようになってうれしい
- ・食品を購入する際、カロリー表示を確認するようになった

健康づくり推進課

■ 問い合わせ・相談先

健康づくり推進課

改善に継続して取り組むようになった人が見られました。特定保健指導の案内が届いた人は、生活習慣を見直す良い機会と捉え、積極的に利用してください。また、特定保健指導の対象ではない場合でも、健診結果などをもとに生活習慣の改善方法を知りたい人を対象とした個別健康相談なども行っています。詳しくはお問い合わせください。

### 豚肉とサツマイモの焼きびたし



#### ◆材料（4人分）

- 豚バラ薄切り肉(250g)
- サツマイモ (300g)
- だし汁 (大さじ6)
- 塩 (少々)
- こしょう (少々)

#### A

- 酢 (大さじ1と1/2)
- 砂糖 (小さじ1と1/2)
- 赤唐辛子 (1本)

#### ◆作り方

- ①豚バラ肉は5等分に切って、塩・こしょうをふり、15分ほどおく。
- ②サツマイモは良く洗い、皮がついたまま1等分の輪切りにし、堅めにゆでる。
- ③赤唐辛子は種を取って小口切りにし、Aの材料を混ぜ合わせて調味液を作る。
- ④豚肉をフライパンに重ならないように並べて中火にかける。肉の脂をペーパータオルなどでふきとりながら両面を焼き、調味液に漬ける。
- ⑤フライパンは洗わずに、次にサツマイモを両面焼く。焼き色がついたら④の肉にからめ、15分ほどおいて味をなじませる。

#### 今月のレシピは

黒田順子さん（ひまわりエプロン会）です

サツマイモはおかずにする場合、煮ることが多いですが、焼いてから味をからめてなじませるので、煮崩れせずに見た目がきれいに仕上がります。サツマイモの甘味と、赤唐辛子のピリピリとした辛さがご飯にもとてもよく合います。子どもには、赤唐辛子の量を減らして作ってみてください。



#### 栄養士からのワンポイント

サツマイモはゆっくり加熱すると甘味が増します。切り口から出てくる白い乳液状の物質には便通を整える働きがあるので、水にさらさずに使しましょう。掘りたてのサツマイモは、土が付いたまましばらく置いておくと甘味が増します。洗わずに新聞紙に包み、ダンボール箱に縦に入れて室内で保存すると長持ちします。

### よくある質問と答え 特定保健指導Q & A

Q. 特定保健指導の対象となった場合、必ず受けなければいけませんか。

A. 強制ではありませんが、ご自身の生活習慣病の予防、健康維持・増進のために、ぜひ利用してください。

Q. 忙しく、なかなか指導を受ける時間がとれません。

A. 指導を受けることが生活習慣病の予防につながり、将来の通院時間や医療費を抑制できることを家庭や職場で説明し、協力してもらうように働きかけましょう。

