

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

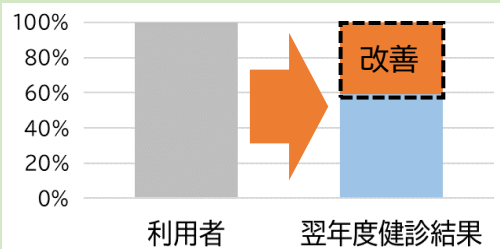
新宿区北新宿1-8-16

今年度の健診はお済みですか?健診を受けた後は必ず結果を確認し、**要受診・要精密検査**と判定された場合には再検査を受けましょう。また、特定保健指導の対象となった方は、今が病気を予防できる絶好のチャンス!声をかけられたり、案内が届いたりしたら必ず利用しましょう。

プロと一緒にやるから、結果が出る

健診の結果、今のままだと高血圧や糖尿病になるおそれがある方(40歳以上)は、無料で「特定保健指導」が受けられます。

特定保健指導は、保健師や管理栄養士など取り組む生活習慣のリフォーム(改善)。健康づくりのプロと一緒にだから、自己流ダイエットのような不安感や体調不良もありません。

利用者の**40.6%**がリスク改善

おしえて! 特定保健指導Q&A

Q. どんな良いこと(メリット)があるの?

病気(高血圧や糖尿病)を予防できます。通院時間やお金の節約の他、「薬を飲まなきゃ」といったストレスも生じません。また、皆様の利用が増え、通院が必要な方が減れば、国保組合全体の医療費削減につながり、保険料の引き上げを抑えることができます。



初回面接を受けると
3,000円分
のクオカードが
もらえます

対象の方には
健診当日に声をかけたり
国保からオレンジ色の
封筒を送っています



Q. どんなことをするの? お金はかかるの?

特定保健指導はオーダーメイド。まずは、ご自身の改善ポイントをはじめの面接で発見! 電話などでサポートを受けながら、ポイントを押さえた取り組みを3~6カ月間続けます。

利用にお金はかかりません。



Q. どのようにはじめの面接をするの?

スマホ・パソコンを使い、すき間時間でオンライン面接を利用できます。その他、約70か所以上ある契約機関やご自宅、職場、近くのカフェでの面接も可能です。



裏面で、
指導を体験してみよう

特定保健指導を体験してみよう

①まずはご自身の生活習慣であてはまるものに☑をつけてみましょう

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 早食い、大食い |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 毎日お酒を飲む |
| <input type="checkbox"/> 朝食をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 運動習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 甘い物(飲み物含む)をよく食べる | |



②3カ月後(もしくは6カ月後)の目標を決めましょう

例: 3カ月間で体重を1.5kg減らす

では、1.5kg減らすために、1日あたり何kcal減らせばよいか確認しましょう。

【1.5kg分のカロリー】 $1.5\text{kg} \times 7,000\text{kcal} = 10,500\text{kcal}$
約7,000kcal減ると体重を

【1日あたり減らすカロリー】 $10,500\text{kcal} \div 90\text{日(3カ月間)} = 120\text{kcal}$ 1kg減らせます

1日120kcal減らせば、
3カ月で体重を1.5kg減らせます

①でチェックが
ついた項目が
生活習慣見直しのヒント。
一緒に目標を
考えましょう。

③1日120kcal減らす毎日の取り組みを、①をヒントに決めましょう

<取り組み例①>

缶コーヒーを無糖に変える
マイナス60kcal



甘い缶コーヒー1本には
スティックシュガー5本分
の砂糖が含まれています

<取り組み例②>

大盛りのご飯を普通盛りに
マイナス100kcal



大盛り
約340kcal



普通盛り
約240kcal



無理なく続けられたよ!

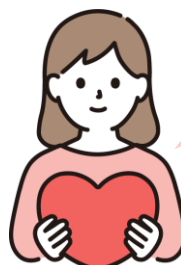
④3カ月後(もしくは6カ月後)に目標が達成できたか確認します

健診問診票の質問のなぜ?にお答えします!

20歳の時の体重から
10kg以上増加している

体重増加量が大きいほど糖尿病や高血圧になりやすくなります。たとえば、20歳から5kg増えたと、糖尿病発症リスクは約2.5倍。体重増は生活習慣の乱れのあらわれ。質問に答えながら、日々の過ごし方をふり返ってみて。

週に1回は
体重計に乗りましょう



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

先日、富山県に行った際に「ビリ」のことを「げっとくそ」と言うことを知りました。私は学生時代「どべ」と言っていたので、同じ意味でも地域によって全然違って面白いなと思いました。