

特定保健指導のご案内

特定健診を受けた後に『**利用券**』を受け取った方は「**心筋梗塞・脳卒中・糖尿病**」などにかからないために『**特定保健指導**』を受けましょう。

動機付け支援

メタボリックシンドロームのリスクが出現しはじめた人が対象です

自分の生活習慣の改善点に気づき、自分で目標を設定して、それを行動に移すために必要なサポートが受けられます。原則1回の保健指導が行われます。

積極的支援

メタボリックシンドロームのリスクが重なっている人が対象です

3～6か月間、継続的に保健指導が行われます。健診の判定を改善するために、実践できる目標を自分で選択して、継続的に実行するために必要なサポートが受けられます。

当院では積極的支援の受診者の方に「**万歩計**」を差し上げます。
それを使って運動療法を支援します。

6

ヵ月後

健康目標を達成し
メタボリックシンドロームを撃退

☆今現在の生活習慣を続けていると、数年後には命にかかわる病気になる可能性があります。そのような病気を予防するため、生活習慣を変えるお手伝いをスタッフ一同で致します。

☆医師や管理栄養士などの健康づくりのプロが、マンツーマンで対応。的確なアドバイスだから効果も確実です。



*** 各支援プログラムの例 ***

動機付け支援 〔 原則1回の支援 〕	積極的支援 〔 3~6ヶ月の継続的な支援 〕
初回 面接	初回 面接
2週間 支援レター	2週間 支援レター
	1ヶ月 面接
	2ヶ月 支援レター
	3ヶ月 面接(採血有り)
	4ヶ月 支援レター
	5ヶ月 支援レター
6ヶ月 面接または支援レター	6ヶ月 面接(採血有り)

*** 食事指導 ***

〇〇様 食事調査結果(概算) 平成28年1月5日 仕事日

朝食 7:00	昼食 12:00	夕食 19:30
ごはん 梅干し 豚汁		
エネルギー(kcal) 378 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 5.5 炭水化物(g) 64.0 食物繊維(g) 3.6 食塩(g) 2.3	エネルギー(kcal) 458 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 12.3 炭水化物(g) 65.6 食物繊維(g) 3.2 食塩(g) 1.6	エネルギー(kcal) 512 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 9.9 炭水化物(g) 82.1 食物繊維(g) 6.8 食塩(g) 3.4
朝食の栄養摂取充足率 ※緑で囲んでいる部分が目標値です。	昼食の栄養摂取充足率 ※緑で囲んでいる部分が目標値です。	夕食の栄養摂取充足率 ※緑で囲んでいる部分が目標値です。
平成28年1月5日 栄養総摂取量		1日の栄養摂取充足率 ※緑で囲んでいる部分が目標値です。
エネルギー(kcal) 1348 たんぱく質(g) 56.6 脂質(g) 27.7 炭水化物(g) 211.7 食物繊維(g) 13.6 食塩(g) 7.3		

*** 運動指導 ***

運動の前に、手足ぶらぶら
心身をリラックス
運動の種類 ストレッチ 消費カロリー 3.5kcal/分 1日に行なう目安 1回

運動の前に、ひざ出し履ねじり
膝関節をほぐして運動
運動の種類 ストレッチ 消費カロリー 3.5kcal/分 1日に行なう目安 1回

「日常ながら運動」の3つの基本
筋トレ 筋肉に刺激を与えるレジスタンス運動。基礎代謝をアップさせ、美りにくい体質にします。
有酸素運動 心肺機能を高め、疲れにくくします。運動不足を解消し、老化の予防、改善にも効果があります。
ストレッチ 体幹をほぐし、基礎代謝を高め、腰痛、肩こりなどを改善し、食後のアップにも効果があります。

日常ながら運動の実践の心得
姿勢をよくする
おなかへこませ、背筋を伸ばした姿勢で。
しゃがんで立ち上がる
スクワットは下半身の筋肉を鍛えます。
やりやすい運動からはじめる
慣れたら種類を増やす
寝るまでがんばらない
気分転換して行なわず、習慣にしてください。毎日行なうようにしましょう。

足浮かし履訪
下腹筋のたるみ改善
運動の種類 筋トレ 消費カロリー 10.0 kcal/分 1日に行なう目安 3回

レッグアップ
足を組んだ姿勢で行うと下腹筋の引き締め効果もアップ。左右交互に。
運動の種類 筋トレ 消費カロリー 10.0 kcal/分 1日に行なう目安 3回

+wellness

支援日程(面接日)については、初回面接時に相談の上、調整を行います。
尚、支援プログラム開始後も日程の変更は可能です。
本人に最適な支援プログラムで生活習慣の改善が進められるよう
医師と管理栄養士がサポート致します。

◆ 完全予約制となっておりますので下記までお問い合わせください ◆

由利本荘医師会病院

〒015-0885 秋田県由利本荘市水林456-4

電話：0184-22-0054 (代表)

0184-22-8587 (栄養科直通)

受付時間：午前8時30分~午後5時(土日祝祭日除く)