

平成28年度実施

# 特定保健指導 アンケートの 結果から

共済組合では、組合員および被扶養者の方に特定健康診査を実施し、生活習慣の改善が必要な方には、改善の度合いに応じた特定保健指導を行っています。

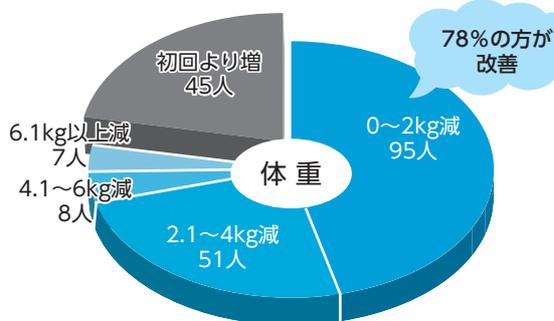
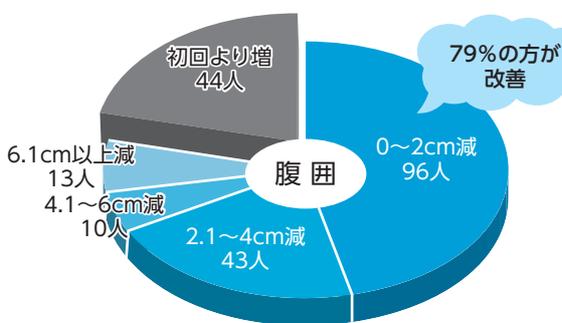
また、特定保健指導を受けた方に終了後のアンケート調査を実施しましたので、寄せられた感想等をご紹介します。



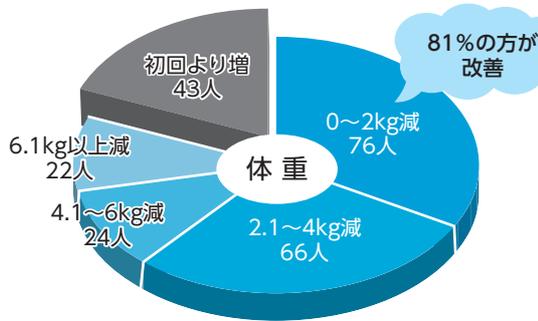
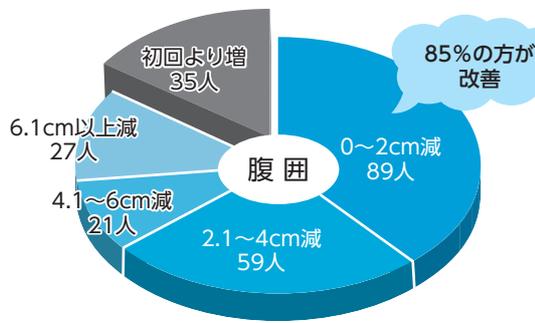
## 特定保健指導の結果(腹囲・体重)

特定保健指導を受けた方の、受診前後における腹囲および体重の変化割合は下記のとおりとなり、指導により約8割の方に改善効果が得られました。

### 動機付け支援<調査対象人数 206人>



### 積極的支援<調査対象人数 231人>

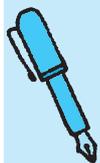


自分では食生活で気づかない点を指導員と話すことによって改めて気づく事ができました。具体的な例をお互いに出し合い、同じ目線で指導していただく事でとても実践しやすかったです。無理をせず、自分のペースでできる改善をこれからも続けていきたいと思えます。

(積極的支援 男性 腹囲 -1.0cm、体重 -1.0kg)

メタボについて自分では意識していなかったが、考える良い機会になりました。毎日、血圧を測り体重計に乗るようになり、体重も減量することができました。また、運動嫌いな私が、マラソン大会に出ることができ家族も喜んでいました。

(積極的支援 男性 腹囲 -2.5cm、体重 -4.2kg)



アンケートでは他にも「保健指導員のアドバイスで生活習慣に対する意識変化があった」との声が多く寄せられ、指導を受けた方の生活習慣改善につながっています。

特定保健指導で生活習慣を改善すれば、病気のリスク減少に繋がるので、特定保健指導に該当した場合はご活用いただくことをお勧めします。