

平成30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、度合いに応じて動機付け支援、積極的支援の特定保健指導を行っています。

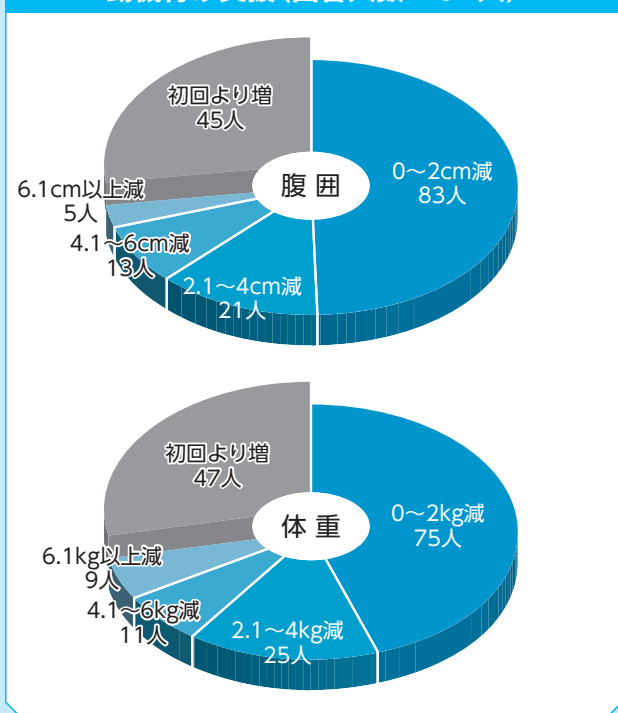
今回は、特定保健指導を終了した方から報告いただいた結果と、寄せられた感想をご紹介します。



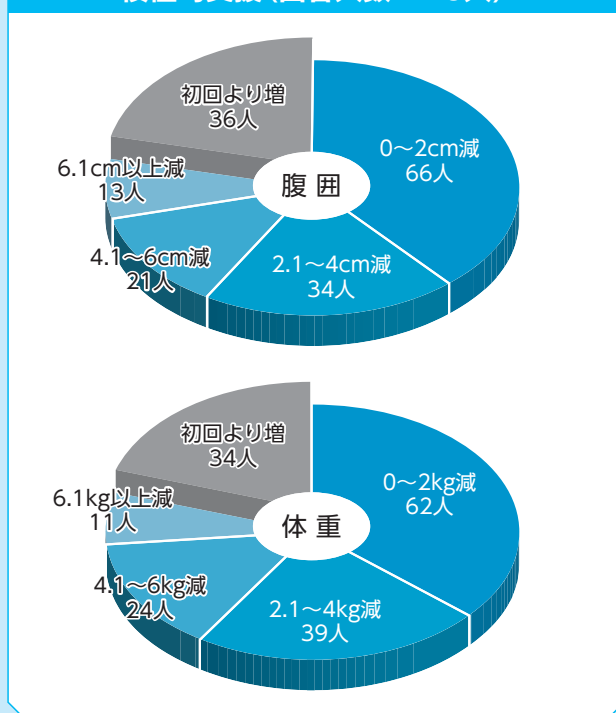
特定保健指導の結果(腹囲・体重)

特定保健指導を受ける前と終了後の腹囲と体重の変化は下記のとおりとなり、7割以上の方に改善効果が見られました。

動機付け支援(回答人数 167人)



積極的支援(回答人数 170人)



- 食品の分類、糖質、脂質を意識するようになりました。体重が減ったことにより、血圧、中性脂肪、肝機能の数値がよくなりました。この数値を維持できるようにしていきたいです。

- 食事制限を中心に併用して運動の指導がありました。無理な食事制限や運動ではなく、体の負担やストレスのかからない指導のため気軽にできました。効果は緩やかでしたが改善が見られました。



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つながりますので、ぜひご利用ください。