

特定保健指導 アンケートの 結果から

当組合では、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、特定保健指導を行っています。

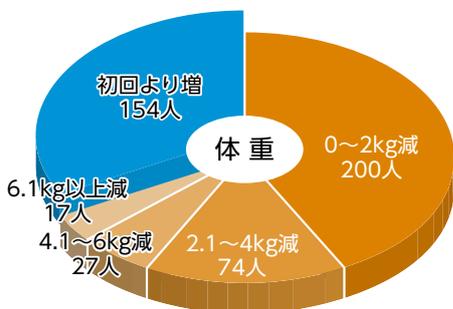
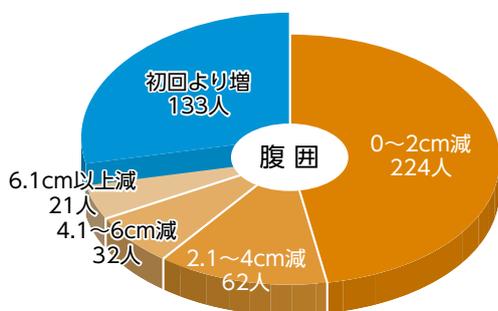
また、特定保健指導を受けた方に終了後のアンケート調査を実施しましたので、寄せられた感想等をご紹介します。



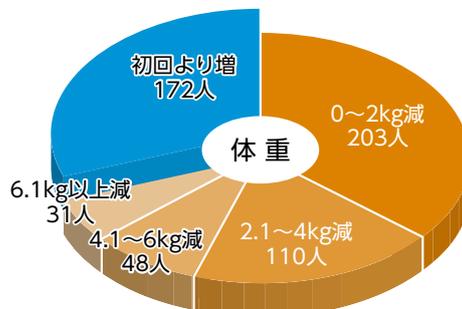
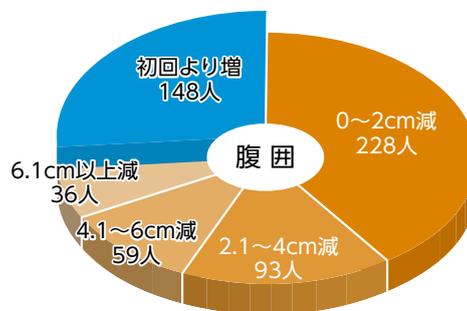
特定保健指導の結果 (腹囲・体重)

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、約7割の方に改善効果が得られました。

動機付け支援(令和元年度終了者数 472人)



積極的支援(令和元年度終了者数 564人)



- 保健指導を受けていなければ、生活習慣に対する意識変化はなかったと思います。体重が減った分、きつめに感じていた服がゆるく感じるほど効果があり、今後も引き続き継続しようと思います。
- 初めに指名された時は、自己管理の話を他人から指導されることに強い抵抗があり、不快に感じていましたが、実際に目標を立ててメニューを実行していくうちに、痩せる事への意欲が芽生え、結果として10キロ近いダイエットができたので、この機会を与えてくださりとても感謝しております。今後も現在の体重維持に心掛けます。



アンケートでは他にも「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繋がっています。

特定保健指導で生活習慣を改善すれば、将来の病気のリスク減少に繋がりますので、特定保健指導に該当した場合は必ず受けましょう。