

令和2年度実施

# 特定保健指導 アンケートの 結果から

組合員および被扶養者の方に特定健康診査を実施した結果、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。

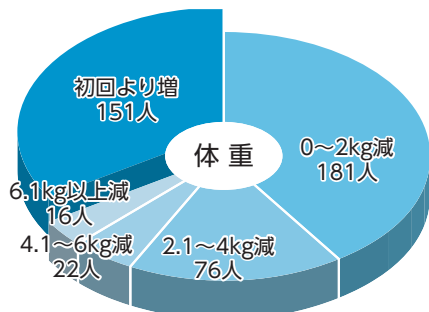
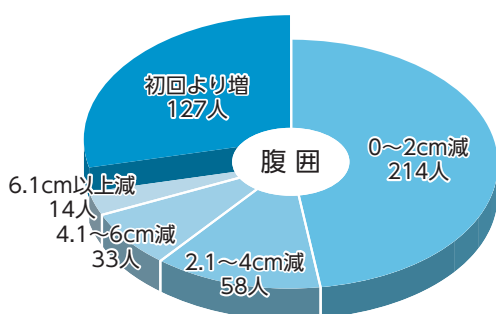
また、特定保健指導を受けた方に終了後のアンケート調査を実施しましたので、寄せられた感想等をご紹介します。



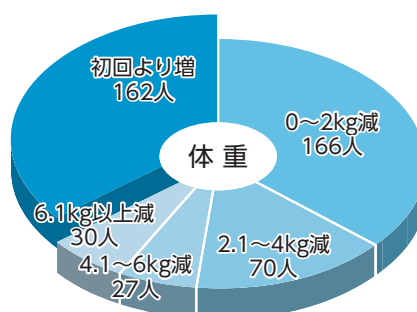
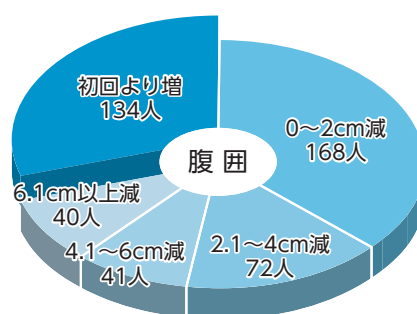
## 特定保健指導の結果 (腹囲・体重)

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2年度終了者数 446人)



### 積極的支援(令和2年度終了者数 455人)



- 一方的な指導ではなく、こちらの考えを十分に汲み、実行、継続が可能な方法を一緒に考えてくれたため、今後も無理なく生活習慣の改善に努めていけると考えています。
- 自分一人で取り組むよりは、指導員の方の適切なアドバイスや定期的な報告や指導があったので、目標達成することができました。今後も継続していきたいと思えます。
- 受ける前は面倒くさいと思いましたが、指導を受けることによって意識付けになりました。



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。