

特定保健指導のご案内



平素は福山検診所にて健康診断をご利用いただき、ありがとうございます。

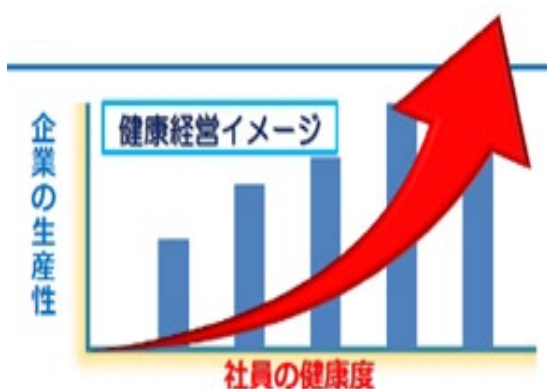
健康診断の結果、メタボリックシンドロームと判定された方に特定健診後の面談にご参加いただきますよう、ご案内をお願いいたします。

高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病は、自覚症状がなく進行していきます。



健診結果で生活改善の必要がある方や、受診をすべき方がそのままにしているケースが大変多く、勤務時間内に心筋梗塞や体調不良を起こされる方も多くいます。健診結果をもとに問題点を見つけ、早めに生活改善することで、病気を予防

し重症化しないようにすることが可能です。健康管理のための時間を「コスト」としてとらえるのではなく、人的資本への「投資」として考え「健康経営」を行い、生産性の向上を図りましょう。プログラムでは、専任の保健師が、お一人お一人の生活スタイルにあわせて、無理のない取り組み内容を一緒に考えてまいります。健康診断から保健指導のプログラムまで、これからの人生がより素晴らしいものになるよう、トータルで健康管理のお手伝いをさせていただきます。



ご都合のよろしいに日時をお知らせください。日程調整をいたします。



福山検診所特定保健指導の特色と流れ

健診結果がでてから行うので**初回面談が1回で済みます**

1. 福山検診所では20分～30分の面談を中心にプログラムを進めています。

面談の日程：例	初回	1カ月	3カ月
積極的支援	面談	面談	面談・検査
動機付け支援	面談		面談・検査

※ 積極的支援の方は、3回、動機付け支援の方は、2回の面談を3カ月の間に行います。

※ 面談の時間は、平日7:30～17:30 土曜日7:30～13:30で調整します。

2. 面談は、保健師が出張し御社の一室をお借りして行います。

お時間の都合によって、福山検診所にお越いただくことも可能です。



3. プログラム開始から3か月後の面談時に、採血と検尿と血管年齢測定^①の検査をさせていただきます。費用は無料です。取り組み内容にきちんと効果があるか、確認できます。

(対象者：プログラム参加者全員)

血液項目：総コレステロール・LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・

肝機能 (GOT・GPT・ γ -GTP)・血糖

検尿項目：尿たんぱく・尿糖



4. 弊所は、神辺スポーツセンター、ホリデイスポーツクラブと連携しています。

特定保健指導のプログラムを受けていただく方には、3回の無料体験を行っていただけます。きちんとトレーナーについてもらい、体組成計で、骨筋量や脂肪量などを測定し、より効果的な運動プログラムを考えてもらえます。

ご希望の方は、お申し出ください。

5. 特定保健指導を受けていただく方には、血管年齢測定^①を無料実施いたします!

6. 予定していた日に面談を受けることができなくなる場合は、事前にご連絡ください。また、途中で転勤や、病気のためにプログラムを受けることができなくなった場合は、全国健康保険協会に報告をしなくてはならないため、必ずお申し出ください。



【初回面談】

健診結果：健診結果の説明や、今の生活を振り返ります。

プランニングシート：改善点はないか、一緒に考えます。

実行すること：今の生活の中で、まず1か月間取り組んでみることを
見つけます。

目標の体重（腹囲）：3ヶ月間でどのくらいを目指してみるか、目安を
決めます。

私の健康宣言：なりたい姿、今後やりたいことなどイメージを思い浮かべてみましょう。

何のために、健康管理をするのか → 大切な家族のために健康を維持する
いつまでもおいしくお酒を飲むために など

体重日記・**食事日記**：できそうな方には日々の記録をお願いしています。

・気づくこと、わかることがたくさんあるはず。記録をとるだけでも意識して生活できるため、
生活改善や減量効果が期待できます。

計測：体重・腹囲・血圧などを測定します。

今後のスケジュール：今後の3ヶ月のスケジュールを立てます。

一度決めたスケジュールや取り組み内容などは、ご本人様のお仕事の都合や、様子を見ながら
変更することができます。

情報提供

生活改善に必要な、知識や情報をお伝えします。

【1カ月面談】・・・積極的支援の方のみ

計測：体重・腹囲・血圧などを測定します。

取り組み内容の確認

無理なくできているか、確認します。

無理そうであれば、取り組み内容を変更します。

情報提供

生活改善に必要な、知識や情報をお伝えします。



【最終面談の内容】

計測：体重・腹囲・血圧などを測定します。

検査：採血・検尿・血管年齢測定（無料）

取り組み内容の確認

実施状況を確認します。

取り組みを継続するのが難しいようであれば
内容を変更します。

情報提供

生活改善に必要な、知識や情報をお伝えします。



【 特定保健指導プログラムご利用上の注意事項 】

- 1、治療中の疾患がある場合は、主治医の指示が優先されます。その指示内容については、担当の保健師に伝えていただき、主治医の指示範囲での生活習慣改善の支援を受けてください。
- 2、プログラム期間中に、医療機関を受診し始めた場合は、担当保健師に申し出てください。
- 3、健診結果の指示に従ったうえで、本プログラムに参加してください。
(要治療、要精密検査の指示がある場合は、プログラム開始までに受診をしておいてください。)
- 4、実践にあたっては、自分の体調などに注意のうえ行い、身体に不調があった場合は、医師にご相談の上継続、または中止をしてください。(主治医がいる場合は必ず許可を得て行ってください。)
- 5、プログラム中に伺った、個人情報、特定保健指導実施以外に使用することはございません。

〒 720-0077 広島県福山市南本庄5丁目11-1

医療法人社団仁恵会 福山検診所

Tel : 084-926-2580 Fax : 084-926-2583

e-mail : shinagawa@fukuyama-kenshin.jp

保健師 品川 いくみ



医療法人社団仁恵会

福山検診所