

# 特定健診を受診して生活習慣を改善し健康づくりに役立てましょう

## ❖ 病気の早期発見や重症化する前の対処のために特定健診を

町では、特定健診を受診した皆さん全員に対して、段階を設けて健康教室などを開催しています。

これまでの保健事業では、「健診や保健師などが行う教室に積極的に参加する人」と「ほとんど参加しない人」に分かれていました。健診などに参加する人は、病気の早期発見につながり重症化する前に対処できますが、健診を受診しない人は自覚症状が出るまで放置され、重症化してから受診するという例が少なくありません。

そこで、平成20年度から各医療保険の被保険者ごとに分けて、特定健診のすべての対象者についての健診が義務

付けられました。これは、保健師などによる教室（Ⅱ支援）が必要な皆さんに対して確実に支援の提供を行い、重症化を予防して健康増進を図るという狙いがあります。

支援は、健診結果や問診票に基づき生活習慣改善の必要性に応じて、対象者を「情報提供」、「動機づけ支援（メタボリックシンドローム予備軍）」、「積極的支援（メタボリックシンドローム）」の3段階に分けて行います。

## ❖ 生活習慣の改善が必要な段階に応じて健康増進を図る支援

### ● 第1段階 「情報提供」

「情報提供」の皆さんには、保健師による健診結果説明会を開催して、引

き続き、「ご自身で健康増進を続けていただきます。」

### ● 第2段階 「動機づけ支援」

「動機づけ支援（メタボリックシンドローム予備軍）」の皆さんには、保健師による健診結果説明会と併せて、管理栄養士による食生活改善についての話などを教室という形で開催して支援を行います。

教室を通して、「ご自身で生活習慣の改善の必要性に気付いていただきます。その気付きの中から目標を設定し、ご自身で実践していただきます。」最後に、半年後に改善の状況を保健師が確認します。

### ● 第3段階 「積極的支援」

「積極的支援（メタボリックシンドローム）」の皆さんには、保健師が家庭訪問し健診結果の説明を行います。保健師や運動指導士と共に、「ご自身の生活習慣を振り返りながら改善計画

を立てます。さらに、運動の実技や食生活改善の教室、電話やメール、ファックスなどによる支援を3か月以上行います。

最後に、半年後に改善の状況を保健師が確認します。

このように3段階に分けて、支援が必要な皆さんに必要な支援を行い、町全体の健康づくりにつながる取り組みを行っています。

すべての取り組みは、住民の皆さんの参加なくしては始まりません。ご自身やご家族の健康を守るための取り組みにご協力をお願いします。

## ❖ 健康づくりに役立つ運動や食生活についての教室を開催中

町では、「情報提供」の段階や国民健康保険以外の皆さんにも利用していただける、運動や食生活のための健康教室も開催しています。

○教室名

ヘルスアップ倶楽部

○開催日

毎週月曜日午後1時30分～午後3時

○場所

町総合保健福祉センター

○講師

（株）くまもと健康支援研究所

○参加費用

初回体験は無料。2回目から1回ごとに630円

※月でまとめて支払う場合は、2,100円です。

## 話の あゆみだより

### 健診

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
清田 真理 保健師

テーマは、「特定健診の受診と生活習慣改善のための健康教室」について。平成20年度からメタボリックシンドローム対策として始まった特定健診と、健診結果に基づいて支援する健康教室・保健指導についてお知らせします。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



高崎 <sup>あおい</sup>葵ちゃん (10か月)

父・弘行さん 母・博香さん  
(八丁区)

3人のお兄ちゃんと  
仲良く育ててください!



永野 <sup>れお</sup>蓮桜くん (5か月)

父・功也さん 母・奈穂さん  
(西寒野区)

寝返りがとても上手デス!  
お散歩だあーいすき♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか?。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町保健福祉センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711(直通)  
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

## Child-Care

1月の子育て支援カレンダー

### ○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

### ○ 若草保育園 ☎096-234-0013

7日(金) 福笑いづくり

21日(金) 室内遊び

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

### ○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

12日(水) 誕生会

26日(水) なわとび大会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

### ○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

### ○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

### ○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

5日(水) カレンダー作り

7日(金) こま作り

12日(水) 誕生会

14日(金) リズム遊び

17日(月) 福笑い

19日(水) ままごと遊び

21日(金) ブロック遊び

24日(月) 羽子板遊び

26日(水) 粘土遊び

28日(金) 風船遊び

31日(月) 戸外遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

## 1・2月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

1月20日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

2月4日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

1月25日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

1月25日(火) 午後1時20分

+ 3種混合予防接種

1月13日(木) 午後1時30分

2月8日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

1月19日(水) 午前10時

2月16日(水) 午前10時

●会場 町役場

+ 献血

2月14日(月) 午前9時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先  
・町保健福祉センター  
・町地域包括支援センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711(直通)  
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。