

平成28年度まとめ

健康管理センター
看護部発行

昨年から「けんこう応援通信」を発行しておりますが、お読みいただいていますか？

今後も皆様の健康に役立つ情報を継続して発信していきたいと思えます。

今月号は、今年度当センターで特定保健指導を利用された方にアンケートを実施した結果をまとめました。保健指導の該当となった方は、ぜひ利用していただきご自分の健康のために役立てましょう。

4月から81名が現在保健指導利用中です。11名が終了。
終了者**11名中8名**が減量に成功しております！！

保健指導を利用して**70%**の人が減量に成功！

例えば・・・

Aさん 50歳代 男性
積極的支援

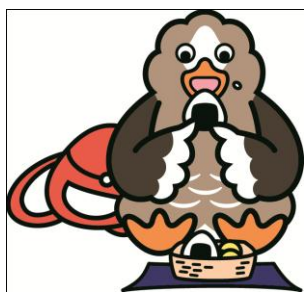
計測項目	初回面談	最終面談
腹囲	89	80
体重	77	71.2

腹囲が
9cm減少！

Bさん 40歳代 男性
動機づけ支援

計測項目	初回面談	最終面談
腹囲	86	81
体重	75.2	69.1

体重が
6kg減少！



減量すると、何がいいの??

答え

【減量することで得られるメリット】

- *生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）のリスクが減る！
- *血圧・血糖・コレステロールの値が改善する！
- *将来、医療費がかからない！

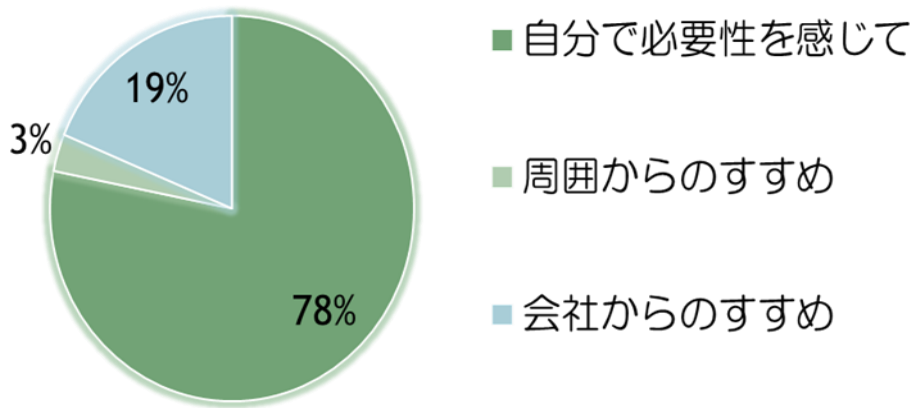


実際に保健指導を希望される方は該当者の**1割程度**です。

「仕事が忙しく、難しい・・・」という方でも、メールや電話等の支援も行えます！

「食事の改善方法がわからない」、「どんな運動をすれば良いのかわからない」等の疑問や、悩みにもお答えしています。まずは、お気軽にご相談下さい☆

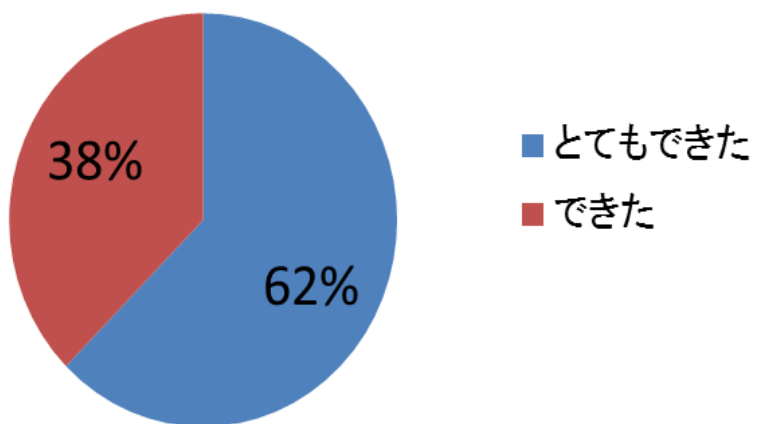
参加のきっかけ



必要性を感じて参加する方が8割でした。
「必要性を感じてはいるけれども、なかなか行動に移す事ができない・・・」

そんなあなたに保健指導はオススメです！！

保健指導に満足できましたか？



保健指導を受けた**全ての人**が当施設の保健指導に満足しております！！



保健指導を利用された方からの実際の声

健康診断以外のことも色々話せたこと、それを熱心に聞いていただけたことで気持ちが軽くなりました。少し意識を変えて、減量に取り組んで行きたいと思います。



これを機会に体重を落としたい。血圧を正常にしたい。

あなたも保健指導を利用して生活習慣を見直してみませんか??

けんこう応援通信の
バックナンバーは
こちらへアクセス♪

大崎市民病院 健康管理センター TEL:0229-25-3666

※保健指導のお問い合わせは平日8時~17時にお願いします(土日祝祭日を除く)

