

特定保健指導を受けてみませんか

甲南病院 看護師 前田 輝子

特定保健指導とは、腹囲やBMI、血糖、脂質、血圧の数値で生活習慣病の発症リスクが高いと判定された人に保健師や管理栄養士が実施する保健指導のことです。内臓脂肪の程度と生活習慣病リスクの高さに応じて『動機付け支援』『積極的支援』に分けて指導を行います。当院 2021 年度の保健指導実施数は保健指導対象者の 45% にとどまっています。任意での保健指導になるため『忙しい』『めんどろ』『1回受けたのでいい』などの理由でなかなか受けられる方が増えていかない実情があります。

保健指導では初回面談で身体活動、運動習慣、睡眠休養、健康意識、ストレス、治療中の疾患の項目を聞き取り、対象者の生活習慣や物ごとの考え方を十分に考慮して、食事や運動の提案をしていきます。指導の場では、加齢に伴うフレイル（虚弱や筋力低下）予防について、食事の組み合わせや食事の摂り方などを管理栄養士へ直接聞く機会として活用されている方もあります。

保健指導の効果 甲南病院特定保健指導後の生活習慣の変化を見た調査（積極的支援）（R1.4月～R3.4月）



自身で生活習慣の悪しき行動を変える事は容易ではありません。多忙な日々を振り返るためにも『健康診断』を受けていただき、ご自身の健康づくりの第一歩として『特定保健指導』をぜひ受けてみてはいかがでしょうか。

* 『動機付け支援』・初回面談、3ヶ月後に電話にて経過確認
『積極的支援』・初回面談、1週間後・1ヶ月後・2ヶ月後に電話にて経過確認、3ヶ月後に面談、4ヶ月以上後に最終経過確認

医療関係者むけ

糖尿病患者さんに、教育入院や療養指導を受けてもらいたい…



甲賀湖南糖尿病療養サポート資源一覧

主治医の紹介による、教育入院や糖尿病特別外来・糖尿病看護外来・個別指導などの糖尿病療養サポート等に関する社会資源一覧です。各病院・診療所には8月末に送付しておりますので、ぜひご覧ください！（上のQRコードからもご覧いただけます）

地域や病院の教室のご案内

健診結果や生活習慣など
ちょっと相談してみたい…

市の保健師・管理栄養士などが
あなたのご都合にあわせて
相談に応じます。（要予約・無料）



糖尿病の教室に
行ってみたい…

- ◆甲賀市にお住まいの方◆
0748-69-2168(甲賀市すこやか支援課)
- ◆湖南市にお住まいの方◆
0748-72-4008(湖南市保健センター)

甲南病院【糖尿病教室】【要予約】☎ 甲南病院 0748-86-3131 (代表)

糖尿病・食事・運動・歯科・薬・検査・フットケアについての講義や指導、心理士によるメンタルフォローを行っています。

参加費無料。甲南病院にて14時～1時間半程度。

11月21日	12月19日	R5 1月16日	2月20日	3月20日
糖尿病について、 インスリン注射に ついて、外食の選 び方	糖尿病の合併症に ついて、自己管理 のコツ、年末年始 の食事について	糖尿病と歯周病の 関係、糖尿病と感 染症、フットケア を体験してみよう	低血糖について、 調子が悪い時の薬 どうしてます か？、シックデイ	糖尿病の治療につ いて、糖尿病と運 動療法、糖尿病の 食事療法のまとめ

甲賀湖南糖尿病連携医にご相談ください

HbA1cの値が6.5%以上だと糖尿病の疑いで**医療機関受診が必要**です。

かかりつけ医師がない方は糖尿病連携医（※）へ受診して下さい。

【新しい糖尿病連携医の紹介】

岩根診療所 山手 崇志 先生（湖南市）
ほしやま内科医院 星山 俊潤 先生（湖南市）
岩谷医院 仲川 孝彦 先生（甲賀市）

甲賀湖南 連携医

（※）糖尿病連携医は甲賀湖南医師会ホームページに掲載