

●平成20年度から特定健診、特定保健指導が始まりましたが、皆さんは去年健診を受けられましたか？今まで町で実施していた基本健診に比べ、特定健診になった事により、健診を受ける目的がよりわかりやすくなりました。生活習慣病の予防、特に内臓脂肪症候群がないかどうかを確認し、そのリスクがあれば生活習慣を修正し、生活習慣病にならないよう予防する事に重点がおかれたのです。

佐呂間町でも昨年度より特定健診を実施し、健診の結果から必要な方には特定保健指導として関わらせていただきました。初年度ということもありスタッフも悪戦苦闘しましたが、その結果について報告いたします!!

特定保健指導でこんな効果がありました。

生活習慣病は予測できる！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、長年の生活習慣が原因で起こります。それでは、生活習慣病は発病するまで気づく事ができないのでしょうか。そうではありません。実際は病気の発症前に健診結果に現れている事が多いのです。はじめはちよつとした肥満がちよつとした肝機能の異常、血圧が高い等…、一つ一つはちよつとした数値の変化なのですが、それが積み重なり、長い年月を経た結

果、心臓疾患等の重大な病気を引き起こす事が多いのです。

特定保健指導を受けるのは？

特定保健指導では、お腹周り又は体型（BMI）が基準値以上で、血液検査で血糖値・脂質・血圧が基準値をちよつと上回り、数値の高い所が重なり合った人を主に指導しています。「正常値をちよつとしか超えてないのに、なんで呼び出されるんだ？」と思つた方も多いかもしれませんが、この「ちよつと」が、まだまだ改善でき

生活改善を支援！

特定保健指導には2種類あり、「動機付け支援」「積極的支援」があります。どちらも生活改善をするために本人が「なりたいたい自分」をイメージし、目標を設定、その目標に向けて6か月間実行できるプランをスタッフから提案し、それにあわせて本人が日々の生活を送ります。具体的には、「6か月間で体重を6kg減らす！」という目

4割の方が改善！

特定保健指導を受ける方は、指導を受ける前と後に身体計測、血液検査等を行い、どれだけ効果があったのか確認します。去年8月特定健診後の指導対象者は「動機付け支援」が19名、「積極的支援」が8名でそのうちの18名が特定保

健指導を受け、生活改善に向けての取り組みをしました。結果としては8名が改善、7名が現状維持3名が悪化という結果で、ほとんどの方が生活改善への取り組み効果がでていました。特に、積極的支援で6か月の間に何度かスタッフ関わった方については、全て

の人が、中性脂肪や空腹時血糖値、HbA1cが改善されてきました。指導を受けた方の声としては「普段の生活の中でどこを注意すると体型等が改善するのか、ポイントがなんとなくつかめた！」と指導内容と生活が上手く結びついた感想が聞かれていました。

最後に…

「健診を受けると、保健師や栄養士から健診の結果について、後で色々と言われるかもしれないので受けたくない！」という方もいるかもしれませんが、特定保健指導は決して受けたくないという方に無理強いするものではありません。

赤ちゃん相談

身長・体重の計測と子育てに関する相談が出来ます。保健師・栄養士・助産師が来所しますので、お気軽にご相談ください。

■日程 8月6日(木)
10時00分～11時30分

*支援センターは自由開放日です。計測・相談のない方も遊びに来てください。

は、遠軽町母子通園センター職員による講話と、親子で楽しめる触れ合いあそびを行います。年齢制限はありません。みなさんの参加をお待ちしています。

■日程 7月23日(木)
10時30分～11時30分

*参加される方は20日(月)までに申し込みをお願いします。

*当日は10時20分までに「あいあい」に来てください。

初めて出産される方、2人目、3人目の方、みなさんの参加をお待ちしています。託児もありますので、お子さんを連れてお気軽に参加してください。

■日程 7月22日(水)
10時00分～11時30分

*参加される方は20日(月)までに申し込みをお願いします。

お話 あいあい

4回目の「お話 あいあい」は、「ことばを育むかわりかた」です。

乳幼児期は「ことば」を身につける大切な時期です。親や周りの大人たちのかかわり度「ことば」が育ち、コミュニケーションの力が身につきます。今回

6月は雨が降ったり、寒い日が続いたり…なかなか外あそびが出来ませんでしたね。この寒さに風邪をひいてしまったお子さんや、お母さんが多かったようです。今月こそは、ポカポカ暖かい日が続きますように!!

『あそびの広場』では、暖かい日はお散歩や園庭の遊具あそび・シャボン玉あそび等、外の活動を楽しみます。

お知らせ

パパママたまご教室

2回目の『パパママたまご教室』は、妊婦さんが対象です。『妊娠中の過ごし方』について、参加者同士の体験談や悩み・不安について意見交換を行います。



『てをつなごう』のメンバー
子育てサークル「てをつなごう」が出来ました。

「てをつなごう」は、子育てを通して親子の輪を広げていくことはもちろん、お母さん達同士の交流を深め、子育てについての話をしたり親子での活動を楽しむサークルです。子育て中のお母さんが、誰でも気軽に参加できるサークルです。みなさんの参加をお待ちしています。