



糖尿病や動脈硬化など生活習慣病患者が増えたため、四十〜七十四歳の人を対象に内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目して行う「特定保健指導」が、二〇〇八年四月から全国で行われています。

特定健康診査（特定健診、通称メタボ健診）の結果、まず腹囲が男性で八十五センチ以上、女性九十センチ以上、体格指数（BMI）が二五・〇以上の場合は、血圧、脂質、血糖値、喫煙の有無などリスクの数に応じて「動機付

④6 健診センター・特定保健指導

け支援」や「積極的支援」の対象となります。当院では、動機付け支援は、最初に面談で食事や運動など生活習慣の改善点を一緒に考え目標を立てます。半年後に手紙と電話で改善できたか確認し、終了です。

積極的支援では、初回の面談時に生活習慣記録器「ライフコーダ」を貸し出します。体に装着すると運動量や歩数、カロリー消費量などが自動記録されます。二週間後の面談で、その記録を基に改善すべき点などを話し合い、目標を立てます。

その後は月一回ペースで電話などで状況を確認しながら、必要に応じて面談もします。半年後、手紙と電話で改善できたか確認し、終了です。

（近藤かおる健診センター保健師・談）



特定保健指導では保健師が食事の注意点などを分かりやすく説明する

半年で生活習慣見直し



中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。☎中日病院 健診センター＝052(961)2496