

私、特定健診・特定保健指導を受けて変わりました!

Aさん(50代女性)

平成25年度特定健診にて肥満、高血圧、耐糖能異常を指摘され、特に高血圧に関しては紹介状がでていました。その後の半年間、特定保健指導を受け平成26年度特定健診の結果は以下のように改善しました。現在さらなる改善に向けて努力しているAさんから目が離せません!

Aさんの健診結果

	基準値	平成25年	平成26年
体重(kg)	-	71.1	60.9
BMI	18.5-24.9	30.4	26.0
腹囲(cm)	女性89以下	100.8	84.5
血圧(上)	129以下	187	155
血圧(下)	84以下	110	97
HbA1c	5.5以下	6.0	5.5

※BMI25以上は肥満。体重(kg)÷身長(m)²で求める。
 ※HbA1cとは過去1~2ヶ月の血糖コントロール状態を表す。血糖値が高い状態が続くとHbA1cは上がる。

Aさんのインタビューより

家族も血圧が高い傾向にあったので、血圧は特に気を付けようと思いました。紹介状をもってクリニックを受診したのですが、まず体重を落とすことを勧められ、薬に頼らず特に食生活を見直しました。また、買い物は歩いて行くなど普段の生活に歩くことを取り入れました。クリニックの医師や保健センターの保健師などサポートしてくれる人がいたので続けられたと思います。



特定保健指導を担当した保健師の声

「血圧の薬に頼らず体重を落としたい」というご本人の強い意志と努力もあって、体重は-10.2kg、腹囲は-16.3cm、検査結果もみるみる改善しています。Aさんが健康な生活を送れるよう、もちろんこれからもサポートさせていただきます!



あなたも特定健診を受けご自分の健康管理に役立てませんか? 特定保健指導の対象になった場合、私たち看護師・保健師・管理栄養士がしっかりとサポートします。

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

親子料理教室

親子(父子または祖父と孫)で楽しく料理にチャレンジしてみませんか? 健康づくり市民大会において、「父から子へ」伝えたい、お料理する楽しさ、食べる楽しさを通して食育について学ぶ親子料理教室です。

日時 8月23日(日) 11:00~13:00

場所 中央公民館 2階 調理室

対象

宜野湾市在住のお父さんと子ども、またはおじいさんと孫(子どもは小学生以上)

受講料 無料

定員 10名

持ち物 エプロン、三角巾

申込期間

7月27日(月)~8月14日(金)

※定員に達し次第締め切り

※保健相談センター窓口または電話で受付



問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

集団健診のお知らせ

特定健診 がん健診

①8月22日(土)、23日(日) 宜野湾市役所

予約受付期間 7月22日(水)~24日(金)

②9月2日(水) 宜野湾区公民館

予約受付期間 8月10日(月)~11日(火)

③9月25日(金) 愛知区公民館

予約受付期間 8月10日(月)~11日(火)



予約先 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452

上記の予約受付期間以降、定員に空きがある場合は保健相談センターにて受付を行います。ただし、健診当日は、予約のある方が優先となります!

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583