



のヘルスアップトーク

～連載5回目 活用しよう！保健指導～

皆さんは、今年の健診はもう受けましたか？健診は受けるだけではもったいない！

結果を活かしてより健康になることが大切です。由布市では健診結果が条件に該当した人に対して、保健師や管理栄養士があなたの健康をサポート（保健指導）します。まずは今年の健診を受診しましょう！そして保健指導の対象になったら、ぜひ活用してみませんか？

由布市ではどのくらいの方が保健指導を活用しているの？

由布市	大分県
44.0%	47.7%

対象者のうち約半分の方が保健指導を活用しています。
しかし、大分県の中では、実施率は低い傾向にあります。

▲令和元年度特定健診・特定保健指導の実施状況（法定報告・市町村国保分）より抜粋



保健指導はどんなことをするの？（由布市国保の場合）

保健指導の対象者へ、
由布市もしくは健診機関
から通知や電話がくる

保健師や管理栄養士などから、
健診結果と生活習慣の
ポイントについて説明を受ける

少し期間
を空けて…

その後の生活状況について
担当者から連絡がくる

保健指導を受けるとここが良い！

- ・より良い食事の内容や時間、継続できそうな運動、間食のポイントなど、生活に沿ったさまざまなアドバイスがもらえる。
- ・生活習慣を見直して重症化を予防することで、将来的に時間とお金の節約になる。
- ・各自の健康のポイントが無料で分かる。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120

保健指導後、検査の数値の改善が認められたという報告があります（厚生労働省のホームページより）。

