

特定健康診査・保健指導

聖隷の10年間のあゆみ

2008年度から特定健康診査が始まり、10年目を迎えました。

改めて、特定健康診査とは？特定保健指導とは？

特定健康診査

対象年齢は40歳から74歳。日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

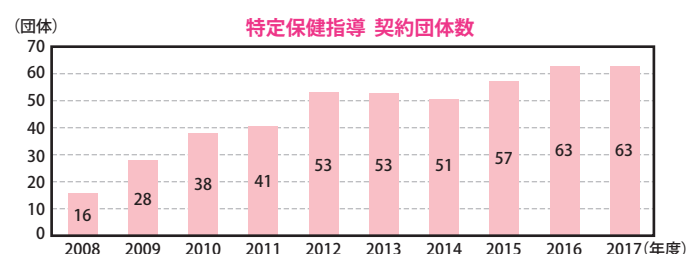
特定保健指導

腹囲・BMI・脂質・血圧・血糖の数値と喫煙習慣の有無によって、情報提供、動機付け支援、積極的支援の3つに階層化されます。

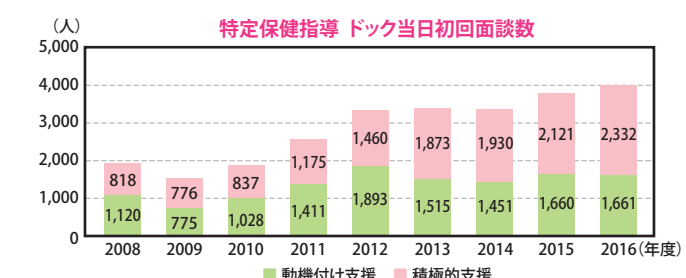
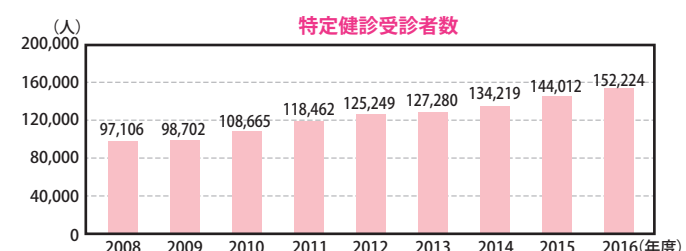
保健指導の対象は、動機付け支援と積極的支援。保健師、管理栄養士などの専門スタッフが6ヶ月間面談を行い、サポートをします。ただし、服薬中の方は対象外となります。

※いま一度健診制度を知り、有効活用しませんか。

▶ 聖隷(保健事業部)と 特定保健指導実施(人間ドック当日面談) を契約している団体数の推移



▶ 聖隷(保健事業部)で 特定健康診査・特定保健指導は どのくらい行われているの？



▶ 特定健康診査の受診当日に、 特定保健指導を 利用できるようになりました！

2016年までは健診当日の特定保健指導は人間ドックのみでしたが、人間ドック以外でも当日に利用したいという要望を多くいただきました。

そこで2017年度、巡回健診にて3社の団体様を対象に当日特定保健指導を開始しました。

2018年度から始まる第3期実施計画に向け、特定健康診査当日に初回面談を実施するため、体制を整えています。

健康レシピ

冬野菜のヒミツ うれしい

聖隷健康サポートセンター Shizuoka 管理栄養士 大槻 さと美

冬は生野菜の摂取が減少するため、野菜不足になりやすい季節です。
そこで野菜をもっと食べたくなる、冬野菜のうれしいヒミツを教えます！



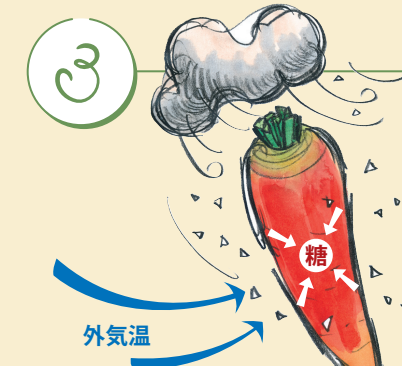
栄養価UP！ キレイをつくるヒミツ

冬野菜はビタミンA、Cを豊富に含んでおり、肌に潤いを与え、免疫力を高めてくれます。美容と健康維持には必須な栄養素です。



からだポカポカ！ からだを温めるヒミツ

夏野菜は体の熱をとる働きがありますが、冬にとれる根菜類(大根、にんじん、蓮根など)は、からだを温める働きがあります。



寒さが強い味方！ 冬野菜のあま〜いヒミツ

冬野菜は寒さから自分の身を守ろうとして水分を減らすため、糖度が高くなります。あま〜い冬野菜で苦手な野菜も克服しましょう！

おせち料理や お酒のおつまみにも！ カンタン！ 冬野菜の3種盛り♪



○ 春菊とくるみのからしマヨネーズ和え

材料 ● 春菊 …… 100g ● からし …… 小さじ1/3
● くるみ …… 6個 ● マヨネーズ …… 大さじ1

作り方 ① 春菊をゆで、粗熱をとった後、水気をしぼる。
② 2cmにカットして、くるみとAを混ぜる。

○ 焼き蓮根の塩昆布和え

材料 ● 蓮根 …… 100g(薄くスライス) ● 塩昆布 …… 少々
● サラダ油 …… 少量 ● ゆかり …… 少々

作り方 ① フライパンに油を熱し、蓮根を焼き色がつくまで焼く。
② 熱いうちにBと和える。

○ 生姜香る にんじんしりしり

材料 ● にんじん …… 1/2本 ● しらす …… 大さじ1
● 生姜 …… 少々 ● ごま油 …… 適宜
● 油揚げ …… 1/2枚 ● めんつゆ …… 大さじ1

作り方 ① フライパンにごま油を熱し、千切りにしたCを炒める。
② ①にしらすを入れ、めんつゆで味を調える。