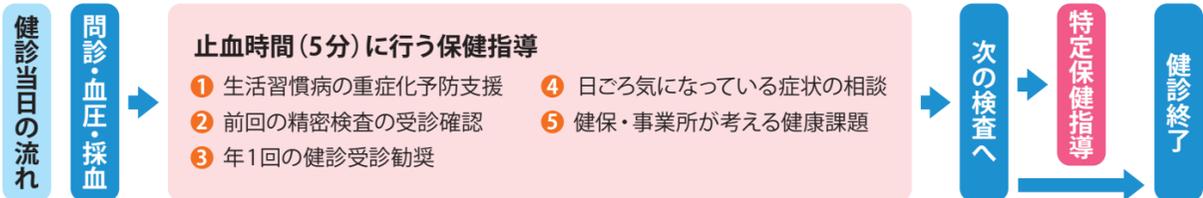


採血後止血時間・わずか5分の支援が、あなたの健康に役立ちます！

ミニ保健指導評価

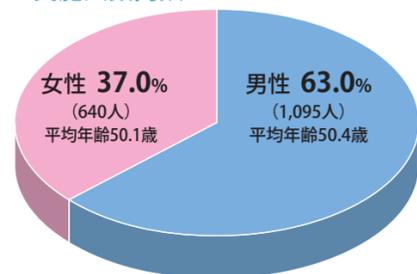
事業管理部 保健看護管理室 統計情報課 保健師 平良 まさみ

ミニ保健指導の状況



2018年度ミニ保健指導を受けた
1,735人の健診結果を
2019年度の健診結果と比較してみました

●実施人数内訳

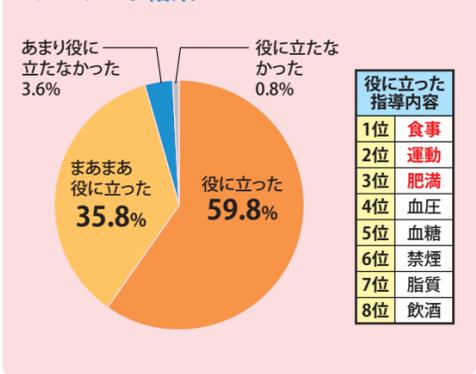


●指導状況

| ミニ保健指導内容 | 指導数※ |
|----------|------|
| 食事 | 902 |
| 運動 | 700 |
| 禁煙 | 406 |
| 受診勧奨 | 361 |
| 肥満 | 259 |
| 飲酒 | 239 |
| 血圧 | 215 |
| 脂質代謝 | 151 |
| 睡眠 | 141 |
| ストレス | 137 |
| 糖代謝 | 130 |
| 尿酸 | 18 |
| 肝機能 | 13 |
| 腎機能 | 2 |

※指導数…指導内容1人に対し複数カウント(最高5つ)

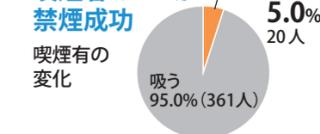
●アンケート結果



結果

生活習慣の改善

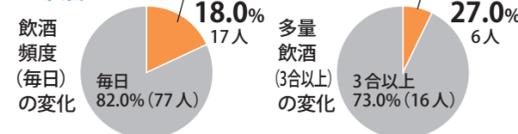
●喫煙者の5%が禁煙成功



●運動習慣のない方の7%が運動を開始



●節酒



検査データの改善

| 検査項目 | 対象人数(人) ^a | 正常範囲 | 指導前 ^b | 指導後 ^c |
|------|----------------------|-------------|------------------|------------------|
| 血圧 | 215 | ～130未満 | 135.18 | 133.43※ |
| | | ～85未満 | 82.35 | 81.20 |
| 糖代謝 | 109 | 60～100未満 | 121.96 | 121.41 |
| | | HbA1c(NGSP) | 7.16 | 7.08 |
| 脂質代謝 | 138 | 40～150未満 | 128.49 | 112.62 |
| | 151 | 40～100未満 | 59.89 | 60.73 |
| | 151 | 70～140未満 | 143.09 | 139.28※ |

a: 2018・2019年度同一検査項目且つミニ保健指導内容で抽出 / b: ミニ保健指導と同一日の健診結果(2018年度健診結果) / c: 次年度の健診結果(2019年度健診結果) 解析方法: 対応のあるt検定 ※有意差p<0.05が見られた項目

生活習慣病項目のデータでは、**顕著に改善がみられました**



健康レシピ

股関節の柔軟性アップで若返り

聖隷健康診断センター 健康支援課 健康運動指導士 齋藤 多加

股関節が硬いと、股関節痛や腰痛、肩こり、姿勢のゆがみにつながります。また、運動中にけがをしやすくなったり、代謝が低下し、太りやすくなるなどの影響も出てきます。股関節には日々負担がかかっています。毎日、少しずつストレッチと筋力トレーニングを取り入れ、股関節から若返りを目指しましょう！

股関節の柔軟性をセルフチェックしてみよう

①②が両方ともできなかつたり、左右に差がありバランスが悪い場合は、股関節が硬くなっている可能性があります。

ストレッチ

注意点……●呼吸を止めない ●反動をつかわない ●無理のない範囲で行う

太もも前のストレッチ

- 手を壁について、身体を安定させる。
- 片ひざを曲げ、手で足の甲を持ち15秒キープ。



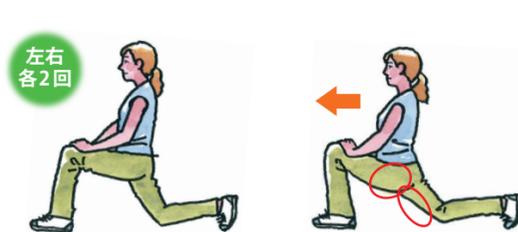
股関節のストレッチ

- 背筋を伸ばし、両足を肩幅より大きく広げる。
- 両手をひざに当て、斜め後ろを見るように捻り、15秒キープ。



腸腰筋、お尻のストレッチ

- 足を前後に開き、後ろ足のひざを床につけてつま先を立てる。
- 背筋を伸ばし、前足の太ももに手を置く。
- ゆっくりと身体全体を前方へ移動し、15秒キープ。

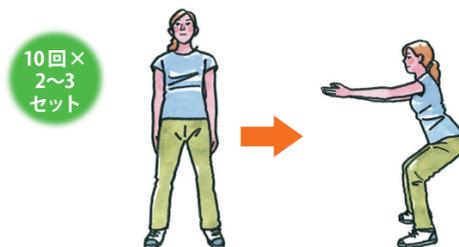


筋力トレーニング

注意点……●呼吸を止めない ●急性の痛みや炎症があるときはやめる ●無理のない範囲で行う ●トレーニング前後に準備体操、整理体操を行う

スクワット(太もも前・後、お尻)

- 足幅を肩幅より広めに開く。
- ひざがつま先よりも出ないようにお尻を後ろに引く。
- 3～5秒かけしゃがみ、3～5秒かけ立ち上がる。



ワイドスクワット(太もも内側・前、お尻)

- 足を肩幅より1.5倍ほどに開いて立つ。
- ひざがつま先よりも出ないようにお尻を後ろに引く。 ※上体は前傾しない。
- 3～5秒かけしゃがみ、3～5秒かけ立ち上がる。

