

NEW 健康事業団だより 7月

令和7年 第45号

はじめまして

長崎県健康事業団 広報委員会です！



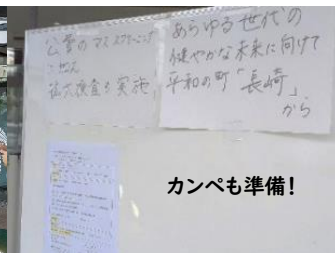
今年度、「広報委員会」が設置されました。

各所属長の推薦により、
☆精鋭メンバー☆がここに集結しました！
健康事業団のことを、もっと皆さまに知って
いただけるよう、委員みんなで力を合わせて
がんばります。

「広報委員会」の最初のお仕事：

- ◎「健康事業団だより」7月号の作成
- ◎予防医学事業全国大会上映用「リレー動画」の作成
～ご当地グッズを入れて15秒で未来へのメッセージを～

「リレー動画」撮影風景♪



ライトもスタンバイ



出演者の皆さん、ご協力ありがとうございました

平和の町「長崎」から
15秒間で伝えたこと
・CT 検診車の活用
・公費のマススクリーニングに
加え、拡大検査の実施



カステラちゃんと広報委員も一緒に！

全国の各県支部をつなぐ「リレー動画」完成が楽しみです！

特定保健指導シリーズ② ～ 特定保健指導って何するの？ ～

健康事業団の特定保健指導の一例をご紹介します

<前回のおさらい> 事業団だより第44号より

健康診断の結果、「特定保健指導の対象」と言われたAさん。
腹囲、BMI、高血圧、血中脂質、血糖で保健指導の対象となり、
保健指導区分「積極的支援」という通知を受け取っていました。
今日はいよいよ面談日です。

特定保健指導…特定健診の結果で、生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、
3か月以上専門スタッフ（保健師や管理栄養士など）が生活習慣
改善をサポートするもの

Aさんは、ドキドキしながら面談室にやってきました！



こんにちは—
Aです
(怒られるかな…)



こんにちは
Aさんですね。お待ちしております
健康事業団 保健師のBです
よろしくお願いします！

ここ数年、体重が増えて
いますね。何か原因に
心当たりありますか？

1 健診結果を知って 生活習慣をふりかえろう

- 健診結果の経年的な変化や異常値を解説します
- あなたの日常生活を振り返りましょう
 - ・日常生活のリズム、食事時間、就寝時間など
 - ・甘い飲みもの、間食の量や頻度
 - ・仕事の内容、身体活動状況、1日の歩数など



そういえば
3年前からデスクワーク
になって、身体を動かさ
なくなりましたね

昼休みに10分だけでも
ウォーキングしてみませんか？

プラス階段を利用することで
消費エネルギーが増えますよ

2 目標と行動計画を立てよう

- 3か月後の目標を立てます
- 目標達成のための行動計画も考えます
 - ・食事、運動による削減エネルギーの設定
 - ・何をいつ、どれくらい、取り組むか一緒に考えます



10分？
それならできそう！

無事に初回面談が終わりました。Aさんは、ほっとして帰っていきました。

Aさんは、これから保健師の電話やメールのサポートを受けながら3か月間取り組みます。

皆さんも保健指導の案内がきたら、ぜひ受けて生活改善に活かしてください。

保健指導シリーズ③はまたいつか計画します。お楽しみに！

＼ CT検診もご検討ください ／



公益財団法人 長崎県健康事業団

〒859-0401 諫早市多良見町化屋 986-3

TEL 0957-43-7131 (代表) FAX 0957-43-7139

<https://www.npmhc.jp>