



アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
発行責任者 田中千恵美
発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
kikiハウス102号
TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

皆さんこんにちは。

今月から新しい年度へと変わり、皆さんの環境も変化しているのではないのでしょうか。新社会人の方や、新しい部署になった方など、様々だと思います。

皆さんが、前回受けて頂いた健康診査の結果をもとに、4月から面談が始まります。なぜ面談するのか、どのような内容なのか、面談のメリットなどについて、紹介していきたいと思ひます。

特定健康診査と特定保健指導

生活習慣病の早期発見・予防を目的として行う健康診断のことです。

内臓脂肪型肥満は生活習慣病を合併しやすい（メタボリックシンドローム）、特定健診はこれに着目して行う健診であることから「メタボ健診」とも呼ばれます。

特定健康診査は、毎年実施する健康診査とは、また別の扱いになります。その為、特定保健指導の対象になっている人は、弊社の保健師による保健指導に加えて計2回面談を実施することがあります！



特定健康診査（メタボ健診）

対象者	医療保険（公的医療保険）に加入している40～74歳の人
目的	生活習慣病（高血圧、高血糖、脂質異常症など）の早期発見・予防
法令根拠	高齢者の医療の確保に関する法律（高齢者医療確保法）第20条など
実施義務者	医療保険者（健康保険組合など）
実施時期	毎年度
健診項目	①質問票記入（服薬歴、喫煙歴等） ②身体測定（身長、体重、BMI、腹囲） ③尿検査（尿糖、尿蛋白） ④血液検査脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール） 血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c、やむを得ない場合には随時血糖） 肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP） ⑤診察など

特定保健指導（弊社保健師ではなく協会けんぽの保健師が行います）

特定健診の結果をもとに、保健師が面談を行います。生活習慣や、対象者自身が気になっていることについて話し合いながら、一緒に目標設定を行っていきます。目標を、継続して実施できるよう、フォロー面談（電話やメール、手紙）を行っていきます。



健診後の流れ



動機付け支援

積極的支援

◆特定健康診査の実施

◆面接による支援

1人20分以上の個別支援を実施（保健師）。
人数に応じて、集団の支援もあります。

◆3か月以上の継続的な支援

初回面接の目標をもとに、支援を行っていく。実施状況の確認や、体重や腹囲などの状況について話をし、継続して目標達成できるよう、フォローを行います。

◆実績評価（初回面接から3か月以上経過後）

設定した行動目標が達成できているか、生活習慣などに変化がみられたかについて評価する。



メリット

- ・自身の生活習慣について振り返るきっかけになること。
- ・健診結果をもとに、具多的なアドバイスがもらえる。
- ・メタボリックシンドロームによる関連疾患を防ぎ、健康な生活を送ることができる。



鶏手羽とブロッコリーのトマト煮

<材料>
2人分

鶏手羽元 4本
塩・こしょう 適量
ブロッコリー 1/2個
玉ねぎ 1/2個
オリーブ油 大さじ1

調味料

トマト水煮(缶詰) 1/2缶
にんにく(みじん切り) 1片分
赤唐辛子 1本
白ワイン 大さじ2
塩 小さじ1/4程度
こしょう 少々



協会けんぽ
健康サポート

<作り方>

手羽元は骨にそって縦に2ヶ所ほど切りこみを入れ、塩・こしょうをする。
ブロッコリーは小房に分け、固めに下ゆでする。
玉ねぎは細めのくし形に切る。

1. 鍋にオリーブ油を熱し、手羽元を強火で焼く。全体に焼き色がついたらとりだす。
2. 1の鍋ににんにくと、ちぎって種をとった赤唐辛子を入れて炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
3. 鍋に白ワインを加えて煮立たせ、トマト水煮をつぶしながら加える。再度煮立ったら手羽元を戻し入れ弱火で10分ぐらい煮る。ブロッコリーを加えて塩・こしょうで味を調え、4~5分煮る。

保健師
田中実緒





アクトグレースサポート株式会社

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8

kikiハウス102号

TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

新年度自己紹介編

今年度もよろしくお願いいたします

みなさんの健康や元気をサポートします



アクトグレースサポート株式会社は、保健師を中心とした産業医療職のスタッフで構成し、はたらくひとが、快適に安心して働き、生活していけるように様々な形で応援します。皆様とは主に、個別の面談などの場面でお会いすると思います。健康診断の結果や身体のこと、家族の健康、ストレス対策などひろく身体に関することを気軽に相談してください。

スタッフ紹介

今年度はこの体制でサポートします



田中千恵美

アクトグレースサポート株式会社代表の保健師の**田中千恵美**と申します。社名のグレースは幸せや恩恵という意味があります。働く社員の方々およびご家族、そして弊社社員の幸せをアクティブにサポートしたいという思いで皆さんの元気と幸せを産業医療職という側面から全力で応援します。趣味はパン作り、ピアノの演奏です。よろしくお願いいたします。



田中実緒

助産師として、臨床を経験しました。また、4月から弊社の保健師として皆様の近くで寄り添えるようなサポートをさせていただけたらと思っております。面談等を通して皆様とお会いできることを楽しみにしておりますので、宜しくお願い致します。最近の楽しみは、音楽を聴きながらドライブすることです。



坂井富士代

ゆりかごから墓場までをコンセプトに助産師として赤ちゃんの誕生の場面から、介護施設で老年期の方々のケアを行ってきました。産業保健師としても、事業所に勤務している方々の健康管理、健康教育を行ってきました働く皆様が、元気にご活躍されることを願って、この仕事を続けております。

趣味は、ドライブですが、最近、音色が好きで始めたプサルタリーという楽器を弾いて心が和められています。



丸野久美子

大分県日田市出身。中学生・小学生の娘2人の母でもあり日々育児に奮闘中です。健康診断の後の面談や相談等でお会いする機会があると思います。どうぞよろしく願いいたします。



井上治枝

病院で新生児や健診の部門で勤務後産業保健師となりました。生活習慣病対策の保健指導に関わり、多くの学びを頂いてきました。皆様の健康づくりの応援等ができるよう励んでまいります。嘉麻市出身。趣味はつまみ細工・家庭菜園です。



植山美奈子

助産師で病院勤務後、役場等で赤ちゃんから大人まで、健康支援のお仕事をしています。一人一人の方と向き合い一緒に体や心の学習をするのが好きです。平日、子供の登校がてらウォーキングをしています。好きな言葉は西郷隆盛の「敬天愛人」、ミュージカルやライブ、図書館通いが趣味です。