



**特定保健指導の  
さらなる充実**

特定健診の結果から、生活習慣病の発症の可能性が高いと判定された方には、特定保健指導を行っています。特定保健指導は食事や運動などの生活習慣の改善ができるよう、保健師や管理栄養士が面談や電話などによりサポートするものです。そのサポートの一端として、昨年からは、特定保健指導充実のため運動支援プログラムを実施しています。

**運動支援プログラムとは**

**対象** 国保の特定保健指導を受けた方

**料金** 無料

**内容** 特定保健指導で立てた運動目標シートを基に、トレーナーと一緒に運動メニューを決めます。その運動メニューに沿って、市内のスポーツ施設（沼ノ端スポーツセンター・総合体育館・日新温水プール）に通い目標達成を目指します。



**トレーナーと体験者に聞く「運動支援プログラム」**

**運動習慣をつける  
きっかけに**



目標達成のために、参加者と体の状態を面談し、一人一人に合わせた運動メニューの作成やアドバイスを行っています。単に運動を行うだけではなく、有酸素運動と筋トレを組み合わせることで、より効果的に成果を得ることができ、運動習慣のない方でも、体重の減少などの目に見える効果が表れると、運動が楽しくなり習慣化へとつながりますよね。保健指導の対象となった方には、ぜひ参加していただき、運動習慣をつける第一歩になればと思います。



トレーナー

小牧市日新温水プール  
おおえ かずひろ  
館長 **大江 和弘** さん

体験者



ほそ の あつお  
**細野 敦夫** さん

**健康への  
意識が変わった**



約12年間の海外生活から日本に戻って来たことをきっかけに、昨年8月に特定健診を受けました。高血圧や体重の増加があったことから、保健指導を受け、その際に「運動支援プログラム」を知りました。トレーナーの方と相談しながら作成した運動メニューを基に、自分のペースで無理なく運動を続けることができます。運動支援プログラムがきっかけとなり、運動に興味を持ち登山を始めました。いつまでも山に登れる健康な体でいたいですね。



**皆さんの健康生活  
を応援します！**

健康な日常生活を送るためには、日々の積み重ねである健康管理が大切です。

そのために、自分の体の状態を確認する特定健診はとても重要ですので、ぜひ一度受診していただけたらと思います。もし、生活習慣病のリスクが見つかっても、保健指導や運動支援プログラムに参加していただくことで、改善することができます。

国保ではデータを活用して、性別、年代に合わせた生活習慣病予防の取り組みを進め、市民の皆さんの健康生活を応援していきます。



国保課  
課長補佐 **吉田 陽輔**  
よしだ ようすけ