

【特定保健指導を利用された方の変化】

① 60代、男性

特定健診受診		保健指導開始から6か月後		約1年後 特定健診受診	
体重	65.7 kg	体重	60.4 kg ↓	体重	60.6 kg ↓
腹囲	87.1 cm	腹囲	85.0 cm ↓	腹囲	85.0 cm ↓
血圧	138/82	血圧	121/71 ↓	血圧	113/74 ↓
HbA1c	6.1%	HbA1c		HbA1c	5.8% ↓
中性脂肪	228 mg/dl	中性脂肪		中性脂肪	169mg/dl ↓

なんと6か月間で体重が5.4 kg減少し、約1年後の特定健診結果では体重は減少したまま血圧や血糖値などの検査数値も改善されました。無理なく健康的に痩せ、その状態を維持しています。

② 70代、男性

特定健診受診		約1年後 特定健診受診	
体重	88.9 kg	体重	73.5 kg ↓
腹囲	106.5 cm	腹囲	93.0 cm ↓
血圧	153/101	血圧	136/83 ↓
HbA1c	5.1%	HbA1c	5.1% -
中性脂肪	311 mg/dl	中性脂肪	110 mg/dl ↓
eGFR	47	eGFR	85 ↑
尿たんぱく	+	尿たんぱく	-

(eGFRは100に近いほどよい値になります)

無理のない範囲で、生活改善のためのアドバイスをしました。体重が減少し、からだのたるさがなくなり、体力に自信がついたので、今ではサークル活動や自治会行事への参加など積極的に活動されています。初めてお会いした時より若返った印象を受けます。

担当の管理栄養士より



なんと約1年後の健診では体重が15.0 kg減少し、血圧や中性脂肪、腎機能の改善をみられました。初回面接では、「高齢だし、体重も減らないし生活を変えることもできない」とおっしゃっていましたが、生活改善の取り組みを継続され、素晴らしい結果となりました。現在も服薬せずに、毎年、健康チェックのため特定健診を受けています。

③ 50代、女性

特定健診受診		保健指導開始から6か月後		約1年後 特定健診受診	
体重	66.4 kg	体重	58.1 kg ↓	体重	56.4 kg ↓
腹囲	94.0 cm	腹囲	81.0 cm ↓	腹囲	85.8 cm ↓
血圧	126/86	血圧	96/64 ↓	血圧	118/78 ↓
空腹時血糖	103 mg/dl	空腹時血糖		空腹時血糖	96 mg/dl ↓
中性脂肪	97 mg/dl	中性脂肪		中性脂肪	73mg/dl ↓

なんと6か月間で体重が8.3 kg減少、腹囲も13 cm減少しました。次年度の特定健診では体重は10 kg減少しており、血圧や中性脂肪などの改善もみられています。