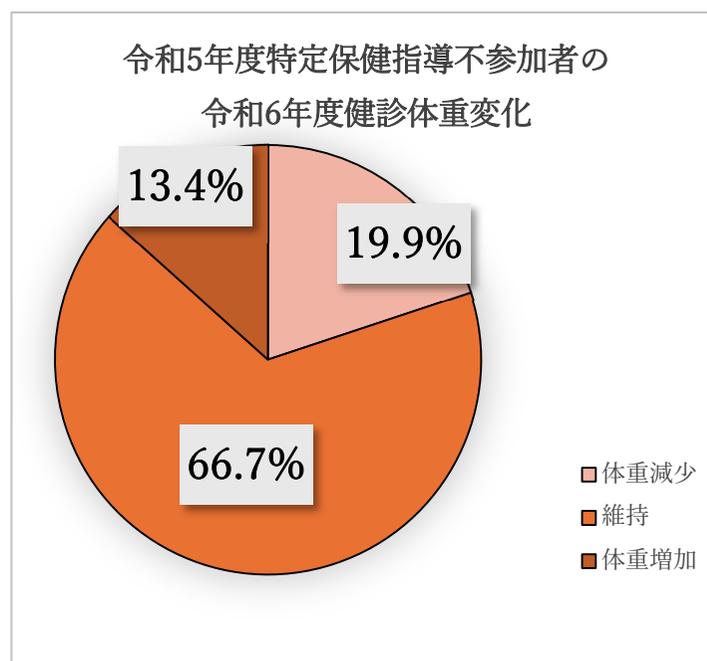
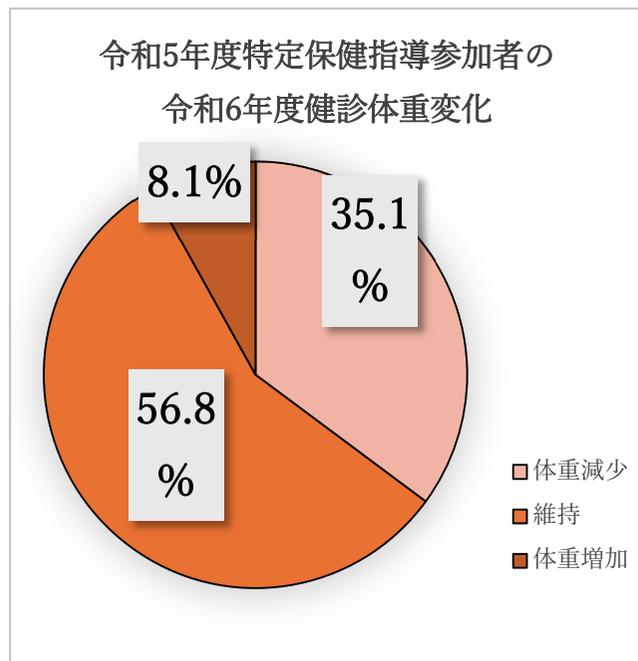


# 羽島市の特定保健指導結果について

令和5年度羽島市国民健康保険特定健康診査をもとに実施した特定保健指導の結果状況です。

令和5年度特定健診を受けた方で、令和6年度特定健診を受けた方の体重変化について特定保健指導参加者と不参加者に分けてまとめました。



令和5年度健診時体重より  
体重減少：3.0%以上減少  
体重維持：-2.9%~2.9%の変化  
体重増加：3.0%以上増加

## 特定保健指導の効果

令和5年度特定保健指導の参加者と、不参加者の翌年度健診の体重変化を比較すると、参加者のほうが、体重減少者の割合が高いです。専門的なサポートを受けながら取り組むことで、生活習慣の改善につながり、効果が出やすくなります。

## 利用者の声

- ・健康には無関心で生活していましたが、生活習慣を見直すチャンスになりました。
- ・やせたいと思っていても、意志が弱く続きませんでした。指導がきっかけでやる気ができました。体重を測る習慣がついて、体重3kg減量できました。現在は、今の体重を維持するために気をつけて生活しています。
- ・健診の結果を見てもよくわかりませんでした。指導で結果について詳しく聞くことができました。自分の身体への理解ができ、身体を大切にしようと思いました。
- ・良かれと思ってやっていたことは逆効果でした。一般的に良い言われていることでも自分の体質に合っていないことをやっており、無駄努力でした。