

## ヘルスリテラシー を高めよう

●ヘルスリテラシーとは●  
健康に関する情報を入手し、  
理解し、より健康に結びつく  
ような意思決定を行うこと。

監修●順天堂大学医学部総合診療科 前任准教授 福田 洋

# 特定保健指導は 受けないとソン!

健診でメタボ予備群となり、「特定保健指導」を受ける  
ようにいわれました。忙しいあなたがとるべき行動は

どっち?

### A 自分で気をつける から大丈夫



### B この機会に 専門家の力を借りてみる



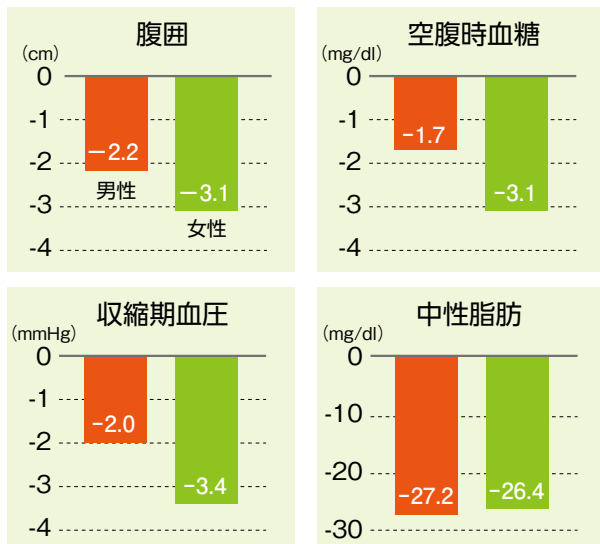
**答え B** 忙しいあなただからこそ、成功するかわからない自己流ではなく、専門家の支援を  
受けて確実に脱メタボを実現させた方がトク。

## ■特定保健指導の効果は実証されている!

大幅な減量は必要なく、無理のない健康目標を保健師  
等と一緒に考え実行した結果です。現体重の4%程度  
の減量で検査項目は改善します。

### ●特定保健指導(積極的支援による)改善効果●

※平成20年度→平成21年度/40~64歳対象



\*「特定健診・特定保健指導の医療費適正化等の検証のためのワーキンググループ最終  
取りまとめ」(平成27年3月)より

忙しい毎日を送っている中、突  
然「あなたは健診の結果、特定保  
健指導を受ける必要があります」  
という案内が来たら…。今のまま  
ではよくないと思っても、実  
際に指導を受けようとなると、だ  
れでもちよつと躊躇するのではな  
いでしょうか。人間は、現状を維  
持する方が抵抗は少なく、積極的  
に取り組んで起こるリスクを避け  
たがる傾向があります(不作為バ  
イアス)。  
時間をとられる、叱られそつ、  
いわれたことが守れそつもない…。

しかし、今、このような「損失」と  
思い込んでいるを避けて現状の  
生活を維持することは、将来、  
心筋梗塞や脳卒中などのリスク  
を高める「大きな損失」につな  
がります。  
また、特定保健指導は脱メタボ  
だけではなく、将来にわたって健  
康を維持するための習慣を身に  
つけてもらうことも目的としていま  
す。長期的なメリットも考える  
と、特定保健指導を今受けるこ  
とは、あなたにとって最大の利  
益になるはずですよ。

人は現状維持を好み、わざわざ行動を変えるのは難しい