

受章・表彰

◆瑞宝双光章

西村克彦さん（久賀）
（元公立学校長）



◆瑞宝双光章

山根 淳さん（油宇）
（危険業務従事者）



◆瑞宝单光章

村田満晴さん（西屋代）
（元周防大島町消防団副団長）

◆瑞宝单光章

西川清実さん（西安下庄）
（元橘町消防団分団長）

お元ですか？

こちらは 保健師です

あなたの未来を応援します

特定健診・特定保健指導が始まり10年が経ちましたが、みなさん健診は受けていますか。

健診を受けて大切なことは、生活習慣を改善し病気を予防することや必要な医療を受けることです。生活習慣を改善することは、健康のためによりと分かっていても、行動に移すのはとても大変だと思います。Aさん（50代女性）もその一人で、平成25年度に一度特定保健指導を利用されましたが、今までの生活習慣をなかなか変えることができなかったため、再チャレンジを決意。「半年後に若い頃のスカートやパンツをはく」という目標を掲げ、3つの計画「夕食後のお菓子をやめる」、「油ものを控える」、「ラジオ体操とスロトレ（スクワット）を20回行う」を実践しました。さらに、Aさんの性格や

行動パターンから、同じ目標を持つ仲間の中で互いに励まし、アドバイスし合える環境を加えることで目標達成できるのではないかと考え、生活習慣病予防教室への参加を提案しました。そして、見事に「体重マイナス6・3kg、腹囲マイナス12cm」とミラクルチェンジをされました。



お会いするたびにきれいになり、「こんな日が来るなんて思わなかった」と明るく笑顔でイキイキと話される姿を見て、「特定保健指導を通じて変わるきっかけ」と「一歩を踏み出す勇氣」を後押しし、「その人に合った計画の提案」をすることで、人はこんなにも変われるのだと驚き、健康面だけでなく、

周防大島町保健師

横元 美沙子

（健康増進課 健康づくり班）

未来を変えるお手伝いできたことをとてもうれしく思いました。

生活改善は、一人では長続きせず挫折しやすいですが、そばで応援してくれる人がいれば、続ける力になり頑張ることが出来ます。私達も、みなさんの健康づくりの応援団のひとりになりたいと思っています。

特定保健指導は、保健師や管理栄養士が、みなさんが描く未来の姿になれるよう、生活に寄り添いながら、無理のないその人に合った計画を一緒に考え、二人三脚で取り組んでいきます。6カ月間一緒に頑張ってみませんか。対象になられた方は、「変わるチャンス」と思っ、ぜひ利用してください。

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504