

# 保健師コラム

けんぽだより  
2025年4月号  
掲載



その内容とは？

保健指導受講者の **2.6** 人に **1** 人が痩せています (R5 当組合実績)

保健指導って何やるの？該当にならない方や受けたことがない方は疑問に思うことありませんか？  
実は、これだけの人が保健指導を受けて成果を出しています。今回はその謎に迫ります。

**Q** 専門家と一緒に取り組むダイエット?! 「特別なこと特にしてない」ってホント!?

**A.** 本当です。

もちろん減量できたのはご本人さんの努力が一番です。正しく言い換えれば、「特別に大変なことは、特にしていない」ということです。保健指導の最大のメリットは「健康的に痩せること」。専門職が健診結果をわかりやすく解説し、ご自身の身体の状態についてまずは正しい知識を習得することを目指しています。そのことで自分の場合は何が原因なのか、何を改善すれば将来病気にならずに済むのかがわかるのです。

**Q** 実際に痩せた人はどんなことをしたの?! 私にもできるのかしら!?

**A.** その人に合った方法を提案しますからどなたでも大丈夫。好事例をご紹介します。

◎サービスから営業に変わり、肉体的な業務が減ったというTさん。そこで支援員が提案したことは「昼のおにぎり3つのうち1つ減らし、おかずはいつも通り食べ、汗をかかなくても水分補給はしてください」です。長年の習慣で「おにぎり3つ」が定番になっていたようですが、現在の消費量を計算し、おにぎり2つで十分ということがわかりました。この取り組みだけで代謝機能は衰えずTさんは3か月で2kg減量できました。

◎どうして年々体重が増えていくのか心当たりがなかったDさん。支援員はまず「3か月間の体重測定」をおすすめしました。毎日決まった時間に体重測定してみると、平日と休日に大きな差があることがわかり、さらに「何をした時」「何を食べた時」と徐々に明確になっていきました。その後もDさんは記録をもとにできることを取り組み、見事4kg減! リバウンド予防のために現在でも測定習慣を続けているそうです。

健康診断結果には、ご本人も気がつかないカラダの異変が隠されています。医療のプロが結果を読み解き丁寧に解説します。重症になる前に「今できること」を私達と一緒に取り組みましょう。

保健指導は加入者であれば無料です! 受けなきゃ損!

