

- 1) 藤沢市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導の状況につき集計・分析する。
- 2) 藤沢市特定保健指導研修会を実施機関の医師・保健師・栄養士・運動指導員等を対象に開催し実施率の向上を目指す。研修会における教材を掲げる。

☆平成 25 年度藤沢市特定保健指導研修会☆

平成 20 年度に藤沢市特定保健指導が開始されて、早 6 年目を迎えました。様々な対象者の方と向き合う中、難しい事例も体験されていることと思います。この研修会に参加された皆さまといくつかの事例を共有し、お互いに知恵を出し合って明日の支援につなげていけると良いと思います。

次の 6 つの事例から 3 つを選んで、対応のしかた、具体的アドバイス等をお書きください。

1. カラダに良いと思う食品を摂りすぎているケース
 - ・大豆食品（豆腐・納豆・きなこなど）
 - ・くだもの
2. 食事の後におせんべい・ピーナッツ・アイスなどを食べるのが習慣化しているケース（間食の意識はない）
3. 体重を減らすためにご飯をカット。結局お腹が減ってしまい間食が増えてしまうケース。またはおかず（主菜）が増えてしまうケース
4. 食生活の改善点を認識できても、食事づくりを妻任せにしており「自分が出されたものを食べるだけ」というケース
5. 定年退職後の夫婦・・1日に1～2回夫婦揃ってお茶の時間を設けているため、お茶受けとして菓子を毎日食べているケース
6. グルメ・・「どここの〇〇は美味しい」と外食を楽しんだり、特別に高価な（高カロリーな）食材を食卓に並べることが常態化しているケース

事例 No.	対応方法・具体的アドバイス等