

お父さん 初めて

特定保健指導

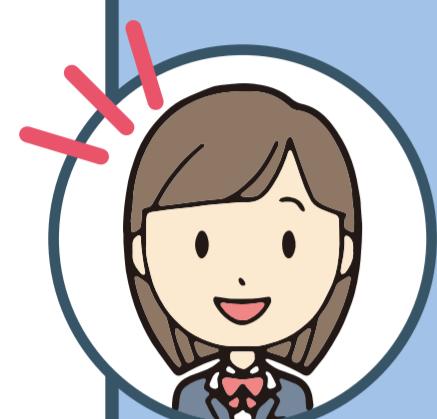
受け
ました



前回(?)までのあらすじ

特定健診は受けているものの、保健指導になると『忙しい』を理由に受けてこなかったお父さん。家族LINE(特に娘)のやり取りを通じて保健指導を受けることを決心した様子。実際受けてみたところだいぶ有益だったようです…。

< 保協ファミリー(4)



お父さんやっと特定保健指導受けてくれたんだってね！ ありがとう！ 11:16

おっ！ 当たり前じゃん。前田のクラッカーだよそんなの！ (全ては家族の皆さんのお勧めのおかげです。今まで特定健診受けるだけで終わってましたが、今年は専門家の方から生活習慣病改善のためのアドバイスをいただけたので食事と運動に気を付ける習慣が出来ましたありがとう。だっていつまでも素敵なお父さんでいたいもんね。父の健康まで気にかけてくれてありがとう！！これからも仲良くしてね！ 受験勉強も頑張ってね！ 推し活もほどほどにね！) ➡ 心の声

既読3
11:26



健康でいてくれてありがとう！（まだその変なスタンプ使ってるんだ…。）
お父さん 心の声見えちゃってるよ(笑) しかもぎっしり！ 11:27

既読3
11:26



あれっ？ 心の声見えちゃった(笑)

お父さんね、いつもの駅より一つ手前で降りて通勤するようにしたんだけど、空気が美味しい感じられるし、仕事もはかどるようになったし、何よりお母さんのご飯が美味しい毎日まっすぐ帰るようになって、健康的な生活を送っているよ 保健指導受けて良かった！

既読3
11:29



あなた 毎日そんなに早く帰って来なくてもいいのよ…。(深い意味はありません)
ところで私、毎食塩分量ほんの少しずつ減らして作ってたんだけど気づいてた？ 16:30

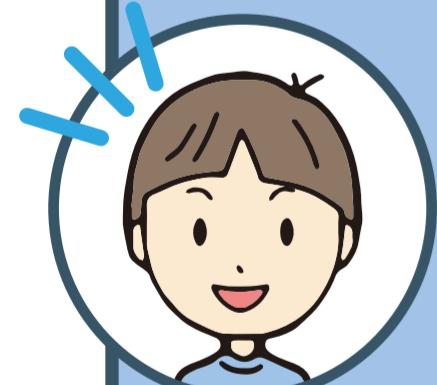
既読3
16:30

えっ!? 全然気づかなかつ…。 16:31 既読3
16:31 えっ!? 本当に？いつもどおり美味しいけど…。



やったー！
宮城県民って全国に比べて塩分摂取量が多いって聞いたから少しずつ減らしてみたのよー ❤
ちょっとずつ減らすと気づかないよね。 私の保健指導もいいでしょ ❤ 16:33

既読3
16:33



16:34 さすがママ！ いいね！ あげます



何かいいことあるの？ 大人ばかりずるいよー ぼくもほけんしどう受けたいなー 16:35

既読3
16:35



えっ!? 16:36

16:36 えっ!?



えっ!? あははははは(笑) 16:37

『特定保健指導』とは

病気と診断される一歩手前の発症リスクが高い人を選別し、早めに食事や運動などの生活習慣を改善することで、脳血管疾患や虚血性心疾患、腎症などにつながるメタボリックシンドロームや高血圧、脂質異常症、糖尿病などの発症や重症化を予防し、健康寿命の延伸を図ることを目指しています。家族のためにも特定健診・特定保健指導を。

宮城県
保険者協議会HP



40歳
以上の方は
特定健康診査

75歳
以上の方は
健康診査