



J A 相馬村青年部では、去年行った20代・30代検診の結果に基づいた保健指導を、JA本所にて行った。指導には弘前市役所の保健師6名が部員に一人ずつ対応し、診断結果によって指導がすぐに終わった部員もいれば、1時間以上かかる部員もいた。

保健指導を受ける前には当日の体重、体脂肪率を測定し、健診当日からどのように経過していたかを把握し、保健指導を受けていた。

部員らは気になる測定値があったことから緊張した趣で話を聞き、悪かった箇所の指導を受けていると、「確かに飲み過ぎだったな。」「最近運動してないな。」「などと言った自分の食生活や私生活を反省していた。その中で悪かったところをどうすれば早く改善していく事が出来るか等質問を積極的にし、真剣に話をしていた。

指導中には塩分チェックシートという部員らが日常で食べている食事の塩分をどれくらい摂取して



診断結果を目の前に落ち込む部員



診断書を基に指導を受ける部員



診断結果を見合い話し合う部員ら

いるのかを振り返り、その摂取量に応じての指導も行われた。実際に部員らは自分の摂取量が過剰であると確認し、「これから食事する時は塩分量を気を付けていこう。」「話す部員が多く見られた。

部員らは指導を受けた後集まり健診結果をお互い見て、悪かった数値の説明をし合い、「これから酒の量減らせるかな。」「という声や、「なんのスポーツやってみようかな。」「などみんなで改善できるところはしていこう」という意思が見えていた。

また、会場には日頃口にする事



休憩時間に口にする食べ物も見直す部員ら

が多い食品や飲み物に含まれる、塩分と糖分を実際に目で見えるサンプルをテーブルに並べ、部員らはそれぞれに含まれる塩分や糖分量を確認し、「こんなに入ってるなら考えて食べなきゃだめだな。」と感じていた。

私も事務局として様子を見ていたがこうして1対1で指導してもらおう事で聞きたいことが聞きやすい環境で、このような機会を設けることで部員らもこれからも健康で仕事をしていく為に必要な事だと感じた。同時に柴田部長も「この健診はこれから毎年続けていきたい。」と意気込んでいた。