



看護師 岡部 節子

## 特定保健指導は どうですか？

診療所の窓からふと外に目をやると、青空に大きな入道雲。夏の到来を感じさせるその景色に、本当に心が洗われるような気持ちで、いま書いています。

社員のみなさんは、年に一度の定期健康診査が終わりホッとされている方や、健診の結果を心配されている方などさまざまでしょう（あまり油断をしてリバウンドしませんように要注意）。

私も、不安と心配が8割ですが、1割ぐらいはいろいろな意味で期待もしています。

平成20年4月よりスタートしました、特定健康診査もまる2年が経過。特定保健指導まで健保組合に

義務付けられ、私自身どうなることかと不安だらけで始まりました…。

しかし、ここにき

てみなさんの気持ちに

も少しづつ変化を感じ

ます。やるしかないか

という諦めなのか、はたま

た開き直り？か……。いずれに

せよ、今年も特定保健指導の対象に

なられた方は、目標を決めて一緒に行動をおこしていきましよう。

岡部から怒られる（怒っているつもりはないのですが）とか、健診結果を返す時にコメントを書かれるのが嫌だから頑張ろうなどと、私にとりまは嬉しい限りですが、やはり何らかの動機や、きっかけがないとやる気がおきないものですね。

なかにはだまって頑張っておられる方もいらっしゃるって、久しぶりにお会いしてびっくりさせられることもあります。努力されて、それなりの成果がでた方は身も心も軽やかと思います。

今年もみなさんからのご要望などをお聞きしながら、事業所と健保組合の協力の下、私たちスタッフも頑張りますので、よろしくお願いいたします。

