

### 研修報告（HP掲載）

研修名	令和7年度宮城県特定健診・ 特定保健指導従事者育成研修会
研修期間	2025年8月5日
参加部署	健康推進科
研修目的	
第4期特定健診・特定保健指導の制度を理解し、厚生労働省の「標準的な健診・保健指導プログラム」を踏まえた健診・保健指導を効果的に実施する。	
自分に取り入れること	
高血圧の人が1日2合以上の飲酒習慣を持つ場合、アルコールが血圧に与える影響を考慮する必要がある。減塩や運動、減量による血圧改善効果と比較して、節酒・禁酒は個人差が大きく、飲酒が原因であれば速やかに血圧が低下する特異性がある。節酒を促すアプローチは効果的であり、飲酒習慣のある対象者に対して、アルコールと血圧上昇の関係について分かりやすく解説し、飲酒が血圧に与える影響を正しく理解してもらえよう働きかけたい。図やグラフを活用することで、飲酒量と血圧の関係を視覚的に理解しやすくなるため、積極的に活用していく。飲酒が原因であれば、節酒・禁酒による血圧低下効果が他の生活習慣改善よりも早く現れる可能性があることを伝え、飲酒量を見直すきっかけを提供していきたい。	