

健康診断後
案内が届いたら
参加しましょう！

生活習慣改善 プログラム

参加費用は当健保負担
自己負担なし

肥満※を放置しないで！

生活習慣を見直し健康寿命を延ばしましょう。

40歳～74歳の方の健診結果において生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して行う保健指導が「特定保健指導」です。

「高齢者の医療の確保に関する法律（2008年4月）」に従い、厚生労働省のプログラムに基づいた保健指導を行って、生活習慣の改善を図る取り組みであり、健康保険組合には実施義務があります。

当健保では、「特定保健指導」に加えて「服薬者保健指導」「Under40」も生活習慣改善プログラムとして実施しています。特定保健指導の対象から外れる服薬者や若年層（40歳未満）にも適切な生活習慣の定着が重要と考えるためです。

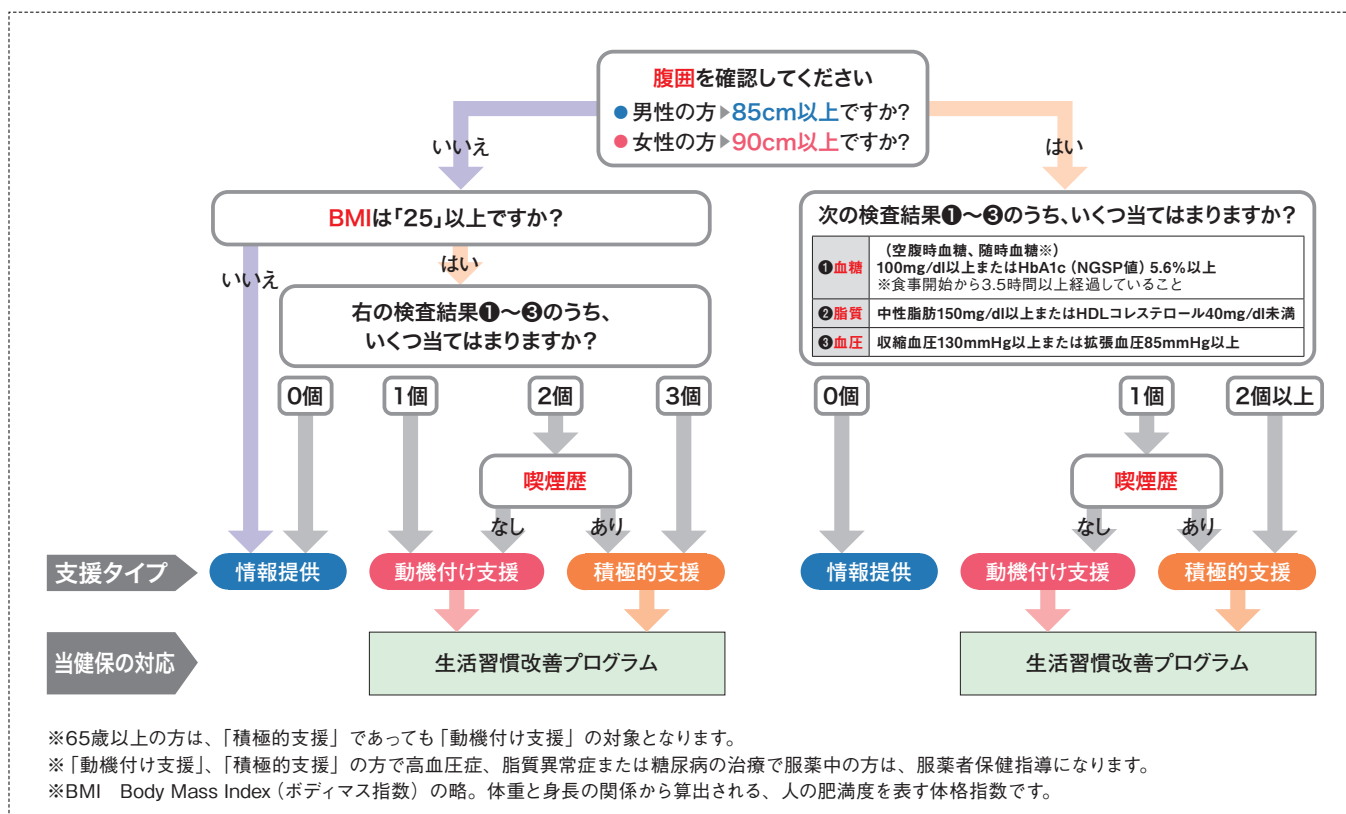
※肥満とは、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上、もしくはBMIが25以上に該当。

ダスキン健康保険組合が実施している生活習慣改善プログラム対象者

案内プログラム	対象年齢	コース名	対象条件	指導期間
生活習慣改善プログラム	40歳以上	特定保健指導	特定保健指導の基準に該当する方	3ヵ月
		服薬者保健指導	特定保健指導の基準に該当するが、服薬していることでその対象から外れてしまった方	
	40歳未満	Under40	特定保健指導の基準に該当するが、年齢が満たないことでその対象から外れてしまった方	

お申し込みできるプログラムは、P13でご確認ください。

あなたはどの支援タイプに当てはまるか確認してみましょう！



▼令和4年度 生活習慣改善プログラム（指導期間／いずれのプログラムも3ヵ月）

指導 目的	指導方法 [プログラム提供会社（委託先）]	面談方法	Web面談時の 使用可能デバイス	該当する保健指導		
				特定 保健指導	服薬者 保健指導	Under40
① 食習慣改善	内臓脂肪の低減をサポートするサプリ（ラクトフェリン）を服用して生活習慣改善をサポート。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	—	○ 服薬者 除く
	水溶性食物繊維豊富なもち麦スープのご提供に加え、アプリを用いた毎日の排便記録で、便秘解消をはじめ、健康管理をサポートします。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	○	○
② 運動習慣改善	プログラム付属のウェアラブル活動量計を用いて効果的な運動実施やデータ振り返りを通じて生活習慣改善をサポート。 [セイコーエプソン]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	○	○
	プログラム付属の多機能防水スマートウォッチ（歩数・カロリー・睡眠などの記録が可能）を用いて運動習慣改善をサポート。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	○	○
③ 生活習慣改善 （禁煙支援にも対応）	糖尿病専門医監修のプログラム。 喫煙者には禁煙指導も実施し、生活習慣改善をサポート。 ※本プログラム参加者には「オンライン禁煙プログラム」を 随時優先的にご案内 [リンケージ]	●Web面談	・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	○	○
④ その他	重炭酸温浴法入浴剤を用います。重炭酸イオンが毛細血管までしっかり広げ、温浴効果により血行を促進します。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	—	○ 服薬者 除く
	スギ薬局の店舗で管理栄養士による面談を受けることが可能。自宅や職場の近くの店舗で土日や夕方以降の時間も対応可能です。 [スギ薬局]	●スギ薬局の店舗 での面談	—	○	○	○

※Web面談の通信料は自己負担です。通信データ量が多いため、Wi-Fi環境での使用を推奨します。

※タブレット貸出の場合は通信料の自己負担はありません。

その他のプログラム

参加費用は当健保負担
自己負担なし



生活習慣見直しのきっかけに

より健康的な毎日が過ごせるよう生活習慣の見直しと改善のきっかけとなるプログラムです。

オンライン禁煙プログラム （随時受付）	禁煙を希望される方に実施 ※肺がん・COPD高リスク者（喫煙係数400以上） ●指導期間／3ヵ月
肩こり・腰痛予防 プログラム	肩こりや腰痛のセルフケアの指導を希望される方に実施

健康診断後
案内が届いたら
参加しましょう！

重症化予防 プログラム

参加費用は当健保負担
自己負担なし

生命の危機を脅かす重篤な状態になる前に！

専門指導員が、かかりつけ医・主治医と連携し
保健指導を行います。

糖尿病重症化、心・脳血管疾患重症化を防ぐため、健診結果から重症化リスクの高い方へご案内しています。医療機関に受診していることを条件に、専門指導員が、かかりつけ医と連携しそれぞれの症状や環境にあわせて保険指導を実施します。

▼令和4年度 重症化予防プログラム

プログラム名	対象者	プログラムの内容			プログラム提供会社
		指導方法	面談方法 ※選択可		
			対面面談	オンライン面談	
糖尿病重症化予防プログラム	糖尿病治療者 症状が悪化すると、動脈硬化が進み、合併症を引き起こす場合もあります。最悪の場合、失明や人工透析、心筋梗塞等を発症するリスクがある方に実施。	かかりつけ医・主治医と連携を図りながら専用アプリを利用し、医療専門スタッフが健康づくりの個別指導をサポートします。 ●医師の同意／必要 ●指導期間／3ヵ月	—	ご自身のカメラ付きノートパソコン/ タブレット^{※1} タブレット貸出可^{※2}	総医研／ 専門医 ヘルスケア ネットワーク
		慢性疾患の重症化、合併症や再発を予防するために、対象となる方に対してかかりつけ医・主治医と連携しながら自己管理していく方法（セルフマネジメント）を提供します。 ●医師の同意／必要 ●指導期間／6ヵ月	ご希望の場所 （会議室など）	ご自身のカメラ付きノートパソコン/ タブレット^{※1} タブレット貸出可^{※2}	データ ホライゾン
心・脳血管疾患発症予防プログラム	心・脳血管疾患治療者 脳梗塞や、心筋梗塞、脳出血や大動脈解離などの発症のリスクがある方に実施。	かかりつけ医・主治医と連携を図りながらモニタリング機器を利用し、医療専門スタッフが健康づくりの個別指導をサポートします。 ●医師の同意／必要 ●指導期間／6ヵ月	—	スマホ（専用アプリ） ^{※1}	PREVENT
		慢性疾患の重症化、合併症や再発を予防するために、対象となる方に対してかかりつけ医・主治医と連携しながら自己管理していく方法（セルフマネジメント）を提供します。 ●医師の同意／必要 ●指導期間／6ヵ月	ご希望の場所 （会議室など）	ご自身のカメラ付きノートパソコン/ タブレット^{※1} タブレット貸出可^{※2}	データ ホライゾン

※1：Web面談の通信料は自己負担です。通信データ量が多いため、Wi-Fi環境での使用を推奨します。

※2：タブレット貸出の場合は通信料の自己負担はありません。

▼重症化予防プログラム 案内資料

