

参加費無料!

# 心筋梗塞・脳梗塞を発症したことがある方向け

(\*このご案内は対象の方へのみ送付しております)

2024年1月

## 生活習慣病の重症化を防ぐ Mystarプログラムのご案内

日頃より当健康保険組合へのご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

本ご案内は、今年度の健康診断結果\*ならびに診療報酬明細書にて、プログラムの対象基準に該当された皆様へご送付しております。

※ 今年度10月末の健康診断結果、9月診療分までのデータで集計しています。

### 1つでもチェック☑がついたみなさん 是非ご参加ください!

- 生活の変化で 体重が気になる…
- 塩分摂取量が気になる…
- 自分に合った血圧・脂質コントロールのポイントを確認したい
- ヘルスケア測定機器を活用した健康管理に取り組みたい

参加者全員に測定機器を  
プレゼント!

## Mystarの特徴



歩数・心拍数・睡眠の質  
塩分摂取量を見える化し  
成果を実感できる



記録されたデータをもとに  
2週間に1回の電話面談  
6ヶ月間にわたり  
同じ担当者が伴走



面談時に立てた目標をもとに  
運動や食事の改善に  
マイペースで取り組む

### 健康づくりの例



食事のご提案

リスクにつながる食習慣を特定

塩分測定器を使って、塩分管理  
をしていきます。

また、糖質や脂質を無理なくコ  
ントロールする食事のコツをア  
ドバイスしていきます。



運動方法のご提案

生活スタイルや症状から目標を設定

腕時計型活動量計を用いて歩数  
や活動強度を記録し、体の状態  
や生活習慣に合わせて無理なく  
続けられる運動習慣をご提案し  
ます。

150,000円をダスキン健保が全額負担。自己負担金は0円

先着 6名様 限定

申込締切：2月16日

裏面もご確認ください



## Q1. 半年間も続けられるのか？

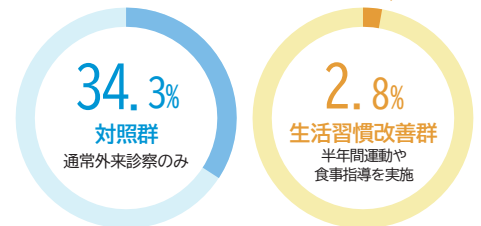
A1. 全体の**95%以上**の方が最後までプログラムを継続しております。  
あなたの生活スタイルに合わせてサポートいたしますので、ご安心ください。



## Q2. 通院で十分では？

A2. 名古屋大学医学部の研究において、通院に加え、6か月間生活習慣改善指導を受けた群では、通院のみの群と比べ、3年後の脳梗塞の再発率が**10分の1**となりました。  
通院に加えた生活習慣の改善は、疾病管理において非常に重要です。

対照群に比べ再発率が 1/10 でした！



生活習慣の改善による 3 年間の再発率

Kono Y, Yamada S, et al. Cerebrovasc Dis. 2013

## Q3. 既に自分で取り組んでいるが？

A3. 日々の取り組みを数値として“見える化”することは極めて重要で、実際の経過が良くわかります。  
数値の測定には、専用の測定機器（腕時計型の活動量計や塩分摂取量測定器）をご利用頂けます。

**プレゼント**

塩分計    腕時計型脈拍計

**プログラム終了時**

- ・郵送採血キットで検査を行います。
- 終了時、すぐにプログラムの効果を実感いただけます！  
採血結果を今後の健康管理にお役立てください。
- ・引き続き、測定機器はご利用いただけます。  
プログラム終了後も、健康管理に是非ご利用ください！  
アプリについては一部制限がございます。ご了承ください。

This program is available only in Japanese.

## お問い合わせ先

事業全般に関してはこちら

**ダスキン健康保険組合**

電話番号：06-6821-5095

月～金 9:00～17:00 祝祭日除く

## (委託先)

プログラムに関してはこちら

**株式会社 PREVENT (プリバント)**

電話番号：0120-920-144

月～金 10:00～17:00 祝祭日除く

※お申込後に、主治医承諾書を取得できない場合や最新の健康状態をもとに安全にプログラム実施が難しい判断された場合、プログラムへの参加ができない場合がございます

**お申込みは返送用紙をご覧ください。**

**お申込上限：6名    申込締切日：2月16日**