

«所属 1»

2025 年 3 月 31 日

«所属 1»

«対象者氏名» 様

株式会社ダスキン
執行役員 人事部 部長 松重 泰子
ダスキン健康保険組合
常務理事 木下 香織

生活習慣改善プログラム Under40 のご案内

合掌 いつもお力添えをいただき、ありがとうございます。

働きさんとご家族の皆様の健康維持・増進に取り組み、生きがいのある心豊かな生活を実現するため、事業主(会社)、健康保険組合の協力のもと、毎年、定期健康診断の結果からこのまま放置すると生活習慣病発症のリスクが高い方を対象に「生活習慣改善プログラム」を実施しています。

40歳以上の方で生活習慣病リスクを有する方には、国から義務付けられた制度に基づき、「特定保健指導」を実施しておりますが、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外となった方についても、ダスキン健保では「生活習慣改善プログラムUnder40保健指導」を実施します。

貴方は、今年度定期健康診断にて、生活習慣改善プログラム Under40 «健保階層化区分»に該当されました。

若いうちから生活習慣を改善できれば、その後の人生におおきな恩恵をもたらします。健康づくりの専門家が生活習慣改善策と一緒に考え取り組むことができるよう支援するサービスですので、ぜひこの機会にいずれか一つお申込みください。

ありがとうございました。 合掌

【送付書類】

1. 送付状（本紙）	1 部
2. 生活習慣改善プログラム Under40 の詳細（裏面：プログラム早見表）	1 部
3. プログラム案内パンフレット （専門医ヘルスケアネットワーク、セイコーエプソン、リンケージ、スギ薬局）	4 種類
4. 生活習慣改善プログラム お申込書	1 部
5. 返信用封筒（専門医ヘルスケアネットワーク行）	1 部

以上

【お問い合わせ先/書類送付元】

運営委託先：一般社団法人 専門医ヘルスケアネットワーク 東京事務局（担当：保健指導担当者）

東京都千代田区神田小川町 1-3-1NBF 小川町ビルディング 4 階

フリーダイヤル：0120-189-138（営業時間 平日 9時～17時）

e-mail：reservation2@hc-docnet.or.jp

ホームページ：http://hc-docnet.or.jp/

あなたは、生活習慣改善プログラム Under40の対象者です。

健康診断の結果、あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の「強く疑われる」または「予備群」と判定されました。今のままの生活を続けられますと、動脈硬化が進み、心筋梗塞などの発症の危険性が高まります。あなたの体調やライフスタイルに合った具体的な生活習慣改善案について、専門家（医師や管理栄養士等）と一緒に考え、実践や継続をサポートする「生活習慣改善プログラム」に**必ず参加をお願いします**。

今後の流れ

- ①同封のパンフレットからご自身で取り組むプログラムを選び、お申し込みください。（参加費は**全額当健保負担**）
※お申し込み方法は、WEB、郵送、FAX、TELのいずれか。同封のお申込書をご確認ください。
- ②お申し込み後は、初回面談にて目標を設定し、約3カ月実践します。実施後、振り返りをします。
※お申し込みのない方は、ダスキン健康保険組合の医療職より、お電話をさせていただくことがございます。

注意

- ①本来、生活習慣改善プログラムは業務ではありませんが、就業時間中に生活習慣改善プログラムを受けた場合は勤務時間としてみなします。通常の勤務時間を勤務したとみなして申請してください。
- ②対象者は特段の理由がない限り、必ず生活習慣改善プログラムを受けてください。

対象者の選定方法

下記チャートで「積極的支援」「動機付け支援」が対象です。

※健康診断の問診で、脂質・血圧・血糖の服薬の有無にかかわらず対象。



【参考】2024年度「生活習慣改善プログラム」早見表

生活習慣改善プログラムは、主に「食事習慣」「運動習慣」を改善することで、健康リスクを低減することを目的として実施していますが、「喫煙習慣」がある方は、健康リスクが高いため「禁煙」の取り組み内容も併せてご案内しています。
プログラム提供会社（委託先）により、Web(遠隔)での面談や薬局での面談も可能です。

- 指導期間／いずれのプログラムも約3ヵ月間
- プログラム参加資格／本プログラム受診時に組合員である方

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	Under 40
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
	腸内環境改善をサポートする機能性表示食品(ビフィズス菌)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	日常生活で効率的に脂肪を燃やすコツがわかる『手首につけない新発想の活動量計』もしくは『スマートウォッチ』をご選択いただきご提供。 担当相談員からの期間中のアドバイスも好評です。 [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	○	○
(禁煙支援にも対応) ③生活習慣改善	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]	●Web面談 ●スギ薬局の 店舗での面談	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ	○	○

< Web面談時の通信料について >

- ・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環境での実施を推奨します。
- ・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。