

【参考】2019 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目的でプログラムを実施していますが、事習慣や運動習慣に課題があり、健康リスクが高い方の中で、「喫煙習慣」がある方が多いため、今回「禁煙」を目的としたプログラムも併せてご案内させていただきます。

■指導期間／いずれのプログラムも3ヵ月 ■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	面談方法	タブレット貸出※2	該当する保健指導		
					特定保健指導	Under 40	服薬者保健指導
① 食事習慣改善	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します。	総医研 /専門医 HCNW	下記から選んでください。 ●ご希望の場所で面談(事業所等) ●Web 面談(ご自身のカメラ付きノートPC/タブレット) ※1	可	○	○ 服薬者除く	
	医療機関にて生活習慣改善をサポートします。	総医研 /専門医 HCNW	●専門医ヘルスケアネットワークの提携医療機関で面談	—	○		
	専用アプリを用いて個々に適したアドバイスで生活習慣改善をサポートします	エス・エム・エス	●Web 面談(ご自身のタブレット/スマホ) ※1	不可	○	○	○
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ふり返りを通じて生活習慣改善をサポートします。	セイコーエプソン	●ご希望の場所で面談(事業所等)	—	○	○	○
	心拍数、歩数、カロリー、睡眠記録等が可能なプログラム付属の防水多機能スマートウォッチを用いて、運動習慣改善をサポートします。	総医研 /専門医 HCNW	下記から選んでください。 ●ご希望の場所で面談(事業所等) ●Web 面談(カメラ付きノート PC/タブレット) ※1	可	○	○	○
③ 睡眠の質改善	自宅で指につけて一晩寝るだけの簡易検査を実施し、無呼吸症候群(SAS)の可能性を調べます。	総医研 /専門医 HCNW	下記から選んでください。 ●ご希望の場所で面談(事業所等) ●Web 面談(カメラ付きノート PC/タブレット) ※1	可	○	○	○
(禁煙支援にも対応) ④ 生活習慣改善	糖尿病専門医監修のプログラムに基づきサポートします。喫煙者には禁煙指導も実施し、生活習慣改善をサポートします。 ※本プログラムの参加者に、「オンライン禁煙プログラム」を随時優先的にご案内いたします。	リンケージ	●専用アプリによるオンライン面談(タブレット/スマホ) ※1	可	○	○	○
⑤ 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、血行を促進します。 ※温浴効果による	総医研 /専門医 HCNW	下記から選んでください。 ●ご希望の場所で面談(事業所等) ●Web 面談(カメラ付きノート PC/タブレット) ※1	可	○	○ 服薬者除く	

※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、Wifi 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。