

【参考】2021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3ヶ月
- 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（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	Under 40
①改善食習慣	内臓脂肪の低減をサポートするアプリ(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PC ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出：可	○	—	○ 服薬者除く
②運動習慣改善	プログラム付属の <u>ウエアラブル活動量計</u> を用いて脂肪燃焼に着目した効率的な運動方法の習得。 また、個々のライフスタイルに合わせた具体的な生活習慣改善をサポートします。 [セイコーエプソン]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きPC ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出：可	○	○	○
	プログラム付属の <u>多機能防水スマートウォッチ(心拍数・歩数・血中酸素レベル・睡眠モニタリング等が可能)</u> 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PC ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出：可	○	○	○
③質改善	自宅で検査機器を指につけ一晩寝るだけの簡易検査を実施し、 <u>睡眠時無呼吸症候群(SAS)</u> の可能性を調べます。 [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PC ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出：可	○	○	○
④(生活習慣改善にも対応) 禁煙	糖尿病専門医監修のプログラム。 喫煙者には <u>禁煙指導</u> 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 <u>オンライン禁煙プログラム</u> を随時優先的にご案内 [リンクージ]	●Web面談	・タブレット/スマホ ・タブレット貸出：可	○	○	○
⑤その他	重炭酸温浴法入浴剤を用いた温浴効果により、重炭酸イオンが毛細血管までしっかりと広げ、血行を促進し、代謝を向上します。 [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PC ・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。 ※別紙実施可能店舗一覧参照 [スギ薬局]	●スギ薬局 店舗での面談	—	○	○	○

< Web面談時の通信料について >

※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環境での実施を推奨します。

※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。