

## 【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（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 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	プログラム付属のウェアラブル活動量計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)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 睡眠改善	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、睡眠時無呼吸症候群(SAS)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 (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	○	○	○
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。