

=生活習慣改善プログラム= 案内が届いたら、必ず参加を！



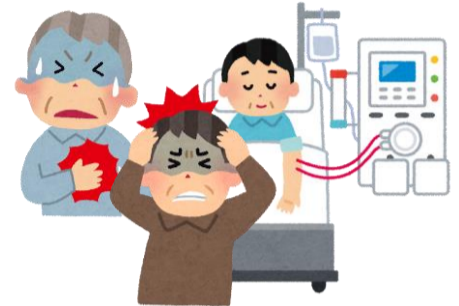
ダスキン健保データ
<生活習慣改善プログラム>
 令和3年度の対象者は
約5人に1人 (1,189人)
※santé173 (P.26) より
 ※当健保全体の令和3年度在籍者 (6,024人) を対象として集計

なぜ生活習慣改善プログラム？

肥満（内臓脂肪の蓄積）と血糖・脂質・血圧の異常を放置すると、
命にかかわる重大な病気のリスクが高まります。
 そこに喫煙が加わるとますます危険度が高まります。
 生活習慣病を発症させないための日々の生活習慣（食事・運動など）をプログラムを通して身につけます。



心筋梗塞	脳梗塞	慢性腎不全 人工透析
脳出血	くも膜下出血	



対象者の基準は？

ダスキン健保では、【条件1】かつ【条件2】に該当している方を対象としています。

条件1	条件2	支援のタイプ				
下記のいずれかにあてはまる。 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上 または BMI※ 25以上	下記のいずれかにあてはまる。 血糖 空腹時血糖、随時血糖100mg/dl以上 または HbA1c (NGSP値) 5.6%以上 脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満 血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上	支援のタイプは【条件2】で当てはまる項目の数と喫煙歴の有無により、決まります。 <table border="1"> <tr> <td>動機付け支援</td> <td>①初回面談 ②最後に振り返り</td> </tr> <tr> <td>積極的支援</td> <td>①初回面談 ②中間サポート ③最後に振り返り</td> </tr> </table>	動機付け支援	①初回面談 ②最後に振り返り	積極的支援	①初回面談 ②中間サポート ③最後に振り返り
動機付け支援	①初回面談 ②最後に振り返り					
積極的支援	①初回面談 ②中間サポート ③最後に振り返り					

※BMI Body Mass Index (ボディマス指数) の略。体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指数です。

生活習慣改善プログラムの流れは？

案内が届く。

メール

または

郵送

ご自身で
取り組むプログラムを
選んで申し込む。

初回面談で目標を決める。
(WEBもしくは訪問)

簡単にできそうな
具体的な行動目標を決める。

(例)
エレベーターは行きたい階の2階前で降りて階段を使う。...etc.

**目標は緩やかな減量。
健康に結びつく行動を
自己管理できるよう
専門スタッフが
サポートします。**

3カ月
やってみる！