

特定保健指導プログラムは、“オーダーメイド型保健指導”  
目標設定から継続サポートまで、一人ひとり、最適な指導プログラムをご提供します。

ご都合に合わせて3パターンから選べる初回面談

初回面談の指導方法を①専門医医療機関、②事業所訪問指導、③ICT遠隔指導 の3パターンから、選択が可能。  
ご自分のライフスタイルに合わせて、初回面談方法が選べます。積極的にご参加ください。

①専門医医療機関



「こんな方におすすめ」  
●外勤が多い営業職の方  
●臨床経験豊富な医師に相談したい方

②事業所訪問指導



「こんな方におすすめ」  
●内勤で事業所内にいることが多い方

③ICT遠隔指導

「こんな方におすすめ」  
●ご出張など事業所を離れていることが多い方  
●育児中、介護中などご自宅を離れることが難しい方



WEB面談画面のイメージ

**オプション1** 続けられない方のモチベーション維持に

ウェアラブル活動量計<Fitbit flex>でセルフモニタリングを支援

Fitbit flex とは、ワイヤレス活動量計・睡眠リストバンド。歩数、距離、消費カロリー、睡眠時間などが、自動で記録されることのほか、計測した体重、毎日の食事、運動を記録していただくことで、健康状態を細かくチェックしていただくことができます。

レコーディングツールとして活用していただき、習慣づくりの意識づけにお役立てください。

**健保補助あり!**



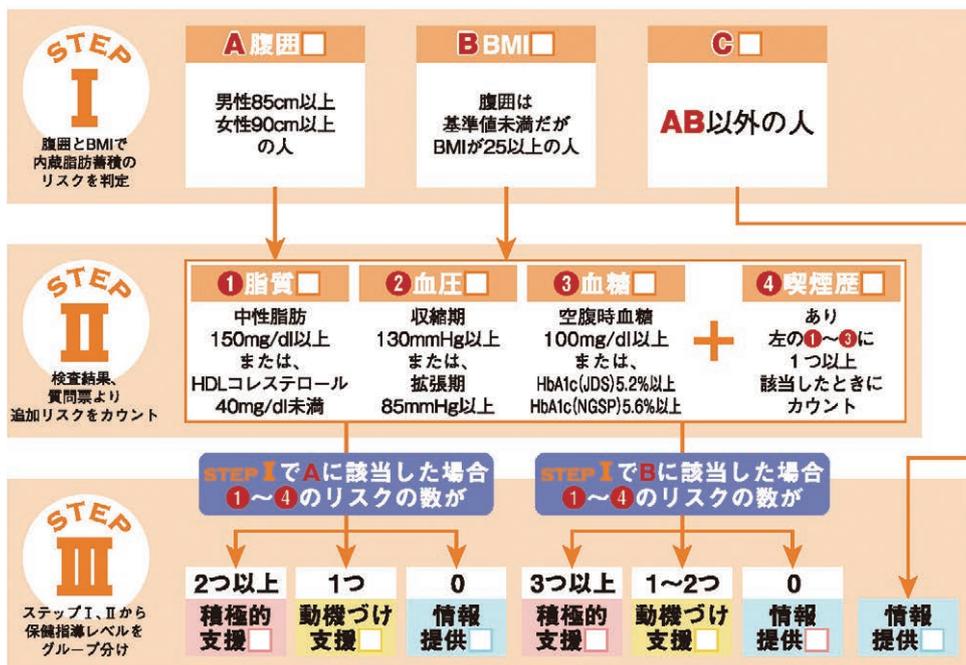
**オプション2** いびきや日中の眠気でお悩みの方に

SAS (睡眠時無呼吸症候群) 検査で睡眠の質をチェック!

肥満 (BMI25以上の方) の約50%は、SASを合併するといわれています。睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは、気道の閉塞などの原因で、睡眠中に何回も呼吸が止まる病気。肥満がSASを引き起こす一方、SASが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を悪化させる要因になるともいわれています。SASは自分で気づきにくい病気の一つでもあります。自宅で行える簡易検査で、睡眠の質をチェックしてみましょう。

**健保補助あり!**

特定保健指導対象者の選定方法  
リスク階層化を行います。 ※健康診断 問診で服薬なしの方



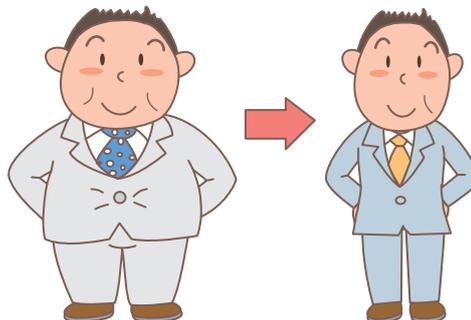
# 私はこれで成功しました!【Fitbit成功日記】

男性 48歳 【初回面談日】平成28年6月8日（訪問指導）

## ■数値変化

|     | 前回健診時   | 最終評価時              |
|-----|---------|--------------------|
| 体重  | 86.0kg  | 71.0kg (15.0kg減)   |
| BMI | 30.0    | 24.7               |
| 腹囲  | 105.0cm | 腹囲84.0cm (21.0cm減) |

メタボ完全脱却に成功されました。



## 2週間後

「体重はほぼ毎日測っています。昨日夜は87Kgでこの2週間で少し下がりました。また、このプログラムと同時にFitbitを購入させていただいたので、毎日身に着け、大体の食事と水分補給量の記録を入力し、特にカロリー収支を意識して確認しています」

## 1カ月半後

「体重のレコーディングもFitbitではじめました。自分で言うのもなんですが意識が高まってきたように思います。Fitbit効果かも知れませんが」

## 3カ月後

「Fitbitを使用しているのカロリーコントロールが、一番効果があります。無理して抑制はしておらずケーキ等も食べる時には食べています。夜はご飯1杯（ちょっと多目）にし、夜遅くには食べないバカ食いはしないよう心掛けています。今まで食べ過ぎていたのだと思います」

「ここ2週間ほど停滞していましたが、また体重が落ちだしました。結果が伴ってくると継続するのが楽しくなってきます。体重はこの20年間で一番軽くなったかもしれません。この調子でがんばります」

## 5カ月後

「Fitbitを利用しているのカロリー収支管理は非常に効果的でしたので今後も続けていきたいと思っています」

## 6カ月後

「半年間ありがとうございました。毎年、健保組合より指導案内がきておりましたが、いつも「自己管理する」と回答してはスルーしておりました。今回、指導案内が(社)専門医ヘルスケアネットワークより届いたことで、『取り組んでみるか』という気になり、取り組むためのツールとしてFitbitを紹介いただき、それが低価格であったため、購入しました。このような出来事が重ならなければこの時期、さらに体重が増えていたことでしょう。」

「Fitbitというツールは今まで困難であったレコーディングのためのカロリー計算がネット検索でき、同等食を選択することができる等、手間なく使え、さらにカロリー収支が一目でわかるので過剰摂取を控えることにもなり、取り組み後すぐ、体重に変化が表れました。体重計に乗るのも楽しみに変わり、当初週一だったのが、毎日乗るようにもなりました。さらに減らしたいと思うようにもなりウォーキングの時間も増えました」

※このFitbitを使い、カロリー摂取のレコーディング+体重記録を併せてのダイエットを「モニタリングダイエット」と命名しました。これで終わりにせず、今後も継続して続けていきたいと思っています（嬉しい悲鳴ですが、服がブカブカになり買い替えに出費が重なっております）。