

指導プログラム」を拡充します

「特定保健指導プログラム」で健康生活習慣を取り戻しましょう

事業主(会社)・健康保険組合は、組合員(働きさんとそのご家族)の保健指導を全面的にサポートします。

定期健康診断の結果、その状態を放置するとさまざまな健康リスクが高まる可能性がある方を対象に、ダスキン健康保険組合では特定保健指導をはじめ、生活習慣を見直すことで、そのリスクを予防する支援プログラムを実施しています。

特定保健指導

対象者約700人

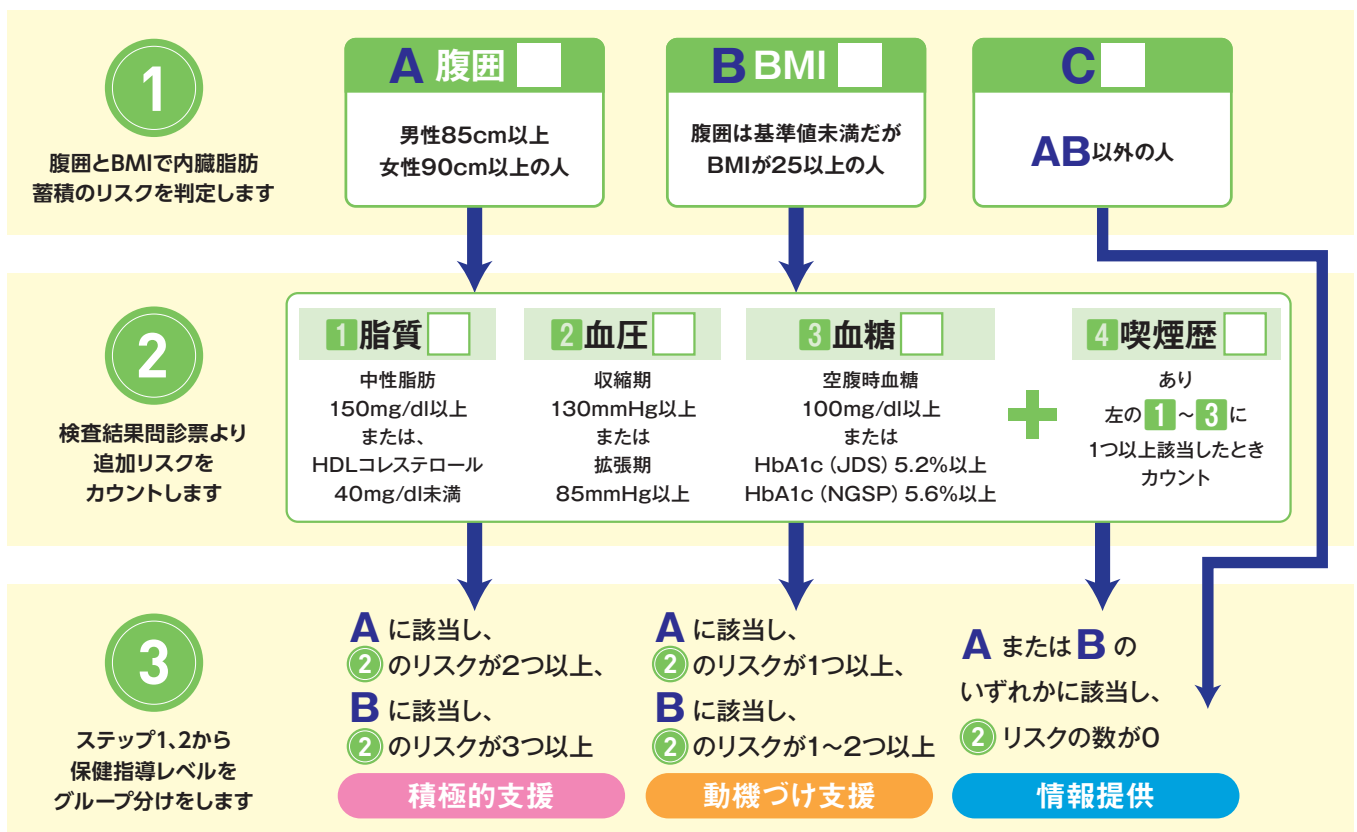
特定保健指導とは、心筋梗塞・脳卒中の防止のため、健診結果で「生活習慣病リスク」を有する組合員を対象に、医療制度改革の一環として、国から健康保険組合に義務付けられた制度です。専門の研修を積んだメディカルスタッフが保健指導を行い、生活習慣の改善を図る取り組みです。

体のために今できることを、医師やメディカルスタッフとの面談の上(約40分)支援プログラム(積極的支援、動機づけ支援)の実践や継続を約6カ月間サポートします。

※面談は、医療機関に行く/訪問を受ける/Web面談が選べます。
ご希望者には、健保補助のあるオプションもご案内しています。(Fitbit Flex2/SAS検査)

参考 特定保健指導対象者の選定方法

(※健康診断の問診で 1 2 3 の服薬なしの方)



BMIとは…Body Mass Index (ボディマス指数) の略で、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。

その他、定期健康診断に基づく健康支援プログラム

- 糖尿病性腎症・慢性腎不全重症化予防プログラム
- 心・血管疾患発症予防プログラム

生活習慣病を改善する「特定保健

今年度から新たな取り組みとして、肥満服薬者や40歳未満の若年層に対する保健指導プログラムや前期高齢者に対する服薬指導プログラムを実施します。また、重症化リスク対象者への電話受診勧奨体制の強化などにより、生活習慣病の重症化予防をさらに強化していきます。

●生活習慣改善プログラム

赤文字：平成30年度から新たに実施するプログラム
黒文字：平成29年度から引き続いて実施するプログラム

	肥 満		非 肥 満	
	服薬なし	服薬あり	服薬なし	服薬あり
40歳未満	生活習慣改善プログラム Under40		—	—
	重症化予防電話受診勧奨	—	重症化予防電話受診勧奨	—
	『糖尿病性腎症重症化予防プログラム・軽中度 中高度・高度／『心・血管疾患発症予防プログラム』			
40歳以上	特定保健指導プログラム	服薬者保健指導プログラム	重症化予防電話受診勧奨	—
	重症化予防電話受診勧奨		—	
	『糖尿病性腎症重症化予防プログラム』 軽中度 中高度・高度／『心・血管疾患発症予防プログラム』			
65歳以上	前期高齢者服薬指導プログラム			

※肥満とは、腹囲（男性85cm以上・女性90cm以上）もしくはBMI（腹囲は基準値未満だが、BMIが25以上）に該当

40歳未満の「生活習慣改善プログラムUnder40」

対象者約200人 (※)

40歳未満の方にも肥満者・生活習慣病リスクのある方が増えている現状を踏まえ、「生活習慣改善プログラムUnder40」の提供を実施します。

「生活習慣改善プログラムUnder40」は、約6ヵ月間の専門家のサポートにより、減量を達成するプログラムであることが大きな特徴です。プログラム終了後も、生活習慣の改善に継続的に取り組んでいただけるよう、継続プログラムも提供します（参加費は当組合負担、自己負担なし）。



服薬者保健指導プログラム

対象者約300人 (※)

主治医の依頼または了解のもと、特定保健指導と同様の保健指導を行います。服薬者保健指導プログラムの対象者に実施します。

※対象の方には、プログラム案内をお送りします。（被保険者へは事業所を通じて発送します。任意継続被保険者は、ご自宅へ発送します。）



活動量計ウェアラブル + スマホアプリ

プログラム内容例 (※)

運動や食事の改善、体重変化といったデータをもとに専門の相談員が支援を行います。効率的な運動の実施や、データの振り返りなどを通じて行動変容をサポートします。

前期高齢者服薬指導プログラム

対象者約200人

前期高齢者指導プログラムの対象者に実施します。

※対象の方には、プログラム案内をお送りします。（被保険者は事業所を通じて発送いたします。任意継続被保険者へは、ご自宅へ発送します。）