

10年後、20年後の健康のために、今、重症化を防ぐことが大切です。

生活習慣改善プログラム・重症化予防プログラムに参加を!

生活習慣病の発症を予防するための生活習慣改善プログラム

特定保健指導は特定健診結果から、生活習慣病の改善・予防を目的として保健指導を行います。

当健保では、特定保健指導に加えて服薬者保健指導・Under40も生活習慣改善プログラムの対象としています。

対象から外れる服薬者や若年層（40歳未満）にも適切な生活習慣を定着させることが重要と考えるためです。

特定保健指導の対象になった場合は、生活習慣を切り替えるチャンスです。積極的な参加をお願いします。

※特定保健指導とは

健診結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、「高齢者の医療の確保に関する法律（平成20年4月）」に従い、厚生労働省のプログラムに基づいた保健指導を行って、生活習慣の改善を図る取り組みです

健診結果より対象となった方には、生活習慣改善プログラムをご案内します。

被保険者

→ ご自宅へ発送

任意継続被保険者・被扶養者

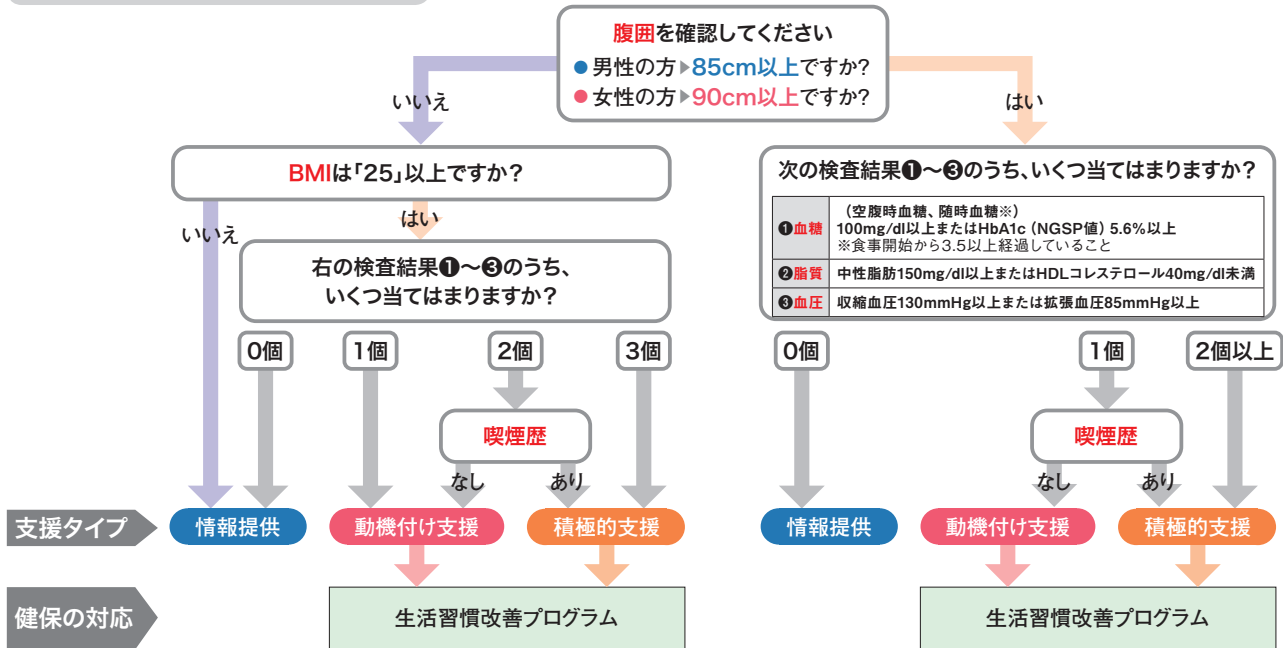
→ ご自宅へ発送

案内プログラム	対象年齢	コース名	対象条件	指導期間
生活習慣改善プログラム	40歳以上	特定保健指導	特定保健指導の基準に該当する方	3カ月
		服薬者指導※	特定保健指導の基準に該当するが、服薬していることでその対象から外れてしまった方	
	40歳未満	Under40※	特定保健指導の基準に該当するが、年齢が満たないことでその対象から外れてしまった方	

※一部のプログラムは該当しません。次ページ早見表でご確認ください。

保有リスクチェックチャート

あなたは、どの支援タイプに当てはまるか確認してみましょう!



※65歳以上の方は、「積極的支援」であっても「動機付け支援」の対象となります。

※動機付け支援、積極的支援の方で高血圧症、脂質異常症または糖尿病の治療で服薬中の方は、服薬者保健指導になります。

※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。

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カ月
- 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

参加費は当組合負担、自己負担なし

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	Under40
① 食事習慣改善	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
	提携医療機関に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]	●提携医療機関での面談	—	○	—	—
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(歩数・カロリー・睡眠等の記録が可能)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 睡眠の質改善	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、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	重碳酸温浴法入浴剤を用います。重碳酸イオンが毛細血管までしっかり広げ、温浴効果により血行を促進します。 [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。 [スギ薬局]	●スギ薬局店舗での面談	—	○	○	○

※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、Wifi環境での使用を推奨します。

※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。



■ 生命の危機を脅かす重篤な状態になる前に…「重症化予防プログラム」

糖尿病性腎症が重症化すると、心血管系疾患の発症リスクが高まり、進行すると、人工透析や失明、足壊疽、半身の麻痺などの危険性が高まります。また、心・血管疾患は放置しておく、静かに重症化が進み、脳梗塞や心筋梗塞など生命の危険を脅かす重篤な状態となることが懸念されます。

健康な生活を送っていただくために、専門指導員が重症化予防を目的として食事のとり方や運動の仕方など、それぞれの症状や環境にあわせて保健指導を実施します。ぜひ、この機会に本プログラムへのご参加をお願いいたします。

各プログラムの対象の方には、適時ご案内します。

被保険者

➡ ご自宅へ発送

任意継続被保険者・被扶養者

➡ ご自宅へ発送

参加費は当組合負担、自己負担なし

案内プログラム	対象年齢	コース名	内容	指導期間
糖尿病重症化予防プログラム	全年齢	糖尿病重症化予防 (軽中度リスク保有者)	健診結果から重症化リスクのある方に対し、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プログラムです。かかりつけ医と連携して食事や運動等の支援を行うことで糖尿病や腎不全の重症化(人工透析への移行)を予防し、健康な生活を送っていただくことを目的としています。	6カ月
		糖尿病性腎症重症化予防 (中高度リスク保有者)		
		非糖尿病性腎症重症化予防 (中高度リスク保有者)		
心・脳血管疾患発症予防プログラム	全年齢	アプリ型心・脳血管疾患重症化予防 (軽中度リスク保有者)	健診結果から重症化リスクのある方に対し、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プログラムです。かかりつけ医と連携して食事や運動などの支援を行うことで脳梗塞、心筋梗塞、脳出血、大動脈解離などの心・脳血管疾患を予防し、健康な生活を送っていただくことを目的としています。	6カ月
		心・脳血管疾患重症化予防 (中高度リスク保有者)		

■ 生活習慣見直しのきっかけに…「その他のプログラム」

より健康的な毎日を過ごせるよう生活習慣の見直しと改善のきっかけとなるプログラムです。

参加費は当組合負担、自己負担なし

案内プログラム	対象年齢	対象条件	期間
重症化予防電話受診勧奨 ※12ページ受診勧奨紹介	全年齢	中高度リスク保有者・糖尿病未治療者の方	通年
オンライン禁煙プログラム		肺がん・COPD高リスク者 (喫煙係数400以上)	3カ月
肩こり・腰痛予防プログラム		肩こりや腰痛に悩んでおられる方	3カ月

▼重症化予防プログラム 案内資料



▼その他のプログラム 案内資料

