

生活習慣改善プログラム



定期健康診断後、 対象の方へご案内します

自己
負担 0 円

(健保組合が全額負担)



特定保健指導では、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。**

※特定保健指導とは

健診結果から生活習慣病のリスクが高く、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。

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ヵ月
		服薬者保健指導	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	

お申し込みできるプログラムはP15でご確認ください。

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

ゆるやかな減量。

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ヵ月
やってみる!



生活習慣改善プログラム対象者の選定方法はこちら

https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/pdf/sentei.pdf



令和5年度 生活習慣改善プログラム(指導期間／いずれのプログラムも3ヵ月)

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	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	—	○ 服薬者 除く
	腸内環境改善をサポートする機能性表示食品(ビフィズス菌)のご提供に加え、アプリを用いた毎日の観便記録で、便秘解消をはじめ、健康管理をサポートします。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	○	○
② 運動習慣改善	日常生活で効率的に脂肪を燃やすコツがわかる「手首につけない新発想の活動量計」をご提供。 担当相談員からの期間中のアドバイスも好評です。 [セイコーエプソン]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きパソコン ・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・睡眠などの記録が可能)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	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	○	○
(禁煙支援にも対応) ③ 生活習慣改善	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	○	○	○
④ その他	重炭酸温浴法入浴剤を用います。 重炭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	・カメラ付きパソコン ・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でも対応可能です。 [スギ薬局]	●スギ薬局の店舗での面談	—	○	○	○

※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、Wi-Fi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。

オンライン禁煙プログラム



禁煙を希望される方に実施します(肺がん・COPD高リスク者(喫煙係数400以上))。

コース名	「(株)リンケージ」 オンライン禁煙プログラム	「(株) CureApp」 オンライン卒煙プログラム
内 容	医師によるオンライン診療	医療資格保持者(看護師・保健師・薬剤師・管理栄養士)によるオンライン面談
期 間	12ヵ月	6ヵ月

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。

https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/nosmoking.html

