

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	

※本年度、50歳以上の方は重症化予防プログラム（カルナヘルスサポート）をご案内します。（P21）

お申し込みできるプログラムはP20でご確認ください。



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6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	脂肪を燃やすコツがわかる活動量計 を2種類ご用意。 「手首につけない活動量計」or「スマー トウォッチ」のどちらかお好きな方 を選べます。 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	○	○	○
③ (禁煙支援にも対応) 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。 ※Web面談も可能になりました。 [スギウェルネス]	●Web面談 ●スギ薬局の 店舗での 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:不可	○	○	○

※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

10月から
募集開始

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

