

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	<p>内臓脂肪の低減をサポートするサプリメント(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]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● 訪問面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	<p>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]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● 訪問面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>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]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● 訪問面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	○	○	○
	<p>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]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● 訪問面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 生活習慣改善 (禁煙支援にも対応)	<p>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]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可 	○	○	○
④ その他	<p>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]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● 訪問面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	<p>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。 ※Web面談も可能になりました。 [スギウェルネス]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● スギ薬局の店舗での面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・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

