

# 「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。

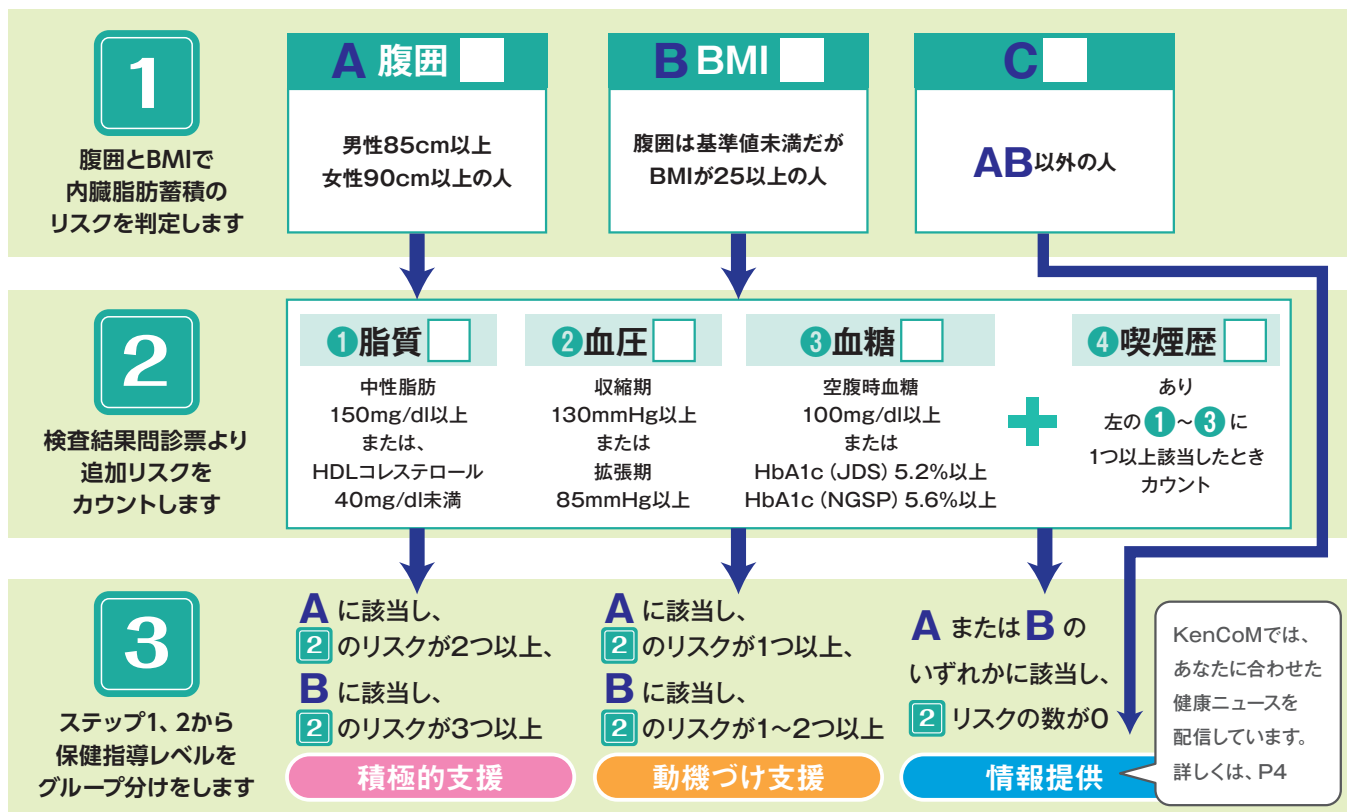
## 特定保健指導

特定保健指導とは、心筋梗塞・脳卒中等の防止のため、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。

お体のために今できることを、一緒に考え、支援プログラム（積極的支援、動機づけ支援）の実践や継続を半年間お手伝いします。

## 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)



## 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

健康診断の結果の状態を放置すると

症状が悪化し、動脈硬化が進み、合併症を引き起こし、最悪の場合、失明や人工透析、足壊疽、心筋梗塞などの発症の危険性が高まります。

### 心・血管疾患 発症予防プログラム

健康診断の結果の状態を放置すると

脳梗塞や、心筋梗塞、脳出血や大動脈解離などの発症の危険性が高まります。また、症状がないまま病気が進行し、気づいた時には重症となり、時には死に至ることもあります。

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。

# 健康生活習慣を取り戻すために 「続けられるしくみ」があります。

自己負担額は  
**無料!**

## ① 医師やメディカルスタッフとの面談 (約40分)

- ・現状把握
- ・目標設定
- ・生活アドバイス

### 選べる! 面談方法

#### 医療機関



※医療機関の場合は、専門医ヘルスケアネットワークの提携施設で実施します。一部、利用できかねる地域がございますので、ご了承ください。

#### 訪問



※面談場所までの交通費・喫茶店での面談での飲食代等については、ご自身の分をご負担いただきますので予めご了承ください。

#### WebTV面談



よろしく  
お願いします!

## ② 継続をサポート

計画にそって、生活習慣を改善します。管理栄養士が定期的にメールや電話であなたの目標達成まで継続的にサポートします。

- 動機づけ支援 → 2回
- 積極的支援 → 5回

## ③ ゴール

6ヵ月後

各種数値の改善、  
目標達成を確認します。

ご希望者には、健保補助があるオプションもご案内しています。

### モチベーション維持をサポートする Fitbit flex 2

歩数・距離・消費カロリーを記録したり、睡眠状態のモニタリングなど高機能のリストバンドです。



Fitbit flex 2 (14,000円相当) を  
4,200円で購入できます。  
※前回ご購入された方は、対象外です。

### 自分では気づきにくいSASを自宅で簡易検査 SAS (睡眠時無呼吸症候群) 検査

肥満がSASを引き起こす一方、SASが様々な生活習慣病を悪化させる一因ともいわれています。



検査費用 (10,000円相当) を  
健保補助で3,000円で実施できます。

平成29年2月21日、株式会社ダスキンは、経済産業省主催の「健康経営優良法人 (ホワイト500)」に認定されました。今後も、関係会社を含めて、健康経営優良法人の認定に向けて取り組んでまいります。

## 新しい経営スタイル「健康経営」®

「社員の健康は重要な経営資源である」との考えのもと、企業が社員などの健康づくりに積極的に取り組むことを健康経営といいます。社員の健康づくりを経営的な視点でとらえ、各種サポートや投資を行うことで、企業における生産性の向上や活性化をはかり、そして医療費の抑制につなげる、というのが目的です。

具体的には企業や健康保険組合が、社員の健康状況を把握し、健診後の保健指導やメンタルヘルス対策、労働環境の整備など各種健康づくり施策を実施。それを受けて、社員やその家族も生活習慣を見直すなど健康意識の向上を図っていきます。

※「健康経営」® は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

