

令和元年度(2019年度) 保健指導プログラムのご紹介

(株)東京ネバーランドえひめ



■ 特定保健指導 東京ネバーランドえひめの対応プログラム

6ヶ月タイプ

初回面談から実績評価までを6ヶ月間として実施する。

3ヶ月タイプ

初回面談から実績評価までを3ヶ月間として実施する。
(第3期見直しによる健康づくり期間の短縮に対応)

モデルタイプ

初回面談後の支援内容を独自に設定し、3ヶ月後の実績評価で改善しているかどうかを評価・報告する。
(第3期見直しによる積極支援対象者へのモデル実施に対応)

※その他

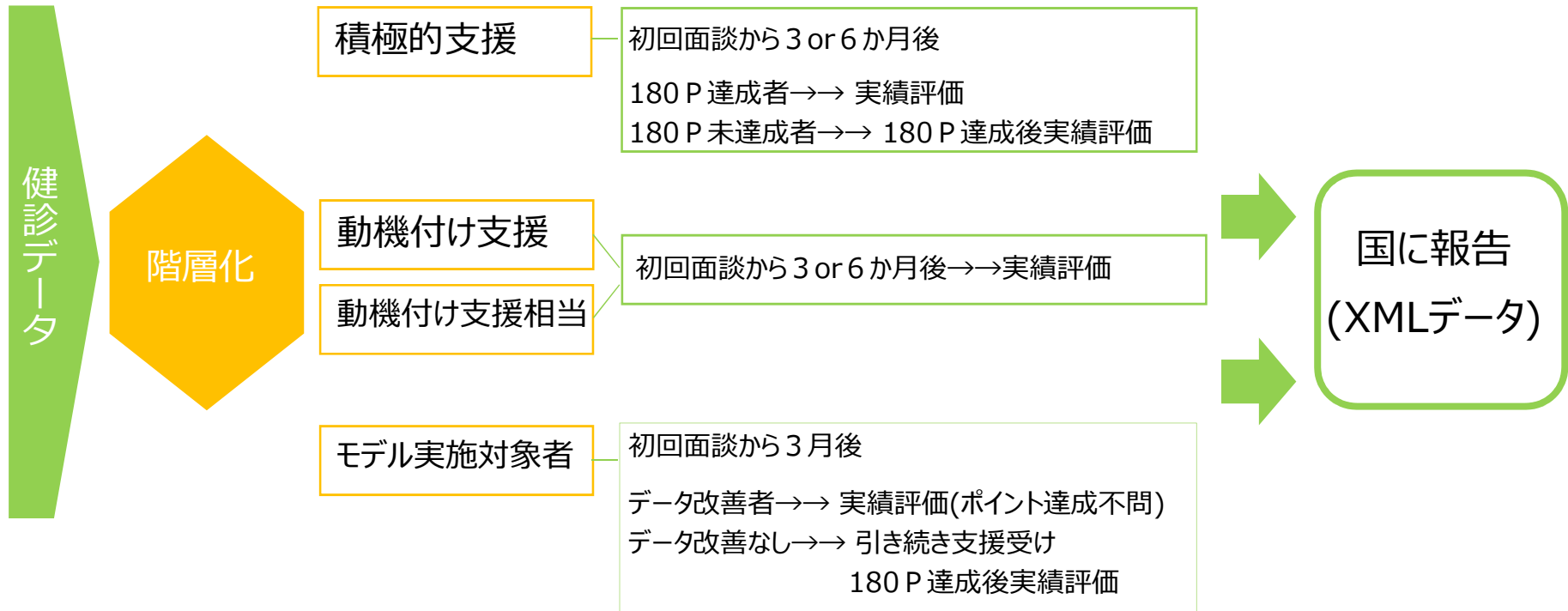
- ・動機付け支援相当の対象者への指導を実施する。(第3期見直しによる積極から動機付けへの階層レベルの変更に対応)
- ・通信技術を活用した初回面接を実施する。(第3期見直しによる通信技術の活用に対応)

※第3期見直しによる実施方法を取り入れるかは健保組合の選択によることとなります。

※東京ネバーランドえひめは2019年度(平成31年度)この3タイプの特定保健指導に対応します。

以下、各タイプの概要をまとめ、これに対応する支援プログラムの概要と実施費用について提案いたします。

■平成31年度 特定保健指導全体の流れ（健診データ受領から報告まで）



- 支援期間について・・・期間は3カ月または6カ月を健保組合で選択いただけます。
- モデル実施について・・・厚生労働省宛「実施計画及び結果報告」の提出が必要。計画書作成については(株)東京ネバーランドえひめが代行します。
- 遠隔地指導・・・初回面談において、面談欠席者又は遠隔地勤務者に対しテレビ電話等を使用した遠隔面接を実施。
- 健診時同時保健指導実施について・・・健診機関保健スタッフと共同指導、及び初回面接後から支援終了までの引継ぎ、XMLデータ作成、報告を行います。

■特定保健指導第3期からの見直しのポイント

厚生労働省 平成29年度都道府県ブロック会議【資料1】より

- ①特定保健指導の実績評価時期：現行6ヶ月後→**3ヶ月後でも可**とする
- ②初回面接と実績評価の**同一機関要件の廃止**
- ③健診当日に結果が揃わなくても、**初回面接の分割実施**を可能とする
 - ※1 腹囲・体重、血圧、質問票の結果等から、対象者に当日から保健指導に着手。後日、全ての健診結果を踏まえ、電話等で行動計画を完成する方法を可とする。
 - ※2 健診当日の着手により、受診者の利便性も向上。産業医・産業保健師との連携も進む
- ④**2年連続して積極的支援**に該当した場合、1年目に比べて2年目の状態が改善※していれば、2年目の特定保健指導は、**動機付け支援相当で可**
 - ※ BMI30未満:腹囲1cm以上かつ体重1%以上、BMI30以上:腹囲2cm以上かつ体重2%以上
- ⑤積極的支援の対象者への**柔軟な運用でのモデル実施**の導入。
保健指導の投入量ではなく、3ヶ月後に改善※しているかどうかで評価・報告
 - ※ 腹囲2cm以上かつ体重2%以上（体重に0.024を乗じた体重以上、かつ同値の腹囲以上）
- ⑥**通信技術活用した初回面接**（遠隔面接）の事前届出を廃止（2017年度～）
 - ※テレビ電話・タブレット等での初回面接は現在も可能。導入実績あり。更に導入を促進。

■ 特定保健指導の選定基準(階層化)

腹囲	追加リスク	喫煙歴	対象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当	/	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI ≥25	3つ該当	/	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	/		



※服薬中の者は特定保健指導の対象としない

第3期の見直し基準にも対応いたします

「2年連続して積極的支援に該当した場合、1年目の状態に比べて2年目の状態が改善していれば2年目の特定保健指導は動機付け支援相当で可。

BMI30未満：腹囲1cmかつ体重1kg以上 BMI30≧：腹囲2cmかつ体重2kg以上」

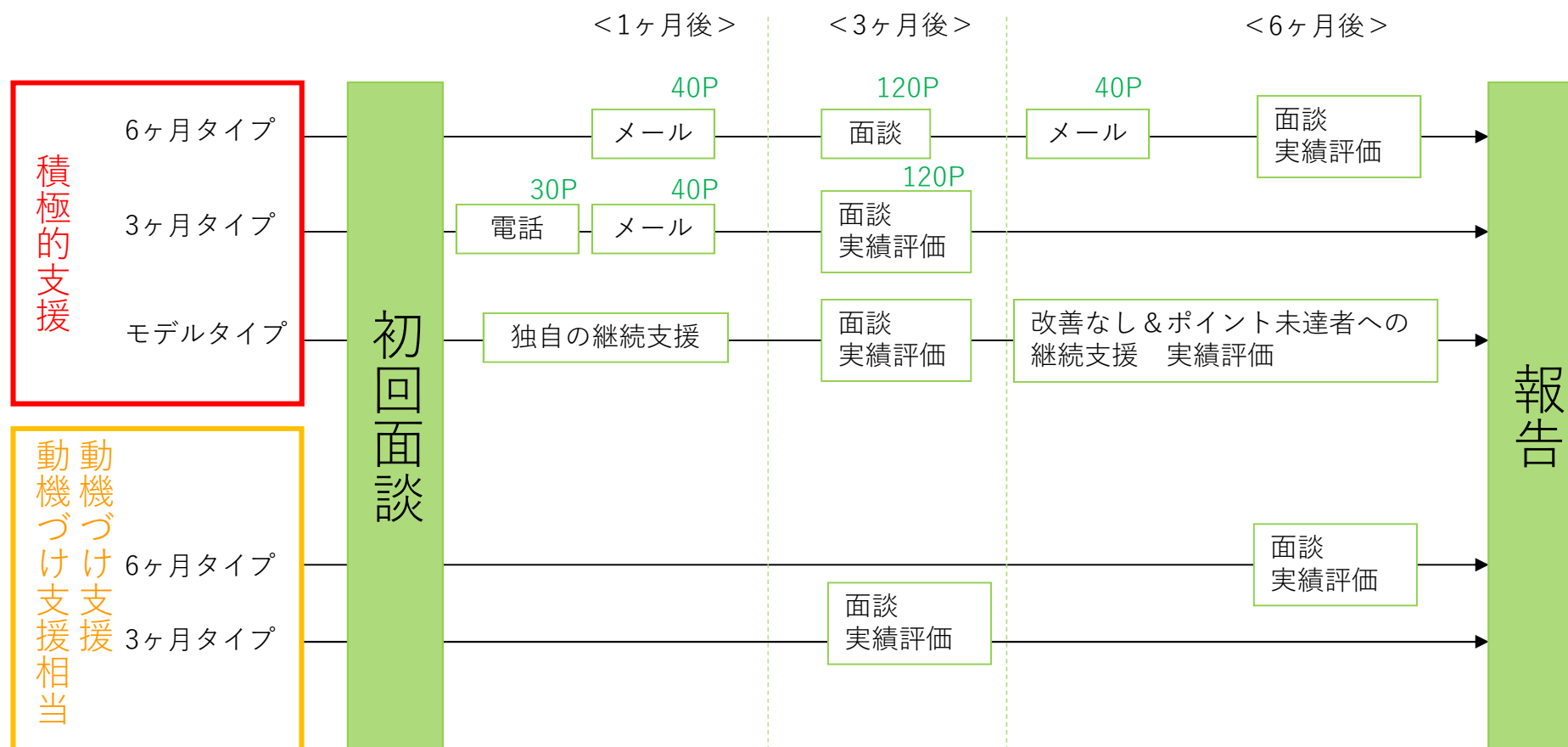
■保健指導プログラムの進め方

個別面談

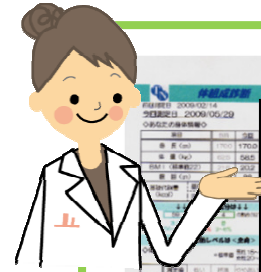
- ・ 健保組合及び事業所に対象者との日程調整を実施していただき、1日12名を目安に実施いたします。（9：00～17：00）

継続支援

- ・ 継続支援の内容はご要望により変更できます。
- ・ メール支援は電子メール、紙ベース、どちらでも対応可能です。



■特定保健指導プログラム内容の詳細



個別面談

- ・ 行動計画の策定・見直し
- ・ 健診結果及び生活習慣のアセスメント
- ・ 腹囲・体重・血圧の確認（面談では実測にて確認）
- ・ これまでの実践の振り返り、効果の確認
- ・ 目標達成のための情報提供
- ・ 今後の支援の確認
- ・ 禁煙指導（標準禁煙指導プログラムに基づく）
- ・ 各種測定

体組成測定・姿勢チェック・血糖値測定・肺年齢・ソルセイブなど測定器の都合により内容を変更する場合がございます。

血管年齢判定機BCリッカー評価表

測定日: 2024年02月22日

あなたの末梢血液循環状態はB-です。B-はBとAの中間に分類されます。あなたの年代では、**循環器病リスク**と云えます。日常的な歩行習慣、軽い運動習慣に留意し、次回測定での結果向上を頑張って下さい。

BCリッカーは心臓が送り出される血液の末梢血液循環の状態を測ります。足の指から血流スピードを光をあて測定し、血管年齢を測定する方法です。

逆形タイプ

タイプ	末梢血液循環の評価
A	循環元気が若い人に見られる逆形で末梢血液循環の良い状態。
B	血液循環が不十分になっていく経過の中で見られるが、まだよい状態。ただし、20歳代での逆形を示す場合は、若干注意が必要。
C	血液循環が不十分になってきた状態を示し、特に30歳代までの人で、この逆形を示す場合は注意。
D/E	血液循環のかなり悪い状態を示している。
F/G	

血管年齢表

年齢	A		B		C		D		E		F		G	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
20代	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
30代	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
40代	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
50代	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
60代	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
70代	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-

良好 - 同年代と比較して、良好な状態であることを示しています。自分にあった運動（ウォーキングや軽いジョギング等）を定期的に行い、この状態を維持することを勧めます。

標準的 - 同年代と比較して、標準な状態ではありますが、不十分にお気をつけて示しています。週2-3回（20分以上）のウォーキング等により改善することを勧めます。

血液循環不十分 - 同年代と比較して、機能が低下している状態であることを示します。マイペースなウォーキングを、週2-3回（20分以上）のウォーキングを続けることにより、改善することを勧めます。

【測定時の注意】測定時の生活習慣が結果に影響を及ぼす可能性があります。測定前の準備は必ず行って下さい。

電子メール(文書・Eメール) 電話支援

- ・ これまでの指導内容の振り返り
- ・ 栄養改善指導（食事分析結果等）
- ・ 腹囲・体重の確認（要アンケート提出）
- ・ 計画の進捗状況の確認(要アンケート提出)
- ・ 目標達成のための情報提供
- ・ 今後の支援の確認

体重のハナシ

休まっていれば体重は減ります。

それはね、体の中で下記の4つが原因です。

- ① 水分（尿、汗など）
- ② 食事
- ③ 林運動
- ④ 筋肉

1日 約 1kg 変動

例えば、こんな事ってありませんか？

よし、減量して運動！

減量したらビールを飲む！

※運動後や入浴後に体量は数百gぐら減りますが、それは汗、ビールやジュースを飲めばあっさり元の体重よりプラス！

休日は数値として変化が限る。食生活や生活習慣を見直さないと目標となるヤン。

健康コラム<第2号>

肥満は夜につくられる！

やせない、夜眠れない、痩れがたれない。その原因のひとつは、寝る前の食事-間食かも！

- ① 食べてすぐ寝る
夜血圧が高くなる人は、朝まで高血圧が長く続くと、血管が傷んでいき、脳梗塞や心臓病。
- ② 消費されず、体脂肪に
- ③ 胃もたれ・不眠・翌朝の食欲低下
炭水化物や脂質の摂りすぎも！
- ④ 朝食が食べられない
夜にタンパク質も不足します。
- ⑤ 昼食時にエネルギー過多
夜食時に十分な朝食を食べておきましょう
- ⑥ 筋力低下→基礎代謝量低下
夜食が少ない栄養を筋肉に使い、筋力低下

◆改善するには？◆

- ① 早めに食事を済ませる
※夕食が早く終わる人は、おにぎりやパンケツを夕食に少量食べておいて、夕食を早めにしなさい。
- ② 朝食はしっかり！
※主食+肉+魚+卵+野菜！ パン+よく食べる

健康コラムアンケート<第1号>

※記入の上、質問書と一緒に郵送してください。

健康診断の結果を教えてください。氏名: _____

あなたの健康意識を教えてください。該当する点数を○をつけましょう。 提出日: 2月22日(日)

質問	点数
1. 体計に減る	5. 毎日
2. 便秘は?	4. 週3回以上
3. 排便は?	3. 週1回
4. 十分に睡眠をとっていますか?	2. 十分に睡眠をとっていません
5. ベッドの足の位置は	1. 気にしていません
6. 臭いする?	0. 臭いする
7. 自分のBMIは	1. 知っている
8. 知っている?	0. 知らない
9. 歩いた回数	3. 歩数計や歩数計を使っていない
10. 歩いた回数	2. 歩数計や歩数計を使っていない
11. 歩いた回数	1. 歩数計や歩数計を使っていない
12. 歩いた回数	0. 歩数計や歩数計を使っていない

合計: _____

0点: 危険度*** 危険! すぐに医師に相談を!
0-4点: 危険度** 注意! まずは生活習慣を改善!
5-9点: 危険度* 注意! 必ず生活習慣を改善!
10-15点: 危険度 良好! 素晴らしい生活習慣を維持!

ご意見、ご感想をお聞かせ下さい。

■栄養指導プログラムのご紹介



初回面談で食事内容、生活習慣などをお伺いし、食事内容の問題点や改善点をアドバイスいたします。

- ・ 摂取エネルギー量
- ・ 塩分摂取量
- ・ 栄養バランス
- ・ 不足しがちな栄養素
- ・ 控えるべき食品

など具体的にご提示します。

診断日
2017/12/13

東京 太郎様

食事診断結果表

性別	年齢	身長	体重	標準体重	BMI	体格判定
男性	55歳	170cm	75kg	63.6kg	26	やや肥満

ナシースコア

84

/100点

コメント

生活習慣アンケートの記載をもとに分析しております。あなたの食事はたんぱく質、脂質、炭水化物がバランスよくとれています。今のバランスを維持しましょう。ビタミン、ミネラルが足りない場合は野菜や海藻、きのこ類などで補うようにすると、よりバランスの良い食事になりますよ！

栄養バランス

2304

kcal

基準：2050±150kcal

15

g

基準：8g未満

気になる栄養素は！ 塩分

濃い味付けの料理や汁物は高塩分です！

とり過ぎは高血圧等の生活習慣病や、ガンを引き起こす原因になります。料理はうす味を心がけたり、麺類のスープは残すように努めましょう。

食事バランス

主菜は「こってり」より「あっさり」を！

主菜のとり過ぎはエネルギー過剰や脂質過剰、塩分過剰を招きます。肉料理や揚げ物、炒め物等の脂っこい料理よりも、できるだけ納豆や豆腐等のあっさりした料理を多く取り入れるようにしましょう。また濃い味付けの物も避けましょう。

ちょっと控えよう！

※栄養バランスと食事バランスの納量が一致しない場合もあります。

食事バランス

242

kcal

※食品は200kcal/日以内が理想的。

主菜：肉・魚・卵・大豆料理

ちょっと控えよう！

■遠隔地指導プログラムのご紹介

- ・初回面談において、面談欠席者又は遠隔地勤務者に対しテレビ電話等を用いた遠隔面接が可能です。（第3期見直しにより事前届出は不要）



利用可能な通信

- ・ 貴事業所に設置のテレビ会議システム
- ・ L I N E を使用したテレビ電話

など

■各種セミナーについて



保健・栄養・運動セミナー

ご要望に応じて大小様々なセミナーにも対応いたします。

<例> 「健診結果の上手な見方」 「疲れにくいカラダづくり」 「腰痛・肩こり改善セミナー」
「身体改善メゾット」 「ウォーキングセミナー」

各種測定会

体組成測定、体力測定、肺年齢測定、随時血糖測定などご要望に応じて測定会を実施いたします。



健康ウォーク



健康セミナー



体組成測定

健康企業プロジェクト

集団禁煙プログラムなど、ご要望に応じて実施いたします。

(株)東京ネバーランドえひめHP

