

令和2年度(2020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 対応プログラム

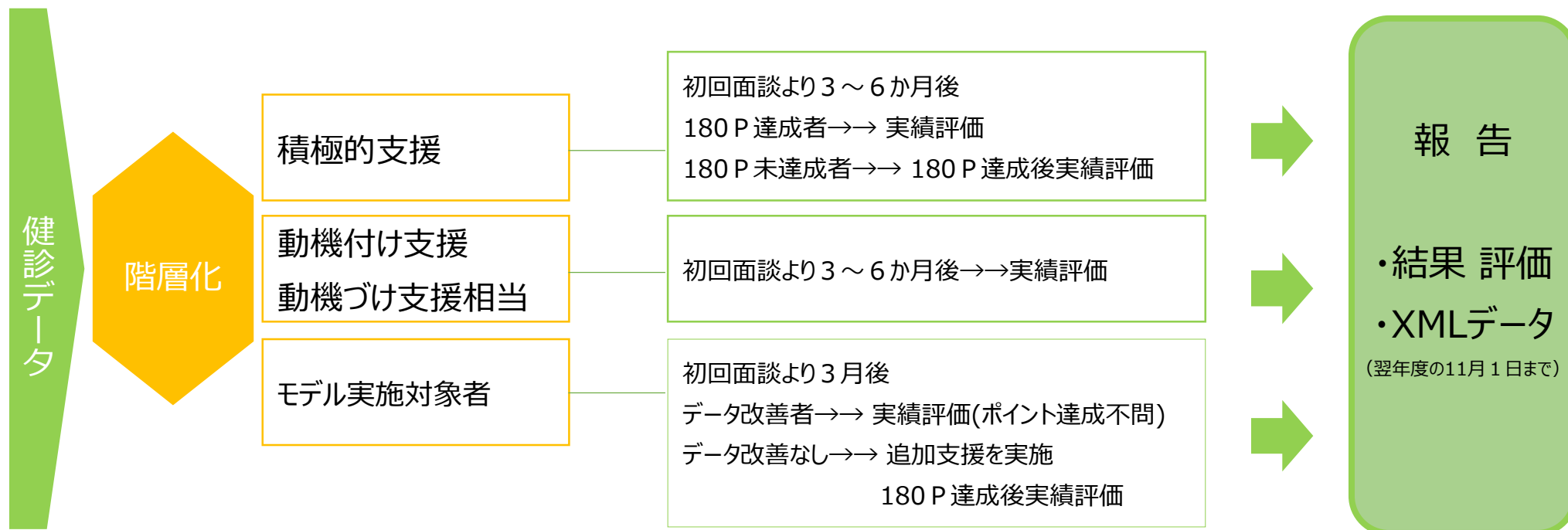
※指導タイプは健保組合の選択によることとします。

- 標準タイプ 初回面談から実績評価までを6ヶ月間として実施する。
- 短縮タイプ 初回面談から実績評価までを3～5ヶ月間として実施する。
- 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。

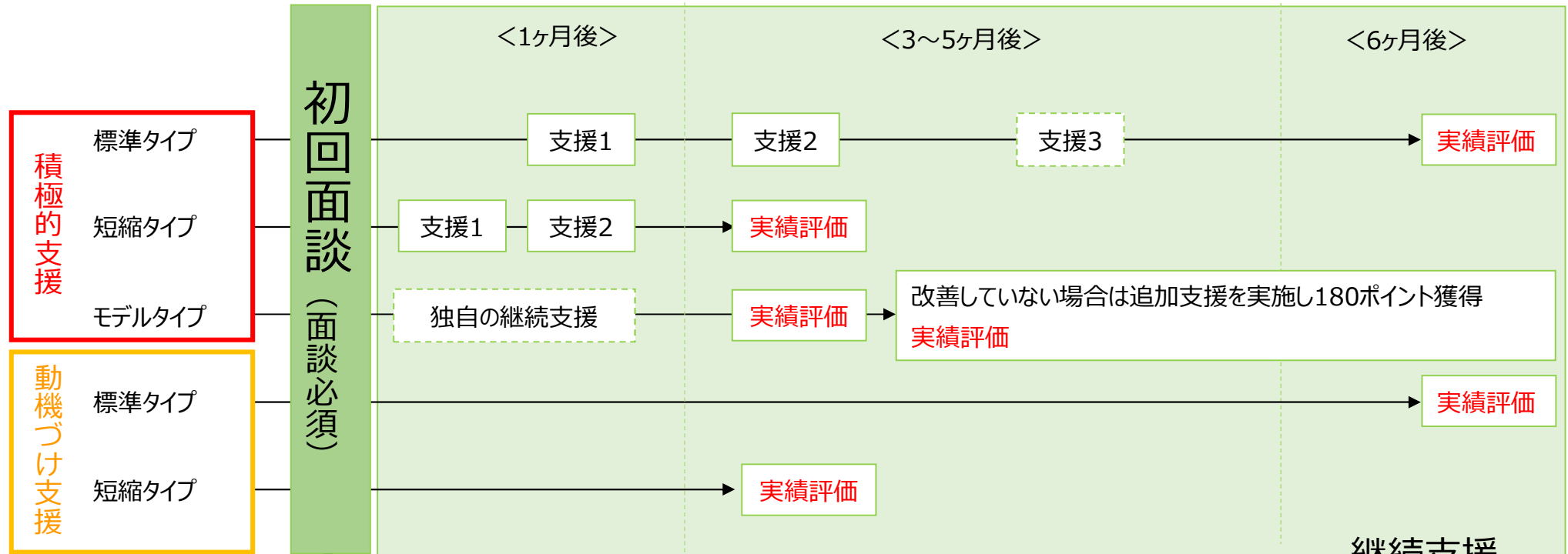
- ※その他
- ・通信技術を活用した遠隔面接に対応致します。（2019年度は2健保で実施実績）
  - ・健診機関と連携し初回面接の分割実施に対応致します。
  - ・被扶養者への指導も対応致します。

## □ 特定保健指導の流れ

### ■ 健診データ受領から報告まで



■ 初回面談から実績評価まで（概要）



※支援・・・面談、電話、メール等、健保組合及び対象者様のご要望に応じて対応致します。

継続支援

※個別面接

- ・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面接の実施に対応可能。
- ・個別面接は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。  
(実施時間 9:00~17:00)
- ・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。

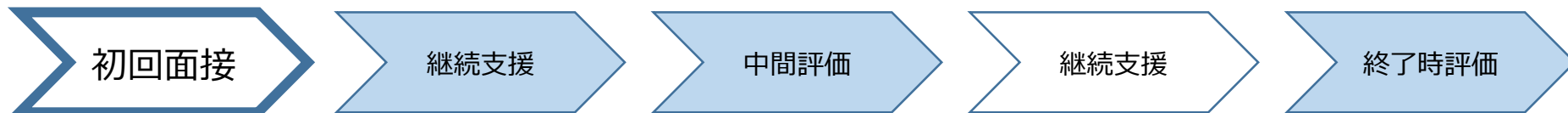
※継続支援

- ・継続支援の内容はご要望により変更できます。(例：面談は初回のみとし継続支援と実績評価は電話とメール)
- ・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。
- ・支援・・・面談、電話、メール等、健保組合及び対象者様のご要望に応じて対応致します。

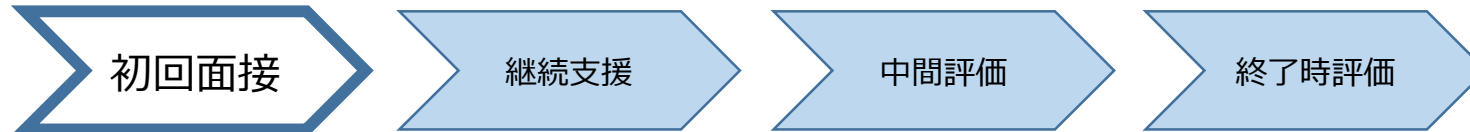
■ 初回面談から実績評価まで（詳細）

<p>&lt;初回面接&gt;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腹囲・体重・血圧の確認（面談では実測にて確認）</li> <li>・健診データ、生活習慣アンケートによる日常生活の振り返りと課題発見</li> <li>・健診データと生活習慣病の関係確認</li> <li>・個々のリスク、生活習慣に応じた資料配布</li> <li>・食生活調査結果表（後日送付）</li> <li>・目標体重(腹囲)から運動量と食事量の削減目標を設定</li> <li>・目標を達成するための実践的な行動目標、行動計画を作成</li> <li>・禁煙指導（標準禁煙指導プログラムに基づく）</li> <li>・今後の支援の確認</li> <li>・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。</li> </ul>
<p>&lt;継続支援&gt; 電話・メール</p> <p>&lt;中間評価&gt; 面接・電話・メール</p> <p>&lt;継続支援&gt; 電話・メール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初回面接で作成した行動目標の達成状況の確認</li> <li>・達成度に応じた行動目標と行動計画の再設定</li> <li>・これまでの指導内容、記録等の振り返り</li> <li>・食事習慣と運動習慣の改善状況確認</li> <li>・今後の取組み方の確認</li> <li>・腹囲・体重の確認（面接では実測にて確認）</li> <li>・目標達成のための情報提供</li> <li>・今後の支援の確認</li> </ul>
<p>&lt;終了時評価&gt; 面接・電話・メール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行動目標の達成状況・行動計画の実施状況の確認</li> <li>・体重、腹囲測定により、6ヶ月間のプログラムを評価</li> <li>・次回の健康診断に向けてのアドバイス</li> </ul>

標準タイプ



短縮タイプ



## ■ 配布ツール



### 配布ツール

外食時に胸ポケット入れることを意識した携帯用のカロリーブック。100kcalの食事目安や10分の消費エネルギーが体重別に一目でわかります。また、10分多く歩く、歩き方を変えるなど、運動初心者がかからだを動かすための工夫も掲載しており、日常生活に取り入れやすい内容です。

### リスクに応じた配布資料

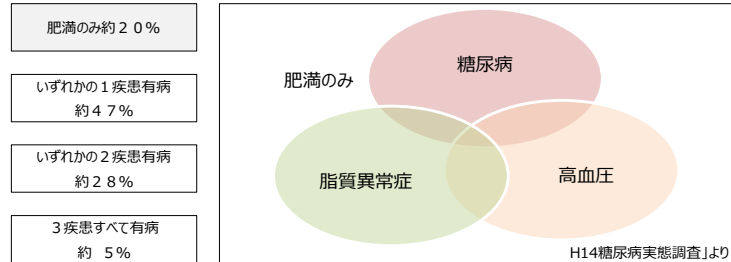
個々のリスクに応じた弊社オリジナル資料を配布します。

目標設定や生活習慣の見直しに役立つよう、日常生活に取り入れやすい内容で作成しております。

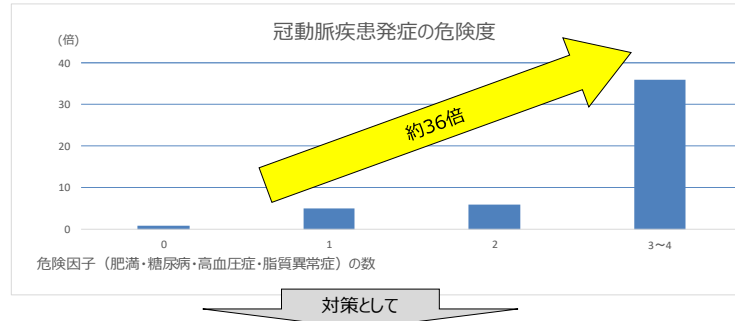
## 生活習慣病について

ライフスタイルの変化により肥満傾向の人が増加し、中でも特に「内臓脂肪の蓄積による肥満からくる代謝機能の不調から起こる高血糖、高血圧、脂質異常の状態（内臓脂肪症候群）」が糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の発症と大きく関連しています。

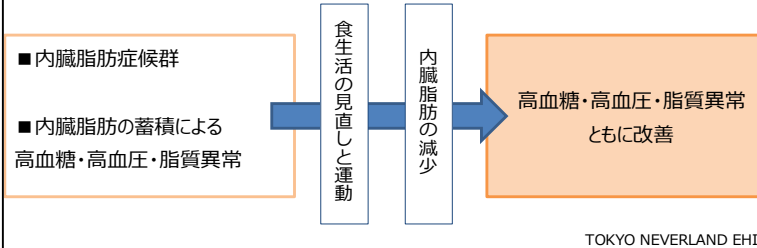
★肥満者の多くが複数の危険因子を持っています。



★危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患の発症危険性が增大します。



★生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病の危険因子が改善されます。



## お酒の飲み方について

### 血糖を上手にコントロールする

いどの？

とって大事なエネルギー源です  
糖が高い状態が続くとインスリンがうまく働かなくなります  
血管に負担がかかり血管の壁に傷がついてしまいます

↓

空腹時血糖値

予防するには

食後に急激な高血糖を防ぎ  
血糖値の変動を穏やかにすることが  
大切です！

健康人、糖尿病の人、糖尿病の人(薬)

### 食事のための改善術

- ① 極端な空腹や食後過ぎを防ぐ
- ② 糖質の適量を知る 適切なエネルギーの50%

### 生活習慣改善術

- ① 運動を日常生活に取り入れよう！
- ② 飲酒と禁煙  
タバコは血管障害に繋がる  
アルコールは適量を！
- ③ 休養とストレス  
睡眠で身体と心にリフレッシュを！  
ストレス解消法を見つけよう！

## ■ 各種健康測定

### 体組成測定

筋肉量や内臓脂肪を測定



### 血管年齢測定

指の脈拍から血管年齢を推定



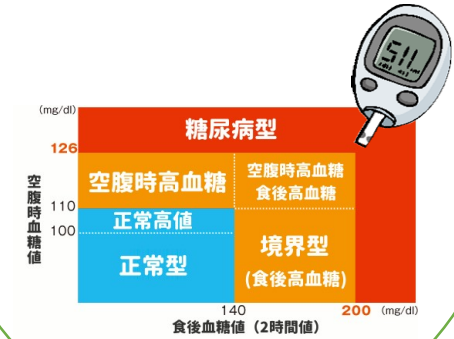
### 姿勢チェック

自分の姿勢タイプを確認



### 血糖値測定

自己測定による血糖検査



### 肺年齢測定

COPDの早期発見・禁煙指導



### ソルセイブ

塩分味覚チェック。高血圧・減塩指導



### 体力測定(一般)

持久力・握力・敏捷性・平衡性・柔軟性



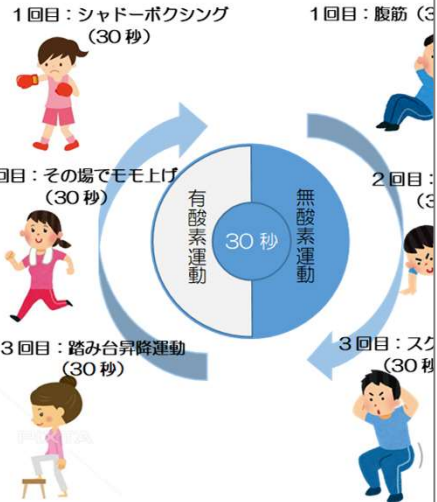
### 体力測定(前期高齢者など)

歩行能力・下肢筋力・平衡性・柔軟性





# たった3分で脂肪燃焼!



## ~3分間サーキットトレーニング

= ウォーキング30分

### ☆やり方☆

- ・無酸素運動(筋トレ)と有酸素運動を30秒ずつ交代に
- ・好きな無酸素運動と有酸素運動を組み合わせ、3分間
- ・なれてきたら、これを1セットとし、2セット、3セット

### ☆なぜ3分でいいの?! ☆

筋トレで疲労物質といわれる乳酸が筋肉にフルにたまる乳酸は疲れの原因になるばかりではなく、筋肉増強や脂質燃焼。そこで、乳酸がたまって筋肉を疲れ果てさせる前に有酸素運動で入れた酸素が乳酸を再利用してくれて疲れにくい状態に是非、今日からでも始めてみませんか?!

## 食事診断結果表

性別	年齢	身長	体重
男性	55歳	170cm	75kg

### ヘルシースコア

生活習慣アンケートの結果、あなたの食事はたんぱく質が不足し、ビタミン、ミネラルが足りない傾向があります。よりヘルシーな食生活を目指してください。

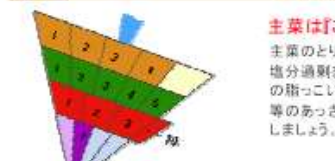
**S4**  
7100点

### 栄養成分

項目	値	基準
たんぱく質	14.4g	20g
脂質	21.5g	25g
炭水化物	109.0g	130g
食物繊維	1.0g	20g
ビタミンB1	0.8mg	1.2mg
ビタミンB2	0.8mg	1.2mg
ビタミンC	1.0mg	50mg

朝	昼	夜	間
483kcal (21%) トースト(抜切り)×1、ハムスライス×1	715kcal (31%) 唐揚げ定食×1、豆苗のみそ汁×1	864kcal (38%) ごはん(普通)×1、生野菜炒め×1、生わかずき汁×1	242kcal (11%) ビール(350ml)×1、梅の種×2/3

### 食事内容



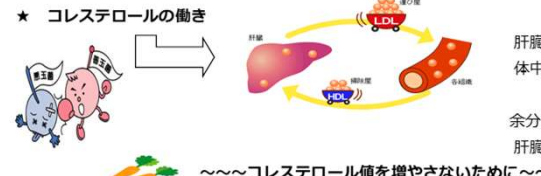
全量: 242 kcal

1食あたり 242 kcal / 日中の総摂取量

東京 太郎様 診断日 2017/12/13

## コレステロールについて

- ★ コレステロールって?
  - ・コレステロールは脂質の一種で細胞膜やホルモンの構成成分として重要!
  - ・食品中からもコレステロールは摂取されるがそれ以上に体内で合成される
  - ・過剰なコレステロールは動脈硬化の原因、不足すると血管がもろくなり脳出



- ①コレステロールを増やす 飽和脂肪酸
  - ・肉中心から魚、大豆製品の食事へ
  - ・偏りのない食事へ
  - ・動物性食品はLDLコレステロールの材料に!

- ②コレステロールを減らす 不飽和脂肪酸
  - ◎中性脂肪やLDLコレステロールを下げる
  - ・中性脂肪・LDLコレステロール
  - ◎LDLコレステロールを下げる
  - ・サラダや揚げ物におすすめ
  - ◎LDLコレステロールを下げる
  - ・炒め物や揚げ物におすすめ

- ★ コレステロールを減らす油 ※ 1g = 9kcal
- ★ コレステロールを下げるポイント

1. 作らない
2. 入れない
3. ためない
4. 体を動かす

健康コラムアンケート<第1号>

※記入の上、封筒と一緒に提出ください。

事業所名: \_\_\_\_\_ 氏名: \_\_\_\_\_

あなたの健康意識度をチェック! 当てはまる点数に○をつけましょう。

提出日 2月22日(金)

質問	点数	回答
体重計に乗る頻度は?	5点: 毎日 4点: 週3回以上 3点: 週1回 0点: 1ヶ月に数回またはそれ以下	
ベルトの穴の位置は気にしている?	1点: 気にしている 0点: 気にしない	
自分のBMIは知っている?	1点: 知っている 0点: 知らない	
太ったと感じたら食事を減らしたか運動をしたかしている?	3点: 食事と運動も調整している 2点: どちらか一つは調整している 0点: どちらも調整していない	
自分なりに健康を意識している?	1点: している 0点: していない	

合計点: \_\_\_\_\_

0点: 危険度★★★★危険!直ちに意識改革を!  
0~4点: 危険度★★★注意!まずは体重測定を目標に!  
5~9点: 危険度★★あと一つ出来る事を増やして!  
10~11点: 危険度★素晴らしい!健康意識あり!

ご意見・感想をお聞かせ下さい。

## メール支援

目標達成のための情報提供を行い、取組み状況や目標の達成度などをアンケートで提出していただけます。

- <例>
- ・食事分析
  - ・太りにくいカラダを作ろう
  - ・減らすべきもの摂るべきもの など

コレステロールの原料となる中性脂肪を燃やす

TOKYO NEVERLAND EHIME

## ■ 遠隔面接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
  - ・LINE テレビ電話
  - ・スカイプ テレビ電話
- など



## ■ その他の対応プログラム

### ■ 特定保健指導タイプの指導

3～6ヶ月の指導期間を設け、初回面談から実績評価までを特定保健指導と同等に実施します。

### ■ 専門職による面談指導

保健師、看護師、管理栄養士、運動指導者、心理相談員、など有資格者がニーズに応じた面談及び指導を実施します。

### ■ 文書指導

糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの罹患者、若年層(保健指導レベルの健診結果リスク)を対象に、文書指導を行います。

### ■ 各種セミナー・講習会・測定会・健康づくりイベント

大小様々なセミナー、体組成測定、体力測定、肺年齢測定、随時血糖測定などの測定会をご要望に応じて実施いたします。

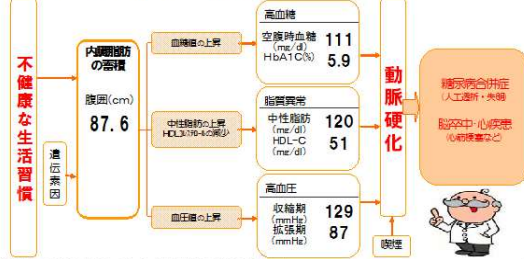


## ■ 文書指導例

\* 2016年度 特定保健指導（文書指導） \* 健康保険組合

様	* 事業所	株式会社	製造所
生年月日	19 12/25	* 支援レベル	構造的支援
* 2016年度健診結果 * 健診受診日 2016/10/21			
<身長>	173.8 cm	<体重>	72.9 kg
<収縮期血圧>	129 mmHg	<拡張期血圧>	87 mmHg
<空腹時血糖>	111 mg/dl	<随時血糖>	mg/dl
<中性脂肪>	120 mg/dl	<HDLコレステロール>	51 mg/dl
<GOT>	22 U/L	<GPT>	31 U/L
<尿酸>	mg/dl	<クレアチニン>	mg/dl
<血圧薬>	2	<血糖薬>	2
<脂質薬>	2	<喫煙>	1

\*\*\*メタボリックシンドロームと生活習慣病発生のしくみと流れ\*\*\*



健診結果を見比べると、いくつか気になる点がございます。

- ①体重を計る習慣をつけましょう。体重が20kg以上増えていると、気が付いたら体重が増えすぎていたということも防ぐために体重測定をして体重管理をすることが大切です。毎朝動やお風呂の前と一日のうちに体重測定を組み入れると指しやすくなります。あと2〜3kg減らすのに必要なエネルギーは、1口につき10回咀嚼を繰り返す必要があります。
  - ②休肝日を設けましょう。早寝に気をつけましょう。毎朝起床時血圧が高くなるとうるさく、原因の一つとして飲酒が考えられます。年中休みなく肝臓を働かせてしまうという危険があります。週1回休肝日を設けるようにしましょう。早寝には高血圧や血圧の上昇を抑えます。お酒がある時で構わないので、1口につき10回は咀嚼を繰り返す必要があります。
  - ③運動習慣を身につけましょう。内臓脂肪を燃焼し、体重を減らすために、定期的に運動することが必要です。1日30分・週3回程度の運動をお勧めします。ウォーキングや自転車・水泳などの有酸素運動は、内臓脂肪燃焼に有効です。また、日頃から階段を使ったり、歩くことを積極的にこなしましょう。
- 喫煙は百害あって一利なしです。動脈硬化を促進させますので、禁煙を検討していませんか？喫煙以外のストレス発散方法を見つけることが大切です。

健康保険組合 健康保険組合 健康保険組合  
792-0003 愛媛県新居市西の土居町1-3-28 2F tel 0897-31-5078 fax 0897-31-5079 E-mail nihans@nihans.co.jp

\* 2016年度 一般保健指導（文書指導） \*  
～ 特定健診結果よりアドバイス ～

検査項目	基準値	検査項目	基準値
身長(cm)	173.2	中性脂肪 (mg/dl)	180
体重(kg)	71.8	HDL-C (mg/dl)	40
BMI	24.2	LDL-C (mg/dl)	120
腹囲(cm)	88	GOT (U/L)	31
収縮期 (mmHg)	120	GPT (U/L)	31
拡張期 (mmHg)	88	γ-GTP (U/L)	31
血糖 (mg/dl)	100	尿酸 (mg/dl)	9.8
HbA1c (%)	5.8		

<アドバイス>  
喫煙率が低いですが、1日の喫煙本数が多ければ、まだ喫煙関連リスクが高いです。特に禁煙です。早寝に気をつけましょう。毎朝動やお風呂の前と一日のうちに体重測定を組み入れると指しやすくなります。あと2〜3kg減らすのに必要なエネルギーは、1口につき10回咀嚼を繰り返す必要があります。

【健康保険組合 健康保険組合】  
健康保険組合 健康保険組合  
TEL 0897-31-5078 FAX 0897-31-5079  
E-mail nihans@nihans.co.jp

健診データから疾患リスクを読み取り個別に専門スタッフからアドバイスをお送りいたします。

その他にもご要望に応じた内容で作成可能です。

## ■ 各種セミナー

### 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」 「ウォーキングセミナー」
- 「高血圧改善セミナー」

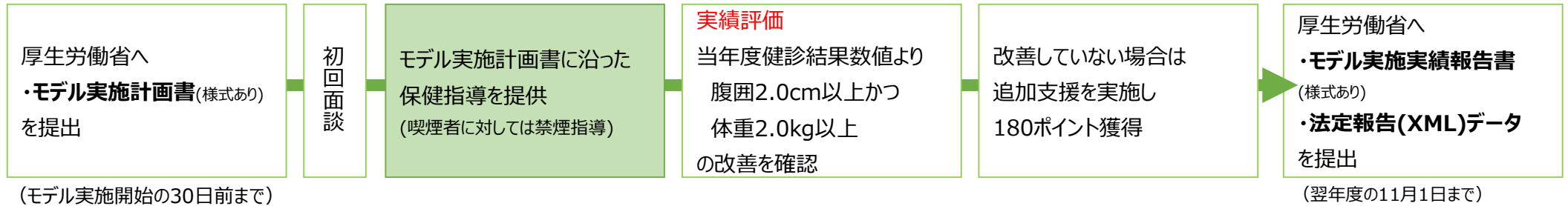


## モデルタイプについて

### 1.特徴

- 継続的な支援の提供者や方法を緩和。成果を出せる方法を保険者が企画して実施
- 支援の投入量（ポイント）ではなく、3ヵ月間の介入の成果（腹囲2cm以上、体重2kg以上の改善）を評価

### 2.基本的な流れ



### 3.取組のイメージ

- モデル実施は従前より支援内容が緩和されており、創意工夫によって、より対象者の個別性に応じた支援方法の選択・実施が可能。
- 具体的には、事業主との連携、福利厚生施設の活用、各種健康教室の開催、ウォーキング行事、契約先のフィットネスクラブでのプログラム提供等といった取組例が考えられる。

#### 事業主と連携した例

- ・福利厚生健康ポイントを、腹囲や体重の減少量、運動量に応じて付与
- ・スポーツジムの利用、テニスや空手といった運動レッスンを受講する際の利用料を全額または一部補助
- ・月に2～4回、運動教室を事業所内で開催

#### メールやLINEを中心に取り入れた例

- ・定期メールマガジンを対象者に送付し生活習慣改善に役立つ情報提供
- ・LINEやメールでの食事指導

#### その他

- ・初回面談に重点をおく指導
- ・アプリを利用したプログラム
- ・セミナーの開催

### 4.留意点

- モデル実施における保健指導は、必ずしも「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」に即している必要はない。
- 厚生労働省に提出されるモデル実施計画書において、記入漏れ等の内容に不備があるものや商品等の勧誘、販売等を行う内容が含まれている場合等には、厚生労働省より修正を求められることがある。

出典：厚生労働省「積極的支援対象者への柔軟な運用による特定保健指導のモデル実施」

## 提案1：運動施設利用料の補助

### ■実施概要

- ・スポーツジム、空手、テニス、といった運動関連施設の利用に関して、3カ月間全額または既定の上限金額を補助する。
- ・対象者は利用した施設の領収書と返金申請書にて申請し、健保組合(または事業主)が口座振込や現金にて個々に返金を行う。
- ・事業主と連携し、健康増進を目的とした福利厚生の一部を活用することも可。

### ■ねらい

- ・運動をはじめめるきっかけ作り、身体を動かす機会の提供など、運動に着目した取組を行い、複数回保健指導を受けている対象者への「マンネリ」を防ぐ。

## 提案2：食事内容への評価と助言

### ■実施概要

- ・対象者が食事内容の写真をメールやラインで(株)東京ネバーランドえひめまで送付し、その内容に関して1～5段階の★星評価で返信。必要な場合にはコメントや助言を送付。

### ■ねらい

- ・交替勤務などにより不規則な食事が増える対象者に対し、気軽に食事指導を受けて頂くイメージで実施。改善効果をはかる。

## 提案3：初回面談に重点をおく指導

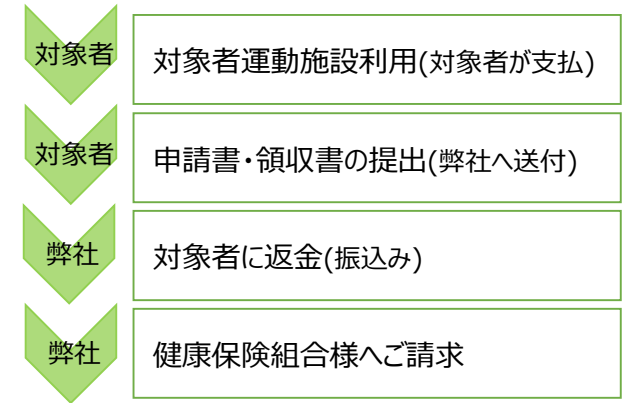
### ■実施概要

- ・内容豊富な保健指導を初回面談で重点的に実施し、継続的支援では通常の支援を実施しない（原則見守り）
- ・弊社ホームページやスマホアプリなどを活用し自己管理、自主性に重点を置いた指導を実施。

### ■ねらい

- ・初回面談のみでの効果を検証する。

## 運動施設利用の流れ<例>



## LINEでの食事指導のイメージ



## 提案4：運動教室の実施

### ■実施概要

- ・事業所内で週1回程度3か月間実施。
- ・事業主と連携し、健康増進を目的とした福利厚生の一部としても実施し、特定保健指導対象者のみではなく、社員全員で取り組む。

### ■ねらい

- ・座学ではなく運動に着目した取組みを実施。
- ・特定保健指導対象者のみではなく、事業所所属であれば誰でも参加可とすることで対象者の参加率向上を目指す。

## 提案5：電子メールマガジンの送付

### ■実施概要

- ・週に1回程度、メールやLINEなどの通信を利用しメールマガジンを送付。
- ・内容は、弊社HPの案内、保健指導に必要な情報提供、季節の健康レシピ、など。

### ■ねらい

- ・時間に制約のある方へ無理なく支援を受けていただく。
- ・質問は3か月間いつでも可とし、対象者の関心に寄せた指導を行うことで改善率の向上を目指す。

### メールマガジン<例>

「TN えひめ」特定保健指導メールマガジン 令和2年9月1号

.....

まだまだ残暑厳しい日が続きます。バランスの良い食事をとり、生活のリズムを整え、体調管理をしっかりと行いましょう。

◇ 目 次 ◇

1. 東京ネバーランドえひめからのお知らせ
  - ・特定保健指導のスケジュール
  - ・保険者インセンティブ制度
2. コラム 「内臓脂肪のおはなし」
3. 季節の健康レシピ

-----

■ □ ■

1.東京ネバーランドえひめからのお知らせ

■ □ ■

-----

保険者インセンティブ制度の見直し

-----

平成30年度に「保険者インセンティブ 制度」の見直しがありました。  
特定健診の受診率や特定保健指導の実施率が基準に満たない健保組合には、  
ペナルティとして国に納める後期高齢者支援金に加算されます。  
後期高齢者支援金に加算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。