

令和3年度(2021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

■ 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。

■ リモートタイプ

通信技術を活用したリモート面談に対応いたします。

利用可能な通信：LINE スカイプ Teams Zoom など



※その他

- ・健診機関と連携し初回面接の分割実施に対応します。
- ・被扶養者への指導も対応致します。

健診データの受領・階層化

日程調整・案内送付

積極的支援

初回面談

[方法] 面談 リモート面談
[内容] ・特定健診結果説明
・行動目標、計画の設定 など

継続支援

[方法] 面談 電話 文書
[内容] ・行動目標の再確認、見直し
・実践の振り返り
・問題点への支援

中間評価

継続支援

継続支援

実績評価

[方法] 面談 電話 文書
[内容] ・行動目標、計画の達成状況
・体重、腹囲測定により評価

動機づけ支援

初回面談

- ・ご自身で行動計画の実施
- ・体重測定・記録の継続
- ・質問は随時受付

実績評価

個別結果表作成・送付

実績報告・XMLデータ納品

■ 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。

食事診断結果表

東京 太郎様 診断日 2017/12/13

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

ヘルシースコア **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

気になる栄養素は！ 食塩 15g 基準：8g未満

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、種類のスープは残すように努めましょう。

朝 483kcal (21%) トースト(3枚切り)×1、ハムエッグ×1、生野菜サラダ×1、牛乳×2/3

昼 713kcal (31%) 唐揚げ定食×1、豆腐のみそ汁×1

夕 864kcal (38%) ごはん(普通)×1、生薬漬×1.5、生野菜サラダ×1、かぼちゃの煮付け×1、かき玉汁×1

間 242kcal (11%) ビール(350ml)×1、柿の種×2/3

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。

全食：肉・魚・卵・大豆料理 ちよっと控えよう！

242 kcal
1日あたり200kcal/日以内が理想的。



お酒の飲み方について

血糖を上手にコントロールする

なぜ悪いの？
身体にとって大事なエネルギー源です。血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。

起きて詰まりやすくなります。脳・心筋梗塞、ニール(虚弱)など

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！

ロールのための食事術

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

II 血糖コントロールのための生活習慣改善術

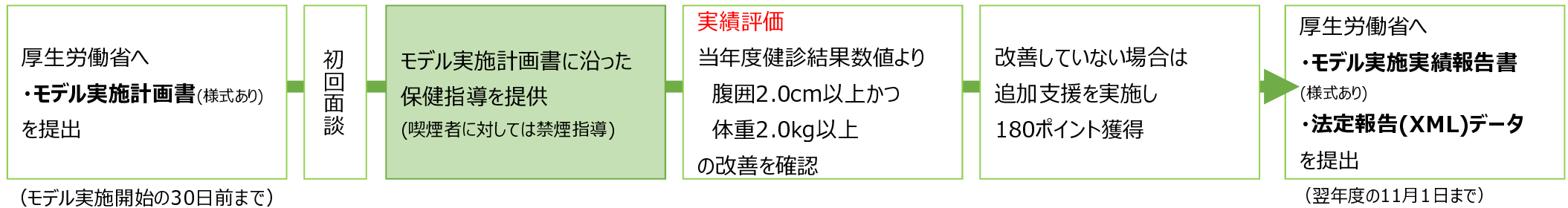
- ① 運動の習慣**
運動を日常生活に取り入れよう！
- ② 飲酒と禁煙**
タバコは血管障害に繋がる。アルコールは適量を！
- ③ 休養とストレス**
睡眠で身体と心にリフレッシュを！
ストレス解消法を見つけてよう！

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

- ・福利厚生の健康ポイントを、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

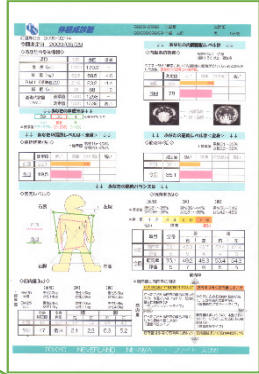
- モデル実施における保健指導は、必ずしも「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」に即している必要はない。
- 厚生労働省に提出されるモデル実施計画書において、記入漏れ等の内容に不備があるものや商品等の勧誘、販売等を行う内容が含まれている場合等には、厚生労働省より修正を求められることがある。

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」

■ 各種健康測定

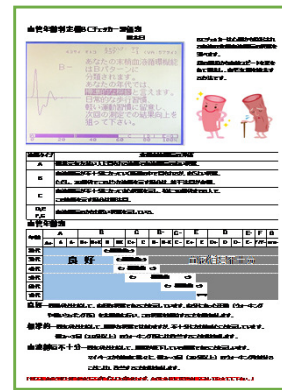
体組成測定

筋肉量や内臓脂肪を測定



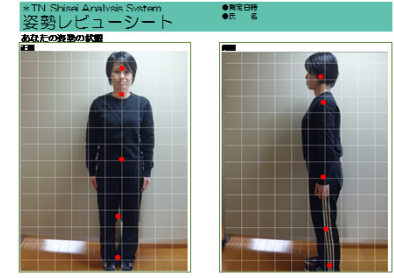
血管年齢測定

指の脈拍から血管年齢を推定



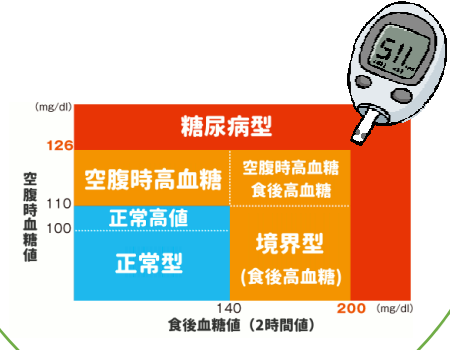
姿勢チェック

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



■ 特定保健指導以外の対応プログラム

■ 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。

40歳未満の若年層、高血圧症などの罹患者を対象に食事指導や運動指導を行います。

■ 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。

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。

*** 2016年度 特定保健指導 (文書指導) *** 健康保険組合

生年月日 19 12/25 *事業所 株式会社 製造所 株式会社

*** 2016年度 健診結果 *** 健診受診日 2016/10/21

<身長> 173.8 cm	<体重> 72.8 kg	<腰囲> 87.6 cm	<BMI> 24.1
<収縮期血圧> 129 mmHg	<拡張期血圧> 87 mmHg	<空腹血糖> 111 mg/dl	<HbA1c> 5.9 %
<空腹時血糖> 111 mg/dl	<総脂血症> mg/dl	<LDLコレステロール> 140 mg/dl	<HDLコレステロール> 51 mg/dl
<中性脂肪> 120 mg/dl	<LDLコレステロール> 140 mg/dl	<LDLコレステロール> 140 mg/dl	<LDLコレステロール> 140 mg/dl
<GOT> 22 U/L	<GPT> 31 U/L	<γ-GTP> 54 U/L	<尿酸> mg/dl
<尿糖> 2	<血糖値> 2	<糖質負荷> 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

健診結果を拝見すると、いくつかの値が高めにございます。
 ① 体重を減らす指導をお願いします。
 ② 体重の減少は、生活習慣病のリスクを下げます。また、肩こりや腰痛を改善したり、生活習慣病の予防に効果的です。減量には、食事と運動の両方を組み合わせることが大切です。減量には、食事と運動の両方を組み合わせることが大切です。減量には、食事と運動の両方を組み合わせることが大切です。
 ③ 血糖値を下げましょう。空腹時に高血糖が続くと、糖尿病の原因になります。食後の血糖値を下げることが大切です。減量や運動は、血糖値を下げるのに効果的です。減量や運動は、血糖値を下げるのに効果的です。減量や運動は、血糖値を下げるのに効果的です。
 ④ 脂質異常を改善しましょう。脂質異常は、動脈硬化の原因になります。中性脂肪を下げることが大切です。減量や運動は、脂質異常を改善するのに効果的です。減量や運動は、脂質異常を改善するのに効果的です。減量や運動は、脂質異常を改善するのに効果的です。
 ⑤ 高血圧を改善しましょう。高血圧は、動脈硬化の原因になります。減量や運動は、高血圧を改善するのに効果的です。減量や運動は、高血圧を改善するのに効果的です。減量や運動は、高血圧を改善するのに効果的です。
 ⑥ 喫煙を控えてください。喫煙は、動脈硬化の原因になります。禁煙は、動脈硬化を予防するのに効果的です。禁煙は、動脈硬化を予防するのに効果的です。禁煙は、動脈硬化を予防するのに効果的です。

健康保険組合 株式会社 製造所 株式会社
 〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1
 TEL: 03-1234-5678 FAX: 03-1234-5679
 E-mail: info@health-insurance.com

*** 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 ~

生年月日 19 12/25 *事業所 株式会社 製造所 株式会社

*** 2016年度 健診結果 *** 健診受診日 2016/10/21

検査項目	基準値	検査項目	基準値
身長(cm)	173.8	収縮期血圧(mmHg)	129
体重(kg)	72.8	拡張期血圧(mmHg)	87
腹囲(cm)	87.6	空腹時血糖(mg/dl)	111
中性脂肪(mg/dl)	120	HbA1c(%)	5.9
LDLコレステロール(mg/dl)	140	総脂血症(mg/dl)	
HDLコレステロール(mg/dl)	51	LDLコレステロール(mg/dl)	140
尿酸(mg/dl)	54	LDLコレステロール(mg/dl)	140
血糖値(mg/dl)	111	LDLコレステロール(mg/dl)	140
HbA1c(%)	5.9	LDLコレステロール(mg/dl)	140

健康保険組合 株式会社 製造所 株式会社
 〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1
 TEL: 03-1234-5678 FAX: 03-1234-5679
 E-mail: info@health-insurance.com

■ 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、測定会をご要望に応じて実施いたします。

<例> 「サルコペニア予防」「今すぐ禁煙」「腰痛・肩こり改善セミナー」「免疫力を高める食事」

