

令和4年度(2022年度)
特定保健指導のご紹介

(株)東京ネバーランドえひめ



東京ネバーランドえひめの保健指導の特徴

■ スタッフ間の連携に力を入れています

情報共有のための指導スタッフ間のカンファレンスが密に行われています。スタッフと対象者様が共通課題を持って問題解決を行えるよう連携力を強化しています。

■ 利用勧奨、途中脱落予防に力を入れています

面談欠席者に対しては予備日面談、リモート面談を活用、継続支援では電話、メール、文書など、ケースにあった方法でポイントを獲得し、実施率の向上・途中脱落の予防をさせていただきます。

■ 指導ツールに力を入れています

平成14年4月以来、愛媛連合会保健事業を受託し、様々な保健指導、企業フィットネス現場で指導を継続しております。

体組成、血管年齢、体力測定など運動面での指導も特定保健指導に活かされています。

特定保健指導の対応プログラム

■ 標準タイプ

初回面談から実績評価までを3～6ヶ月間で設定可能です。

■ モデルタイプ

モデル実施に対応したプログラムです。ご要望に応じた支援内容が設定可能です。

■ リモート面談

ICT面談ツールを活用し、離島を含む遠隔地にも対応しています。

標準タイプ、モデルタイプ、どちらのタイプでも実施可能です。

利用可能なツール：Teams Zoom LINE スカイプ 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。

データ受領から報告までの流れ

健診データの受領（階層化）

- ・メール、CD-R等による郵送
- ・階層化のご希望がございましたら弊社で実施も可能です

日程調整・案内送付

- ・事業所ご担当者様とご相談の上、日程調整させていただきます。

指導

※次ページをご参考ください。

実績報告・XMLデータ納品

- ・メール、CD-R等による郵送

初回面談から実績評価までの流れ（対象者様と関わる期間）

初回面接

対面
リモート

- ・腹囲・体重・血圧の確認（面談では実測にて確認）
- ・**行動計画**を作成
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
目標体重(腹囲)から運動量と食事量の削減目標を設定
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
- ・禁煙指導（標準禁煙指導プログラムに基づく）

継続支援

電話
メール
文書

- ・初回面接で作成した行動目標の達成状況の確認
- ・達成度に応じた行動目標と行動計画の再設定
- ・**食事習慣と運動習慣の改善に必要な実践的な支援**
- ・今後の取組み方の確認
- ・腹囲・体重の確認
- ・今後の支援の確認

実績評価

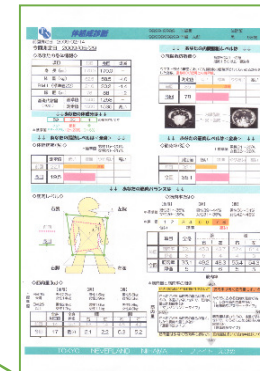
面接
電話
メール
文書

- ・行動目標の達成状況・行動計画の実施状況の確認
- ・体重、腹囲の変動状況の確認
- ・身体状況や生活習慣に変化が見られたかの確認
- ・次回の健康診断に向けてのアドバイス

血管年齢測定 指の脈拍から血管年齢を推定



体組成測定 筋肉量や内臓脂肪を測定



体力測定(一般) 持久力・握力・敏捷性・平衡性・柔軟性



面談時に各種測定も実施可能です。

※機器の台数に限りがございます。

予定が変更されることがございますのでご了承ください。

保健指導教材

弊社オリジナル資料、保健指導タブレット教材、厚生労働省「保健指導学習教材」などを中心に個々にあった様々な教材を使用いたします。弊社の保健師・管理栄養士も現場や学習会で学んだことを保健指導に役立てています。



ヘルスジャッジ 3

あなたの現状

コース選択②

運動目標

あと 1645 kcal

目指せ腹囲 84 cm宣言!

コース	修正	1ヶ月に1cm減らそう!(1日に減らすべきエネルギー=240kcal)
期間	修正	3ヶ月(2月15日~5月15日)
食事と運動の割合	修正	(運動5:5(食事))
運動種目	修正	
目標体重		71kg
目標腹囲		84cm
増やす運動		120kcal/日(840kcal/週)
減らす食事		120kcal/日(840kcal/週)
食事目標	修正	●アロモード(1皿 週1回) ●ポテトチップス(中)(1袋 週1回)
ライフスタイル改善の為の5か条	修正	よくかんでゆっくり食べる めん類の汁は残す 砂糖・ミルクを控える
喫煙習慣	修正	喫煙習慣あり(禁煙しない)

決定 ◀戻る

実績評価

評価アンケート (モデル実施)

今年度、健康づくりの取組みにご参加いただきまして、ありがとうございます。初回面談から今までの振り返りいただき、下記のアンケートにお答えください。
※ご記入の上、封筒と一緒に面談時にお持ちください。

事業所名： _____ 氏名： _____

■現在の状況について教えてください。

性別 男 女 体重 kg 血圧 _____

■健康への取組についてお答えください。

① 目標について当てはまる数字に○をつけてください。

▷生活目標

できなかった	できた			
1	2	3	4	5

▷栄養目標

できなかった	できた			
1	2	3	4	5

▷運動目標

できなかった	できた			
1	2	3	4	5

② 食生活習慣について、当てはまるものにチェックしてください。

夜食や間食を摂る頻度が少なくなった。
 甘いものやカロリーの高いものは控えるようにしている。
 食事はゆっくり食べるようになった。
 腹八分目までにして、食べ過ぎないようになった。
 飲むアルコール量を減らしている。 休肝日を設けている。

③ 運動習慣について、習慣化しているものにチェックしてください。

ラジオ体操をしている。 ストレッチをしている。
 ウォーキングをしている。 筋力トレーニングをしている。
 歩数を測っている。(_____ 歩/日) その他(_____)

④ たばこについて、当てはまるものにチェック、記入してください。

吸っていない。
 吸っている。 → 吸う本数について(_____ 本/日) 禁煙について 現在している。 したいと思っている。

裏面へ続く

⑤ このコースに参加しようと思ったのはなぜですか？
 [例：興味があったから、よい機会と思って等]
 (_____)

⑥ 発芽玄米餅を今までに食べたことがありましたか。
 ある ない わからない

⑦ 味はどうでしたか。
 美味しかった まあまあ 美味しくなかった 白餅の方がいい

⑧ この企画に参加して身体に何か変化がありましたか。
 体重に変化があった(- kg) (+ kg)
 便秘がよくなった
 血圧が下がった
 何も変わらなかった
 その他(_____)

⑨ 食生活を見直すきっかけになりましたか。
 なった [例：よく噛むようになった、間食の量が減った等]
 (_____)
 ならない

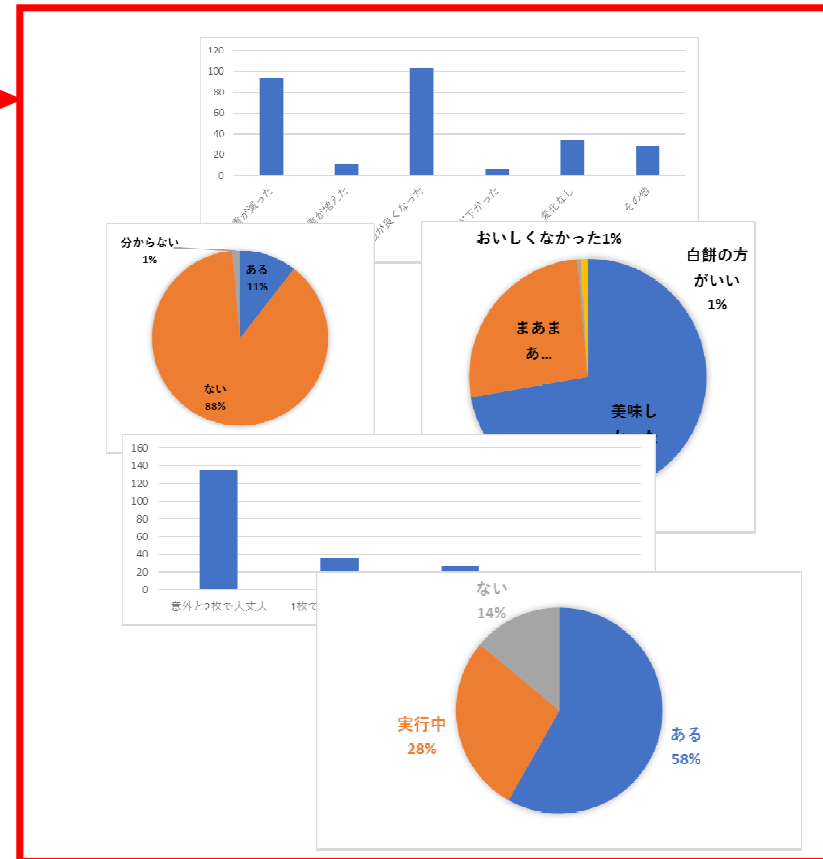
⑩ 発芽玄米餅をどのようにして食べましたか。
 アレンジ方法 [例：○を餅にのせた、味噌汁に入れた等]
 [_____]

⑪ 普段の食事で玄米を取り入れることがありますか。
 ある (_____)
 ない

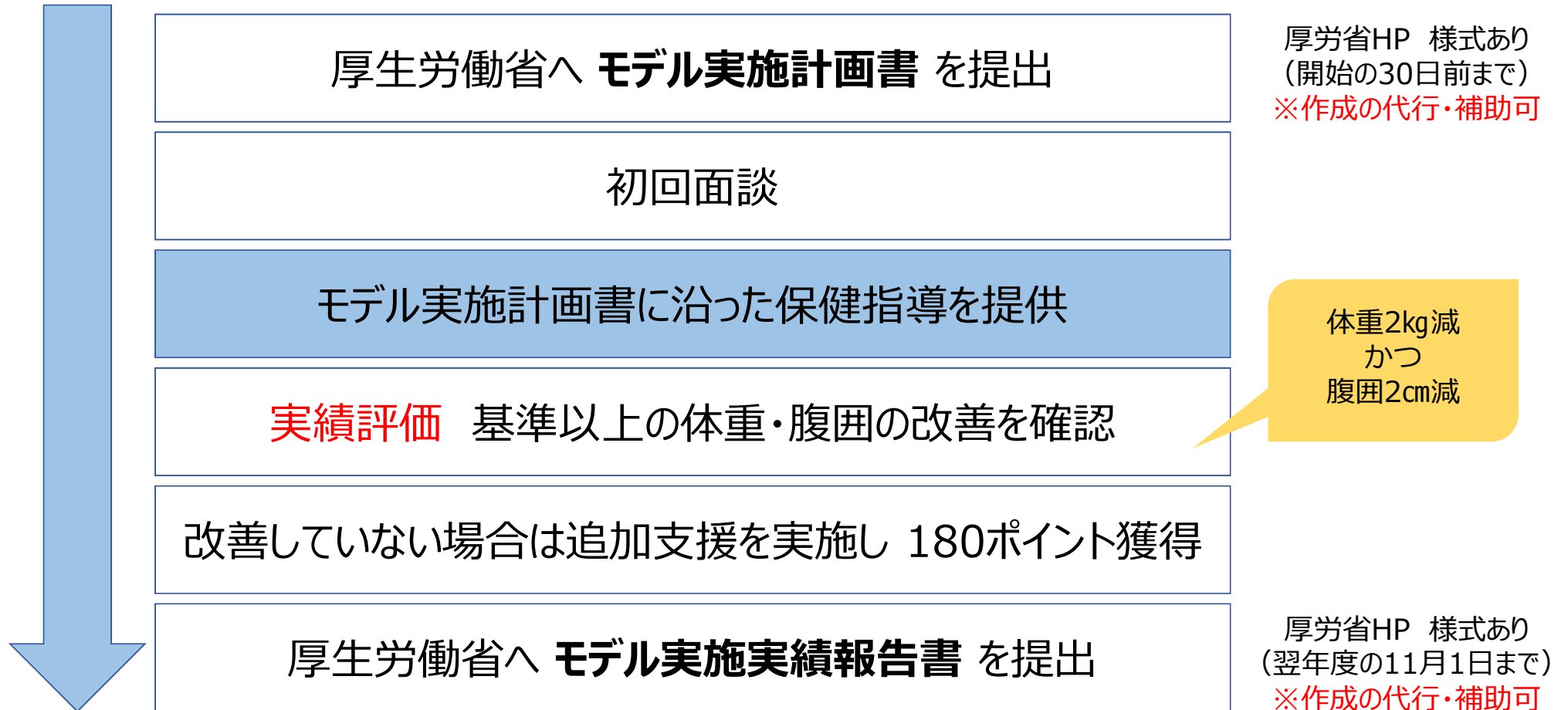
⑫ 普段、朝食は主に何を食べますか。
 ご飯 + (_____)
 パン + (_____)
 その他 (_____)
 食べない

※このアンケートは保健指導の目的以外には使用しません。 【健康保険組合委託事業者】
 ご協力ありがとうございました。 (株)東京ネバーランドえひめ

実績評価でアンケートを実施し、結果評価を作成いたします。



モデル実施のご紹介



従来の「積極的支援」と「モデル実施」の内容の違い

	積極的支援	モデル実施
初回面接	必須	必須
実績評価	3ヶ月経過後	3ヶ月経過後
支援期間	3ヶ月以上	自由
終了者基準	継続支援ポイント制 (アウトプット評価) ・180P以上	改善結果 (アウトカム評価) 体重2kg腹囲2cm以上、もしくは 健診時体重×0.024の体重 および同じ値の腹囲減少
支援方法	面接（個別支援、グループ支援） 電話、E-mail、FAX、手紙	<u>独自の介入</u>
事前申請・報告	不要	必須

■ 主な支援例(実施費用別途)

- ・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
- ・アプリ利用プログラム
- ・セミナーの開催

モデル実施の例

1日平均8,000歩コース

階段を使う、徒歩で移動する、など工夫して1日歩数8,000歩を目指す。



体重測定90日チャレンジコース

3ヶ月間、毎日体重を測定し記録するコース。毎日体重をはかり視覚化することで、食事、体重、運動の関係を意識するようになり、自然に行動変容につなげる。



健康セミナー参加コース

健康セミナーに参加し知識UPを目的とする。



見守り応援コース

月に1回程度、応援メールを送信。生活習慣改善に必要な情報提供、季節の健康レシピ、など対象者の関心に寄せた内容とし改善率の向上を目指す。



運動プラス10コース

1日のうちどこかでプラス10分の運動を取り入れ、運動習慣ゼロからの脱出を目指す。



アルコールコントロールコース

適量を超えた飲酒リスクを理解し、日々のアルコール量を調整するコース。



塩分コントロールコース

血圧の管理に欠かせない減塩に集中的に取り組んでいただくコース。血圧リスクの改善を目指す。



間食コントロールコース

減量に欠かせない摂取エネルギーの管理。「まず減らす」必要の多い間食を調整し、過剰摂取を防ぐコース。



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。

■ 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」
「ゆかいなラジオ体操」

* 2016年度 特定保健指導(文書指導) *

生年月日	19.12.25	性別	男	職業	株式会社	製造所	製造所
健康診断日	2016/10/21	身長	173.8 cm	体重	72.9 kg	BMI	24.1
収縮期血圧	111 mmHg	拡張期血圧	87 mmHg	空腹血糖	111 mg/dL	HbA1c	5.9 %
中性脂肪	120 mg/dL	HDL-C	51 mg/dL	LDL-C	140 mg/dL	総コレステロール	219 mg/dL
GPT	22 U/L	GPT	31 U/L	γ-GTP	54 U/L	尿酸	87 mg/dL
尿酸	2 mg/dL	尿酸	2 mg/dL	尿酸	2 mg/dL	尿酸	1 mg/dL

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、いくつかの項目に異常が認められます。
収縮期血圧、拡張期血圧、空腹血糖、HbA1c、中性脂肪、LDL-C、尿酸値が正常範囲外にあり、メタボリックシンドロームの診断基準に当てはまります。また、BMIも24.1と肥満傾向があります。これらの異常は、動脈硬化のリスクを高め、脳卒中や心臓病の原因となります。食事や運動の指導を受けることで、これらの数値を正常範囲内に引き下げ、健康状態を改善することが重要です。

生活習慣病の予防には、定期的な運動が有効です。1日30分・週3回程度の運動が効果的とされています。運動指導や食事指導は、内臓脂肪の減少に有効です。また、禁煙や減塩も健康増進に大きく貢献します。

健康が何より大切です。運動指導や食事指導を受けることで、健康を維持していきましょう。お問い合わせは、健康相談センターまで。

健康相談センター TEL: 03-XXXX-XXXX FAX: 03-XXXX-XXXX E-mail: health@xxxx.co.jp

* 2016年度 一般保健指導(文書指導) *

~ 特定保健指導よりアドバイス ~

検査項目	基準値	検査値	基準値
身長(cm)	173.2	中性脂肪(mg/dL)	72
体重(kg)	91.8	HDL-C(mg/dL)	42
BMI	30.2	LDL-C(mg/dL)	140
収縮期血圧(mmHg)	110	総コレステロール(mg/dL)	219
拡張期血圧(mmHg)	68	GPT(mg/dL)	31
空腹血糖(mg/dL)	100	GPT-γ(mg/dL)	31
尿酸(mg/dL)	98	尿酸(mg/dL)	20

健康相談センター TEL: 03-XXXX-XXXX FAX: 03-XXXX-XXXX E-mail: health@xxxx.co.jp