

令和5年度(2023年度) 特定保健指導のご紹介

(株)東京ネバーランドえひめ

【特定保健指導機関番号】3820700049



当社は経済産業省大臣認定 個人情報保護団体 特定非営利活動法人
日本個人・医療情報管理協会（JAPHIC）の審査に合格し
個人情報、特定番号保護に関するJAPHICマーク認証事業社として登録されました。

■ 東京ネバーランドえひめの保健指導は・・・？

■ スタッフ間の連携・能力向上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。また、社内外研修により、最新かつエビデンスの確立された情報収集にも力を入れ指導能力の均一化、指導能力向上を計っています。

■ 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再案内により利用勧奨を行い、予備日面談、リモート面談を活用し実施率の向上を目指しています。また、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、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、健康保険組合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。

■ わかり易い指導結果データを作成・提供いたします

腹囲・体重を中心としたデータ分析を行います。事業所・支店・部署ごとの分析、また経年比較など、保健指導費用対効果検討に資する資料を提供します。

■ 特定保健指導のタイプ別プログラム

■ 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。

※ ■ その他

- 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。

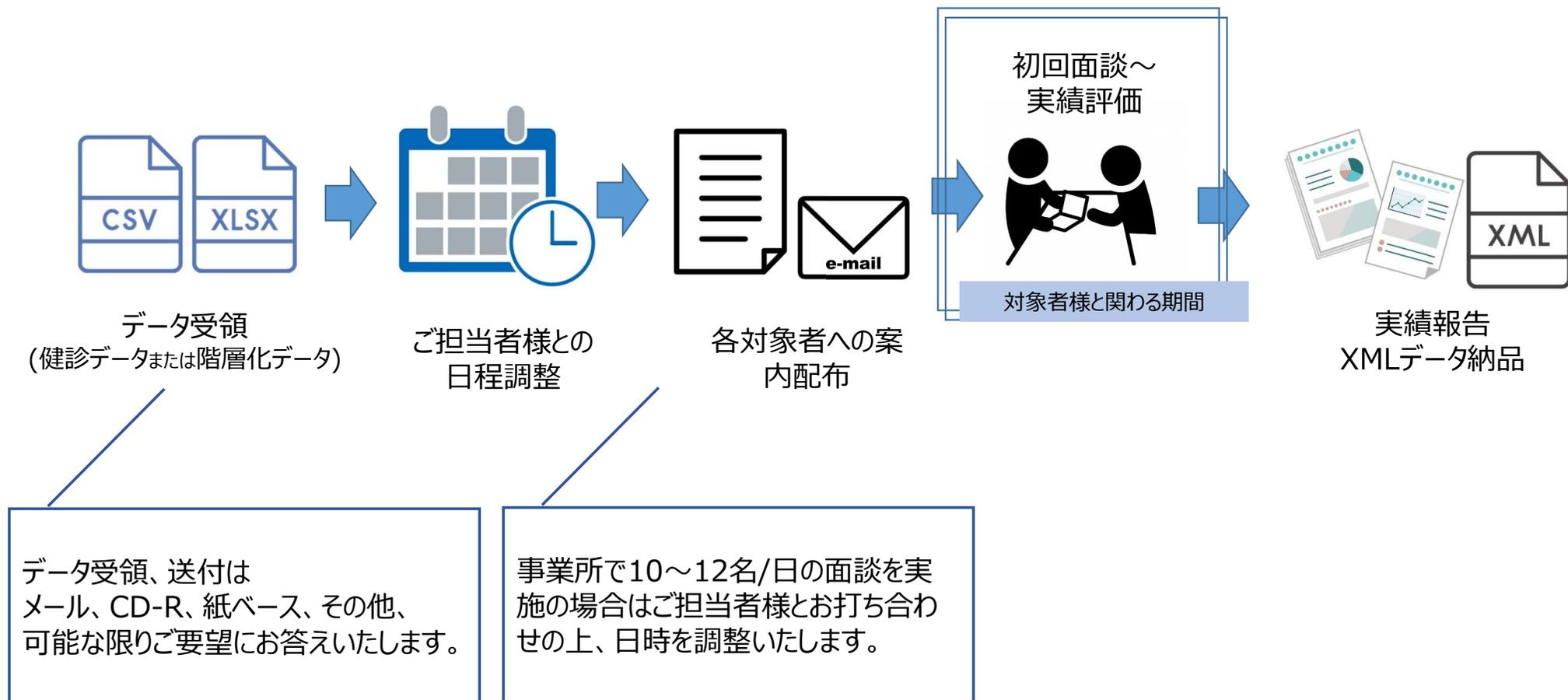


(利用可能なツール：Teams Zoom LINE スカイプなど)

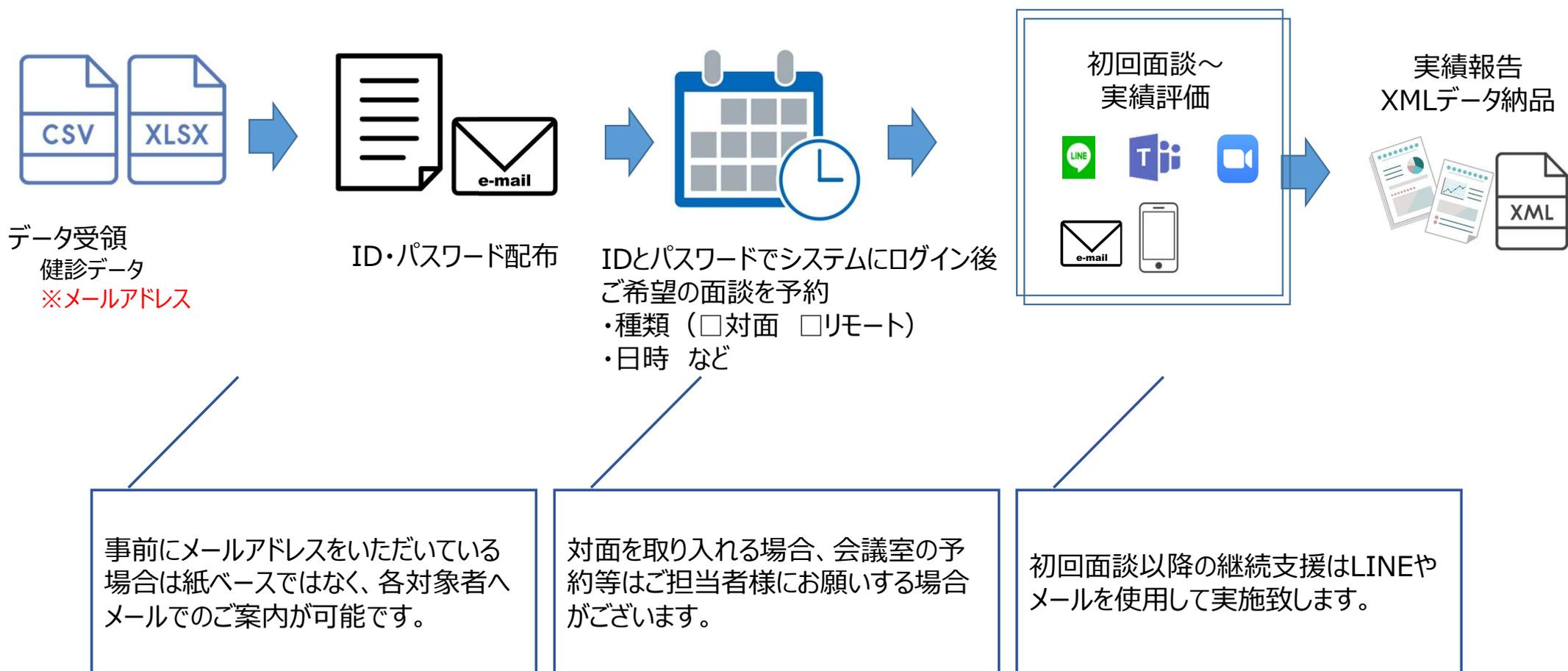
ICT面談の導入により面接キャンセル減少や保健指導実施率の向上が期待できます。

- 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。
- 日本全国どこでも保健指導が可能です。(交通費等別途)

■データ受領から報告までのイメージ（従来通り）

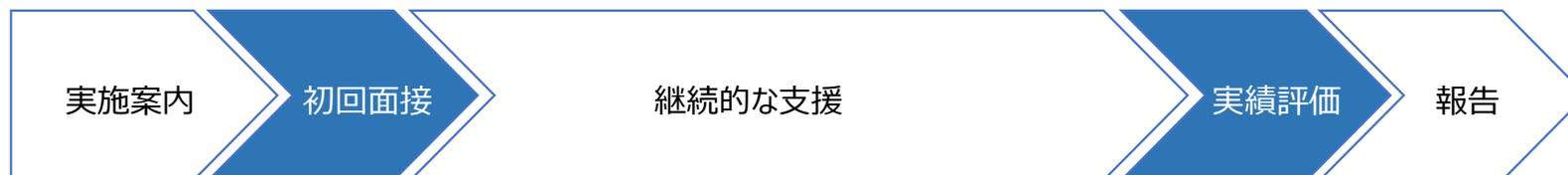


■ ICTを活用したイメージ（新プラン）



■ 初回面談から実績評価までの流れ 標準タイプ

積極的支援



動機づけ支援



ご希望に応じたツールで実施可能です。

モデル実施



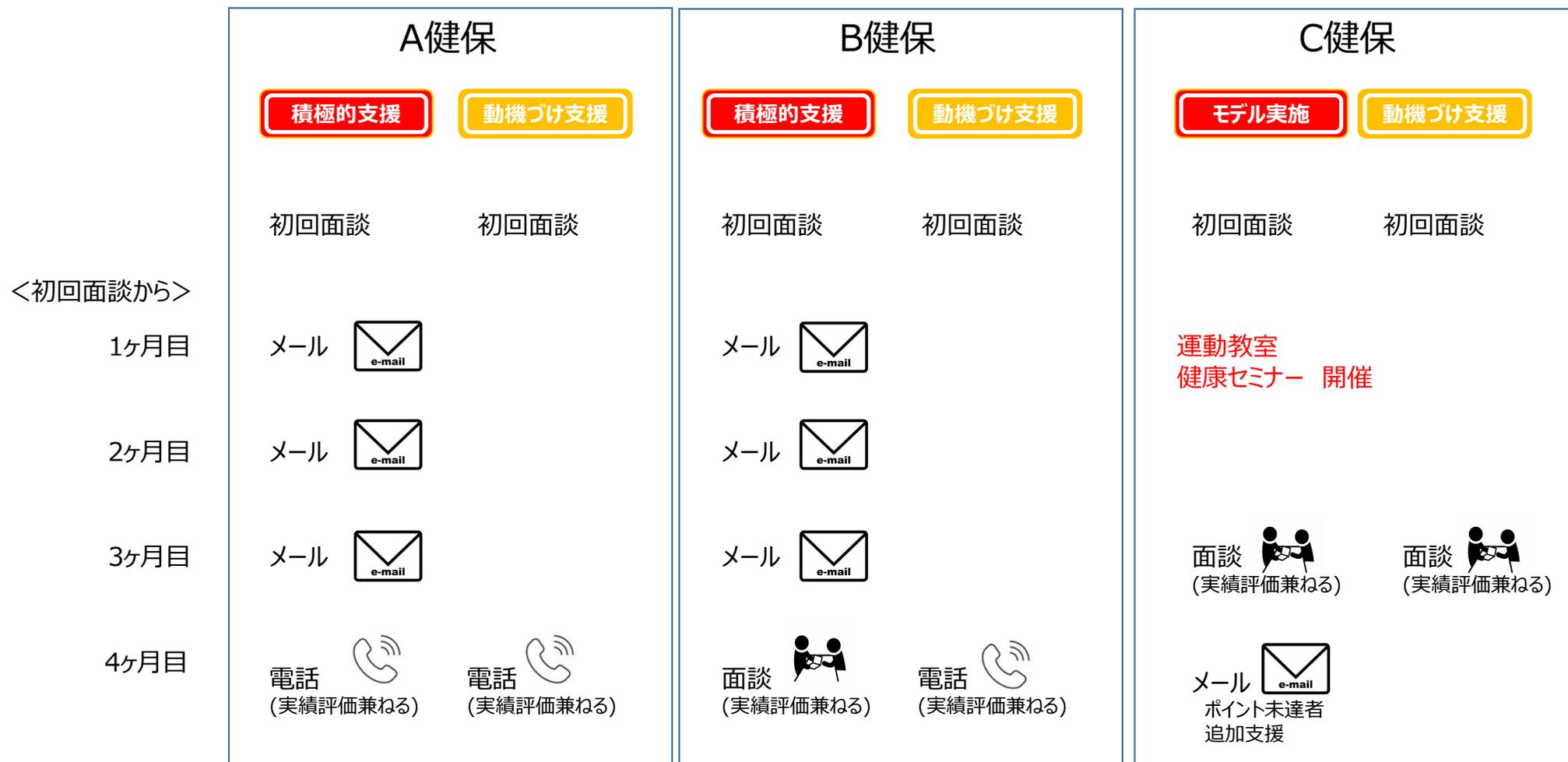
<モデル実施のクリア要件>

- ① 初回面接と行動計画の実績評価を行っていること
- ※② 行動計画の実績評価の時点で、腹囲及び体重の値が当該年の健診結果に比べて改善していること
- ③ 喫煙者に対しては、標準的な健診・保健指導プログラムを参考に禁煙指導を実施していること
- ④ 当該保健指導対象者に対して行った継続的な支援の実施状況を厚生労働省に実績報告(XMLファイル)すること

※要件②の改善は、
 腹囲2.0cm以上かつ体重2.0kg以上減少している者
 (又は健診時の体重に0.024を乗じた体重(kg)以上、かつ同体重(kg)と同じ値の腹囲(cm)以上の減少) とする。

モデル実施の要件を満たせばポイント未達でも特定保健指導を実施したとみなされます。
 要件を満たさなかった場合は、その後追加支援を実施し180ポイント以上に達すれば積極的支援を実施したことになります。

■プログラム例



・プログラム内容は、健保様のご要望に応じてご提案させていただきます。



△△△事業所 ○○○健康保険組合

愛媛太郎 様

●●● 2022年度特定保健指導 初回個別面談開催のご案内 ●●●

平素より当事業所の保健事業にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
今年度の健康の結果、あなたは特定保健指導の **積極的支援** 対象者に該当されました。
特定保健指導は特定健診と並び保険者（当健康組合）の義務となっている事業です。
制度の趣旨にご協力参加くださるようお願いいたします。
まずは下記日程で、保健師等との初回個別面談を予定致しましたのでご出席ください。

記

開催日時 2022年6月6日（月）～7月27日（水）の期間
（個々の面談時間・場所については、下記をご覧ください。）

お持ち物 同封「生活習慣アンケート」を記載し、封筒とともに持参してください。
*マスクの着用・検温にご協力ください。

あなたの初回個別面談は、
2022年7月11日（月） 10:00 ～（約30分）
実施場所：会議室101号

【新型コロナウイルス感染予防について】
・ソーシャルディスタンスを守り、マスクを着用します。
・必要に応じて（測定時など）、手洗・フェイスガードを装着します。
・器具などの消毒・換気を行います。

* 業務等により日時の変更を希望される方は、ご担当者または下記委託事業者あてに直接ご連絡のうえ、日程調整をしてください。
* この保健事業の実施は下記の健康保険組合委託事業者があたりますが、特にプライバシー保護には十分留意しておりますので、ご安心下さいませようご案内申し上げます。

皆様の健康な暮らしのお手伝いをさせていただきます。

㈱ 東京ネバーランドえひめ 【健康保険組合委託事業者】
〒7920035 愛媛県新居浜市西の土屋町1-3-28
TEL 0897-31-5078 070-5687-8896 FAX 0897-31-5079
E-mail nihama@tn-ehime.co.jp

あなたは **積極的支援** の対象になりました

あなたの体に生活習慣病の危険が迫っています。
保健指導を受けて、メタボから脱出しましょう！

追加リスク

- 高血圧
- 脂質異常
- 高血糖
- 喫煙

あなたはどの項目に該当していませんか？

このまま放置すると...

このままでは健康を損なうのは確実です。
すぐにメタボ脱出を！

脳卒中
加齢
狭心症
認知症
心筋梗塞

★からだ改善をはじめましょう★

〇〇〇健康保険組合
△△△事業所

チェック回ししよう

太郎 様

*健康受診日 2021/11/29 *支援レベル、積極的支援

特定保健指導基準値	検査項目	特定保健指導基準値	結果
161.2	中性脂肪(mg/dl)	150未満	245
74.2	HDL-C(mg/dl)	40以上	51
2.5未満	LDL-C(mg/dl)	120未満	161
男85cm未満 130未満	GOT(U/l)	31未満	51
148	GPT(U/l)	31未満	76
85未満	γ-GTP(U/l)	51未満	91
100未満	血圧	2	
5.6未満	血糖	2	
7.1未満	脂質	2	
	喫煙	1	1.喫煙あり 2.喫煙なし

本日の体重 kg 本日の血圧 mmHg

2 kgが理想です。 kg以上になると肥満です。

発信番号 070-5687-8896

2ヶ月後 (積極的支援) 3ヶ月後 (積極的支援) 4ヶ月後 (全員)

〒7920049 079-0035 愛媛県新居浜市西の土屋町1-3-28 2F
078 070-5687-8896 fax 0897-31-5079 E-mail nihama@tn-ehime.co.jp

生活習慣アンケート

氏名 年齢

電話支援が必要になります。
つく電話番号をご記入ください。

時間 ※平日の9時～17時の間でご記入ください。

現場

同居家族

- 配偶者
- 両親
- 子供 ()
- 一人暮らし
- 単身赴任

喫煙

- あり (紙たばこ/電子たばこ) 本/日
- 過去に禁煙したことがある
- 禁煙しようと思っている
- 禁煙しようと思っていない
- なし

回 週3回 ・ ウォーキング30分 週2回>

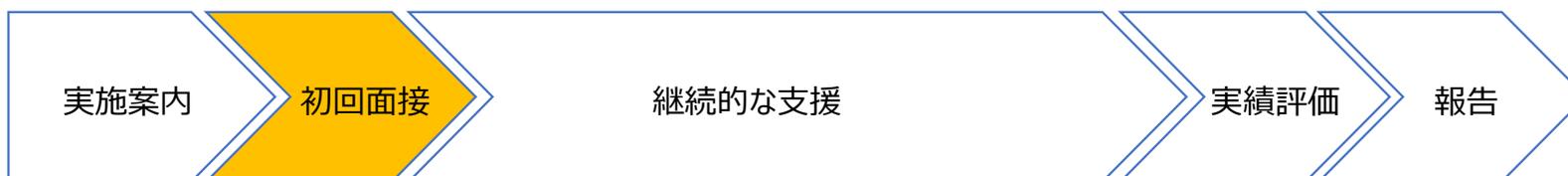
ありますか？ (〇で囲んでください)

- その他の身体の不調 ()

下記にご記入をお願いします。

朝食 (時頃)	昼食 (時頃)	夕食 (時頃)	間食

【特定保健指導委託事業者】(株)東京ネバーランドえひめ



- ① 生活習慣と健診結果の関係の理解、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識の習得、生活習慣の振り返り等から、対象者本人が生活習慣改善の必要性に気づき、自分自身のこととしてその重要性を理解できるよう支援する。
- ② 対象者本人が、生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて理解できるよう支援する。
- ③ 食生活・身体活動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援をする。
- ④ 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、対象者が有効に活用できるように支援する。
- ⑤ 体重・腹囲の実測を行い、計測方法について説明する。
- ⑥ 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。
- ⑦ 対象者と共に行動目標・支援計画を作成する。



※各種測定

体組成測定・筋力・柔軟性・バランス測定のほか、血管年齢測定・姿勢チェックなどを面談時に測定することが可能です。
測定器の都合により内容を変更する場合がございます。

動脈硬化性疾患発症予測ツール
日本動脈硬化学会

動脈硬化性疾患発症予測アプリ

これりすくん

このアプリでは

動脈硬化性疾患（心筋梗塞などの冠動脈疾患と動脈硬化性の脳梗塞）に強い影響のある脂質異常症かどうかを知り、あなたの動脈硬化性疾患の発症リスクを日本人のデータをもとに調べることができます。

血圧、血糖値、年齢の結果だけで判



本アプリは日本脈
イドライン2022年
高コレステロール
方の発症予測には

あなたのリスクは？

高リスク

10年以内の動脈硬化性疾患発症確率：10.4%

※動脈硬化性疾患：心筋梗塞などの冠動脈疾患と動脈硬化性の脳梗塞

同年齢、同性で最もリスクが低い人と比べて**5.5倍**発症確率が高くなっています。

あなたのデータ

LDLコレステロール 180 mg/dL
HDLコレステロール 34 mg/dL
トリグリセライド (TG、中性脂肪) - mg/dL
Non-HDLコレステロール - mg/dL

年齢 54歳
性別 男性
喫煙習慣 ある
血圧 185/101 mmHg
耐糖能異常 ある



食事分析ソフト

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

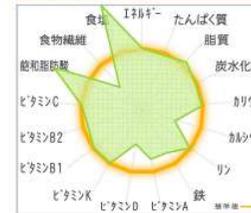
コメント



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！

食塩

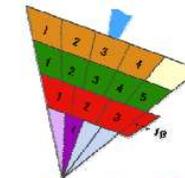
濃い味付けの料理や汁物は高塩分です！とり過ぎは高血圧等の生活習慣病や、ガンを引き起こす原因になります。料理はうす味を心がけたり、種類のスープは残すように努めましょう。



- 朝 483kcal (21%) トースト(5枚切り)×1、ハムエッグ×1、生野菜サラダ×1、牛乳×2/3
- 昼 715kcal (31%) 唐揚げ定食×1、豆腐のみそ汁×1
- 夕 884kcal (38%) ごはん(普通)×1、生姜焼き×1.5、生野菜サラダ×1、かぼちゃの煮付け×1
- 夜 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。

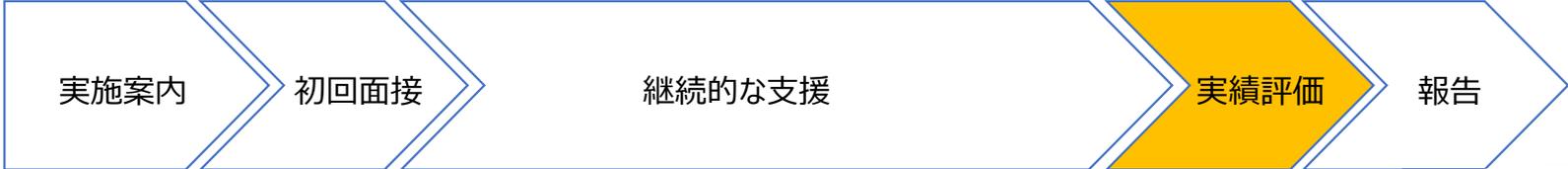
242 kcal
※食品は200kcal/日以内が理想的。

主菜：肉・魚・卵・大豆料理

ちょっと控えよう！



※栄養バランスと食事バランスの結果が一致しない場合もあります。



- ① 行動計画の実施状況及び行動目標の達成状況を確認する。
- ② 体重や腹囲の変動状況を確認し、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについても確認する。



ご要望に応じたツールで実施可能です。

<実施報告書>

~ R4(2022)特定保健指導支援計画及び実施報告書 ~

健康担当者情報
 *健康担当者氏名
 *所属部署
 *所属電話番号
 *性別 1 *生年月日 *実年齢 51 歳

相談員情報
 *相談員氏名
 *所属部署
 *所属電話番号

相談日時
 *相談日時
 *相談場所

相談内容
 *相談内容
 *相談結果
 *相談後

相談者情報
 *相談者氏名
 *相談者性別
 *相談者年齢
 *相談者職業

相談結果
 *相談結果
 *相談後

相談者情報
 *相談者氏名
 *相談者性別
 *相談者年齢
 *相談者職業

相談結果
 *相談結果
 *相談後

<最終評価アンケート>

最終評価アンケート

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。
 初回面接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、封筒と一緒に面接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。
 年齢 歳 体重 kg 血圧 mmHg

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
 1 2 3 4 5
 1 2 3 4 5

▷ 栄養目標
 1 2 3 4 5
 1 2 3 4 5

▷ 運動目標
 1 2 3 4 5
 1 2 3 4 5

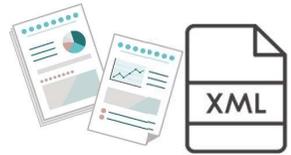
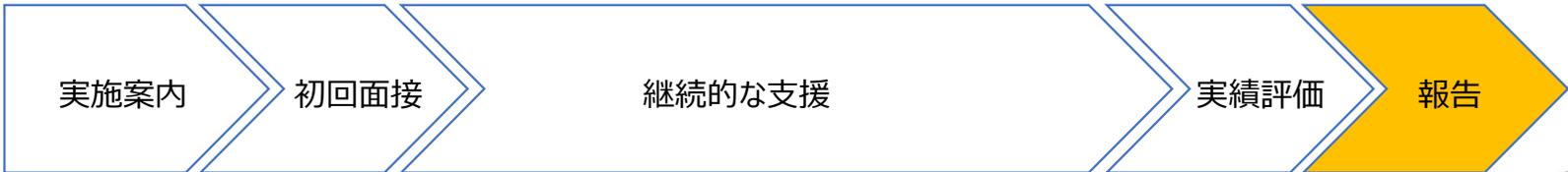
② 食生活習慣について、当てはまるものにチェックしてください。
 夜食や間食を食べる頻度が少なくなった。
 甘いものやカロリーの高いものは控えるようにしている。
 食事はゆっくり食べるようになった。
 腹八分までにして、食べ過ぎないようになった。
 飲むアルコール量を減らしている。 休肝日を設けている。(日/週)

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 現在禁煙している。 いつから 月間禁煙。
 したいと思っている。 する意思はない。

▶ 参考になった取組支援について、当てはまるものにチェックをしてください。(複数回答可)
 個別面談 電話支援 メール・文書支援
 食事の分析 その他 ()

※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部】
 ご協力ありがとうございました。 健康保険組合委託事業部



○○○ 特定保健指導 体重・腹囲改善度年度比較

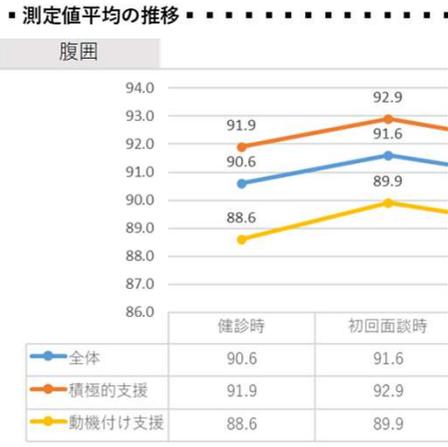
		2019		2021		2022				
		人数	初回 終了	人数	初回 終了	人数	初回 終了			
全体	体重改善率	283	62%		312	65%		310	57%	
	平均体重		77.5kg	77kg		78.1kg	77.4kg		78.3kg	77.5kg
	腹囲改善率		63%			62%			55%	
	平均腹囲		91.8cm	90.4cm		89.6cm	91cm		91.6cm	90.8cm
A支店	体重改善率	24	75%		23	65%		22	64%	
	平均体重		74.5kg	74kg		73.7kg	72.8kg		78.7kg	77.6kg
	腹囲改善率		54%			65%			64%	
	平均腹囲		90.4cm	89.7cm		89.8cm	89.2cm		92.3cm	90.7cm
B支店	体重改善率	38	68%		41	61%		33	67%	
	平均体重		75.8kg	74.8kg		76.6kg	76kg		77.7kg	76.9kg
	腹囲改善率		68%			54%			52%	
	平均腹囲		90.5cm	88.6cm		89.7cm	89cm		90.4cm	89.6cm
C支店	体重改善率	44	64%		46	72%		42	52%	
	平均体重		78.8kg	78.2kg		79.3kg	78.4kg		82.7kg	82.3kg
	腹囲改善率		66%			69%			40%	
	平均腹囲		92.9cm	91.5cm		92.4cm	91.5cm		93cm	91.9cm
D支店	体重改善率	20	55%		24	71%		23	65%	
	平均体重		77.9kg	77.8kg		76.9kg	76.2kg		78.9kg	77.6kg
	腹囲改善率		85%			67%			57%	
	平均腹囲		92.4cm	91.1cm		78.8cm	77cm		91.8cm	90.8cm
E支店	体重改善率	46	67%		43	70%		41	55%	
	平均体重		76.7kg	76kg		77.5kg	76.6kg		79.5kg	78.2kg
	腹囲改善率		57%			68%			58%	
	平均腹囲		90.5cm	89.6cm		90cm	89.1cm		90.8cm	89.5cm

- ・参加率 完了率
- ・各事業所別改善状況
- ・腹囲・体重 改善状況年度比較

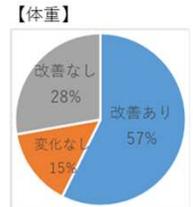
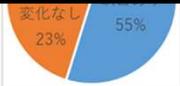
など、ご要望に応じた内容で結果報告を行います。

2022 (R4) 年度 特定保健指導支援状況について
 ○○○○健康保険組合・△△事業所様
 ＊実施人数について

支援レベル	対象者人数	初回面談			実績
		面談実施	欠席	実施	
正規	183	183	0	183	ポイント達成 183 ポイント不足 0 モデル実施3ヶ月終了 0
服薬	0	0	0	0	
40歳未満	0	0	0	0	
積極的支援	183	183	0	183	
正規	17	17	0	17	支援終了 17
服薬	0	0	0	0	
40歳未満	0	0	0	0	
動機付け支援相当	17	17	0	17	



体重	178 (57%)	46 (15%)	86 (28%)
----	-----------	----------	----------

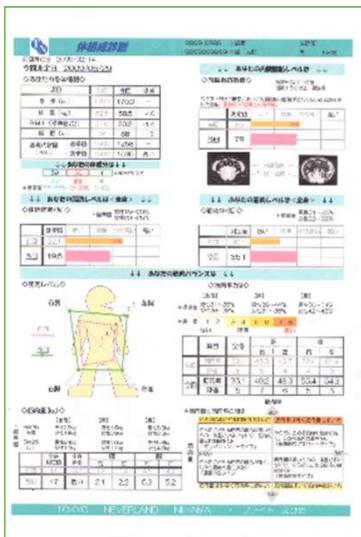


■ 面談時のオプション例

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。
- ・新型コロナ感染状況により、実施不可または中止にさせていただく場合がございます。

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



血管年齢測定 指の脈拍から血管年齢を推定

血管年齢判定機BCチェッカー評価表

測定日: _____

測定目的: BCチェッカーは心臓が送り出される血液の末梢血管循環の状態を調べます。指の脈拍から血管年齢を測定し、血管年齢を推定する方法です。

あなたの末梢血管循環はBパターンに分類されます。あなたの状態では**血管年齢30歳**と云えます。日常的な歩行習慣、軽い運動習慣に留意し、次回の測定での結果向上を狙ってください。

末梢血管循環の評価

説明タイプ	末梢血管循環の状態
A	通常元気な若い人に認められる波形と血管循環の状態。
B	血管循環が不十分になってくると波形が硬くなるが、まだ改善可能。ただし、20歳代でのような改善を示す場合は、留意が必要。
C	血管循環が不十分になってきた状態を示し、特に30歳代までの人々、この波形を示す場合は要注意。
D/E	血管循環のかなり悪い状態を示している。
F/G	

血管年齢表

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

良好: 同世代と比較して、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お勧めします。

標準的: 同世代と比較して、標準な状態ではありますが、不十分になり始めることを示しています。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: 同世代と比較して、機能が低下している状態であることを示します。マイペースが始めで徐々に、週2-3回（20分以上）のウォーキングを続けることにより、改善することをお勧めします。

※測定時の体調により評価値の精度が落ちることがありますが、各回の結果は継続的に見て頂いて下さい。

■ 特定保健指導以外のプログラム

■ 専門職による面談・その他指導

保健師、看護師、管理栄養士、健康運動指導士、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。
また、東京ネバーランドえひめはストレスチェック実施機関としても受託業務を行っており、高ストレス者等への面談も可能です。

■ 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」



<健康ウォーク>



<体組成測定会>



<グループセミナー>