

各 位

小野薬品健康保険組合

生活習慣改善プログラムについて（お願い）

－「重症化予防プログラム」、「特定保健指導」の参加依頼－

心筋梗塞や脳卒中などを発症しないように、高血圧・脂質異常・高血糖などの生活習慣病リスクをお持ちの方に対して、3種類のプログラムを提供いたします。

対象となった方は、近日中に保健師がメールでご案内しますので必ずご参加ください。



【生活習慣改善プログラムの種類】

（１）重症化予防プログラム（高リスク者向け） 50人予定

- ①対 象：医療機関で治療を受けているものの（または定期受診できていない方で）、高血圧・脂質異常症・糖尿病のコントロールが不十分な方
- ②内 容：生活習慣病を悪化させず健康度を維持・改善して生活していただくために、専門家（管理栄養士等）が、医療機関への受診状況や服薬状況の確認とともに、食事や運動などの生活習慣改善をサポートする 6 か月間のプログラムです。
- ③委託先：株式会社メディヴァ

（参考）6 か月間のスケジュール

※面談はオンラインで実施



一部の方には、オムロンの健康機器とアプリを使用した遠隔指導を予定しています。詳細は保健師がメールでご案内します。

(2) 特定保健指導（低～中リスク者向け） 330 人予定

- ①対 象：内臓脂肪型肥満があり、かつ血圧・脂質・血糖の検査異常がある方で、行動変容により、リスク低減が期待できる方
- ②内 容：生活習慣病のリスクを減少させるために食事や運動などの生活習慣改善を専門家（管理栄養士等）がサポートする 6 か月間 のプログラムです。単なる食事や運動指導だけでなく、これまでの生活習慣を見直しながら、個々の生活スタイルや環境に合わせた実行しやすい目標やプランを設定・実行する支援を行います。
- ③委託先：株式会社メディヴァ

（参考）6 か月間のスケジュール ※面談はオンラインで実施

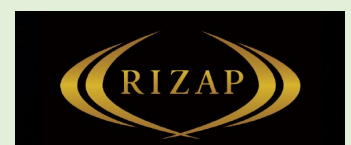


一部の方には、オムロンの健康機器とアプリを使用した遠隔指導を予定しています。詳細は保健師がメールでご案内します。

(3) RIZAP 版 特定保健指導（低～中リスク者向け） 50 人予定

- ①対 象：内臓脂肪型肥満があり、かつ血圧・脂質・血糖の検査異常がある方で、行動変容により、リスク低減が期待できる方
(PIZAP の参加条件を満たす方／過去に特定保健指導を受けた方を優先)
- ②内 容：生活習慣病のリスクを減少させるために食事や運動などの生活習慣改善を専門家（管理栄養士、健康運動指導士等）がサポートする 3 か月間 のプログラムです。徹底的に寄り添い、実践形式で学ぶことで、自身で継続できるように、生活習慣改善の定着まで導きます。
- ③委託先：RIZAP 株式会社

（参考）3 か月間のスケジュール （注）開始時期は 3 月以降となります。



【その他】

①健康食宅配の有償提供（希望者）

前項（１）～（３）に参加される方のうち、希望者には、阪急百貨店の健康食宅配プログラム（１日１食を健康食に置き換え×３０日）を割安価格で提供します。
詳細は保健師がメールでご案内しますので、食改善ツールとしてご検討ください。



✓ 電子レンジで
チンするだけ！



✓ １プレートに
メインのおかずと
副菜２品



✓ 300kcal未満
食塩相当量2.5g未
満



✓ ごはんと一緒に
食べて500kcal台
※ごはんはご自身で
ご用意ください。

②今後のスケジュール（予定）

1/12 頃～ 健保組合の保健師（須崎さん）から対象者あてメール送信

<内容>

参加（可・否）、資料送付先、健康食（要・不要・検討中）

オムロン機器（要・不要、送付先など）※一部の方

2/7 頃～ 健保組合からの案内資料を送付

2 月下旬頃から順次プログラムを開始

③会社からのサポートについて

就業時間中のオンライン指導への参加、会社 PC・タブレット・スマホの使用については会社から許可をいただいておりますが、くれぐれも業務に支障のないよう
にご配慮ください。

④お問い合わせ先

小野薬品健康保険組合（担当：保健師 須崎）

Mail : kenpo@ono.co.jp TEL : 06-6222-5665