

2020年1月15日

各位

小野薬品健康保険組合
ヘルスアップ委員会

特定保健指導（生活習慣改善プログラム）のご案内

健康経営の取り組みとして、**生活習慣病リスクを有する社員**を対象に**特定保健指導（生活習慣改善プログラム）**を実施します。

ご多忙の折とは存じますが、対象となった方は必ずご参加ください。

記

- 【目的】** いつまでも健康で生き生きと活躍いただくため、また、虚血性心疾患や脳血管障害等の生活習慣病の発症リスクを減らすため、マンツーマンで生活習慣改善のサポートを行います。
- 【対象者】** **生活習慣病リスクを有する社員**（2019年度健診結果から対象者を選定）
- 【内容】** 6か月間の生活習慣改善プログラムです（別紙の通り）
個々のライフスタイルに合わせて、食事や運動を見直すことで、体調や体重の改善を目指します。マンツーマンの面談指導は、対面またはオンラインで就業時間中（就労免除。時間外は手当不支給）に実施します。

① 本社・本店（内勤者）・水無瀬研・印刷課



→事業所の応接室等にて**対面指導**

② 左記以外の方



※「WebEx」アプリを使用します
会社PCやi-Padによる**オンライン指導**

【スケジュール】 株式会社メディヴァに業務委託します

1. 1月15日～17日 健保保健師（須崎）より対象者あて案内メールを送信
2. 1月21日以降随時 健保組合より案内通知の送付
3. 1月24日以降随時 メディヴァ担当者より対象者あて連絡
※会社メール・事業所電話・携帯電話のいずれかで日時調整を行います。
4. 2月中旬頃より 初回の面談指導を開始（対面またはオンライン）

※オンライン指導の方には、資料とヘッドセット（未所有者）を後日送付いたします。

【費用】 健保組合が全額負担（個人負担なし）

特定保健指導（生活習慣改善プログラム）の流れ

一人では続かない方のためのマンツーマン・サポート

保健指導担当者との面談

(30~40分)

- ・現状把握
- ・目標設定
- ・生活アドバイス



会社のモバイル PC や i-Pad を使用
応接室・会議室等の個室で（営業車内でも OK）
※ヘッドセットを提供（未所有者に限る）

オンラインによる指導

面談指導の方法は二つ

事業所の応接室などで対面指導



対象者は本社・本店（内勤者）・水無瀬研・印刷課
（上記以外はオンラインによる指導）

継続をサポート（定期的）

計画に沿って、生活習慣を改善します。
管理栄養士が定期的にメールや電話で
あなたの目標継続をサポートします。



2週間後



1.5カ月後



3カ月後



4カ月後



5カ月後

ゴール（6か月後）

各種数値の改善、
目標達成を確認
します。



これだけのサポートが受けられて
0円!

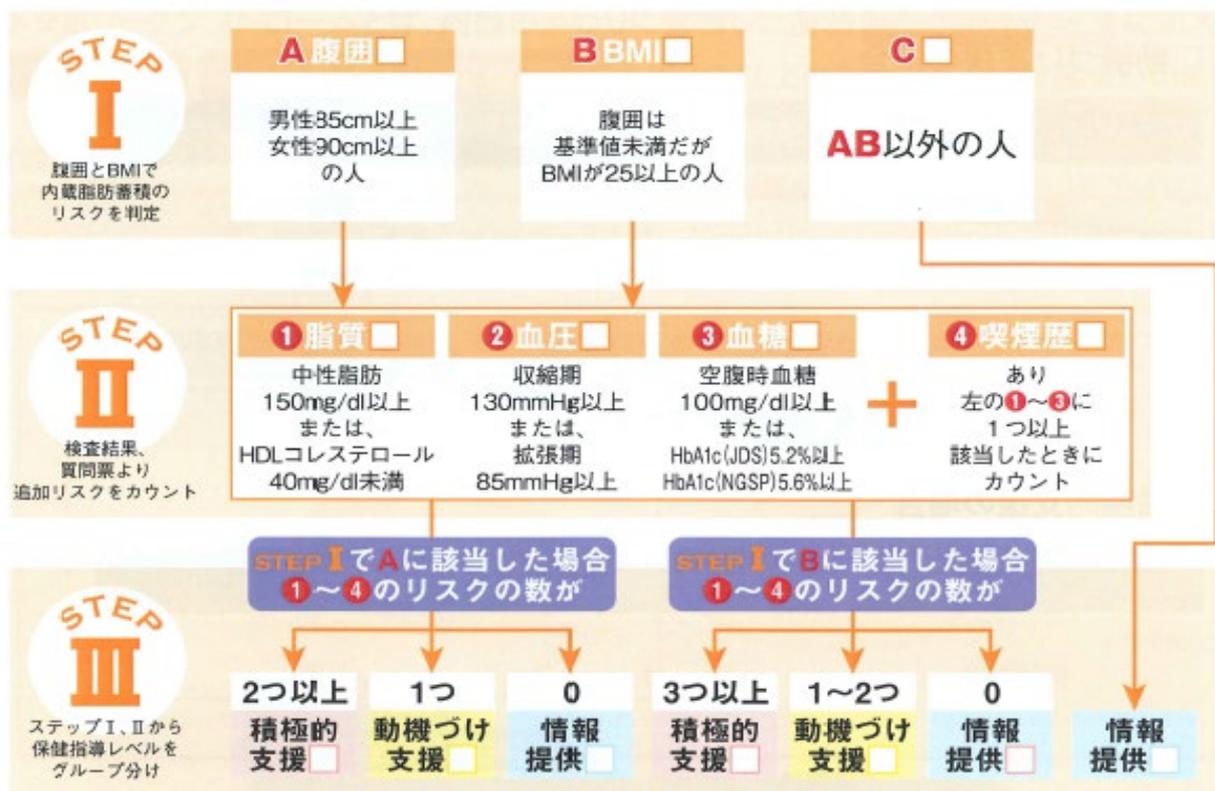
《参考》対象者の選定について

会社と健保組合が一体となって取り組んでいる健康経営の取り組みとして実施します。

社内報（2020年新年号）に掲載しましたが、「**当社の社員は、食習慣（早食いや就寝2時間以内の夕食）や飲酒習慣に課題があり、その結果、内臓脂肪型肥満、高血糖、肝障害などのリスクを有する者の割合が業態平均や全健保組合平均と比べて高い**」と厚生労働省から指摘されています。

そこで、**今回の特定保健指導では、生活習慣病リスクの軽い方や35歳未満の方を含めるなど、昨年よりも対象者を拡大し、社員330人（前回は約200人）を予定しております。**

皆さんがいつまでも健康で生き生きと活躍いただくため、また、心血管障害や脳卒中などの生活習慣病の発症リスクを軽減いただくため、参加案内の連絡があった方は是非ご参加ください。



※健診結果より、「積極的支援」、「動機づけ支援」、「情報提供」にグループ分け

※特定保健指導の対象者は、主としてリスクの高い「積極的支援」と「動機づけ支援」

※このほか、当保健師が生活習慣病リスクを有すると判断した方を追加

【お問い合わせ】

- 全般については、**健保組合（保健師 須崎）まで 内線：（本店）4303、TEL：06-6222-5665**
- 日程調整や個別指導内容などについては、**株式会社メディヴァ（各自の保健指導担当者）まで TEL：03-3709-2881、フリーコール：0800-888-2881（平日9：30～18：30）**