

プログラム3 マイ管理栄養士と個別TV電話面談



プログラム1ヶ月目と3ヶ月目の計2回のタイミングで、診療所等に設置したTV電話を用いて、マイ管理栄養士と個別面談(約15分)を行います。体重・体脂肪率・血液検査値・食事日記等をもとに、個人に適した食生活改善法をアドバイス。(予約制/平日10時~17時)

テレビ電話だから参加者の都合に合わせたスケジュールが可能!

(但し、一部の場所でテレビ回線が使用できない場合があります。その時は電話での指導になります。あらかじめご了承ください。)

しっかり評価し
継続に役立つ情報を提供!

3ヶ月プログラム終了時には...

◆参加者へ「修了書」「報告書」送付

3か月間無事にプログラムを修了された参加者には、マイ管理栄養士からの修了メッセージ付の、プログラムの成果を記録した「修了書」を郵送します。頑張った証と、パートナーであるマイ管理栄養士の励ましのメッセージを残すことで、後半3ヶ月間のフォロー期間にも参考になり、リバウンドの防止策としても有効です。

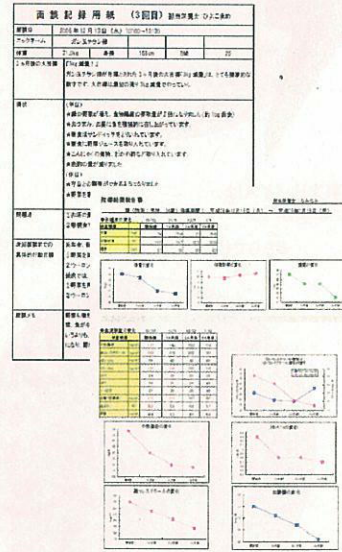
プログラム4

4~6ヶ月目の後半3ヶ月間は、担当マイ管理栄養士から、「健康づくりの意識を継続」して頂くことを目的とした、健康情報誌「ミールクリニック通信」をメールでお届け致します。(12回)

6ヶ月プログラム終了時には...

◆保険者様へ「指導結果報告書」提出

保険者様へ、3ヶ月間の栄養指導の内容と、①体重等の変化②アンケートによる意識や行動の変化③血液検査値の変化等をまとめた「指導結果報告書」をお送りいたします。今後の指導・治療の参考にしていただければ幸いです。



<指導結果報告書例>

<参加者18名の特性> (T健康保険組合)

性別	男性=17名	女性=1名	年齢	45.5±8.2
----	--------	-------	----	----------

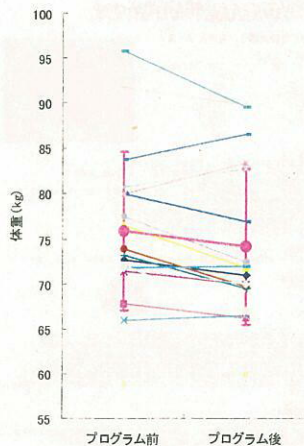
<プログラム前後における体組成の変化>

	プログラム前	プログラム後	
体重 (kg)	75.9±8.8	74.2±8.7	p<0.05
腹囲 (cm)	89.6±7.6	86.2±7.6	p<0.05
体脂肪率 (%)	25.0±6.4	25.4±6.1	
BMI	26.7±3.3	26.1±3.2	p<0.05

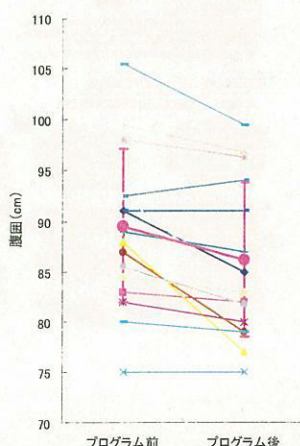
<プログラム前後における血中脂質レベルの変化>

	プログラム前	プログラム後	
総コレステロール (mg/dl)	220.1±31.8	209.4±31.5	
LDL-コレステロール (mg/dl)	129.1±25.0	115.4±21.2	p<0.05
中性脂肪 (mg/dl)	186.7±100.0	150.6±68.2	p<0.05

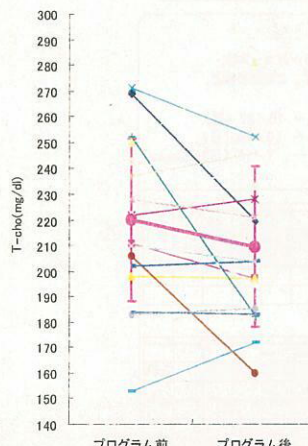
★3ヶ月間のプログラムにより、体重および腹囲が有意に減少しました。また血液検査値においても、LDL-コレステロールおよび中性脂肪が有意に減少しました。



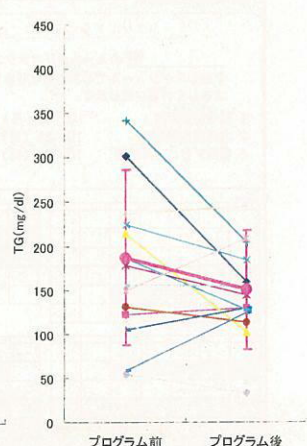
<体重の変化>



<腹囲の変化>



<総コレステロール値の変化>



<中性脂肪の変化>