

事業名：オンラインによる飲酒習慣改善サポート事業

《野村證券健康保険組合》

保健事業フロー

減酒を目的として、管理栄養士が寄り添う約2ヶ月の生活習慣改善プログラムをオンラインにて提供

本プログラム



ノンアルコールアソート郵送



お気に入りの
ノンアルコール飲料を見つける

睡眠計測デバイス送付



睡眠の質を評価

1回目：アルコールの摂取頻度、生活状況の聞き取り
⇒ アルコールを飲んでしまう理由は何か、何を2ヶ月の目的とするかを明確化する

2回目：アルコールに関する学習
⇒ アルコールとは何か、アルコールによる弊害などを学習する

3回目：1ヶ月での減酒効果の確認
⇒ 1ヶ月の減酒効果の確認、適宜フォロー

4回目：人生のリ・モチベート
⇒ 減酒を継続するための人生の目標設定とストレスマネジメント



当事業の特徴

減酒に結びつく3つの特徴を活用して、サービスを提供する
飲酒習慣是正率、肝機能改善率を用いて保健事業の効果検証を実施する

提供内容の特徴

ノンアルコール飲料による
置き換えの提案

ノンアルコール商品の
試供品提供で「きっかけ作り」

睡眠計測デバイスにて
減酒の効果を可視化

減酒の効果を可視化して
体感しづらかった
健康改善の効果を実感

管理栄養士からの
アルコールに関する学習

ノンアルコール商品を
管理栄養士と一緒に飲みながら
宅飲み気分で学習

効果検証指標

検証項目	検証方法
飲酒習慣是正率	介入前後のアンケート および管理栄養士の聞き取り にて実施
肝機能改善率	R2年度、R3年度の 検診結果と比較し、 介入後のAST、ALT、 γ -GTPの 改善割合を算出