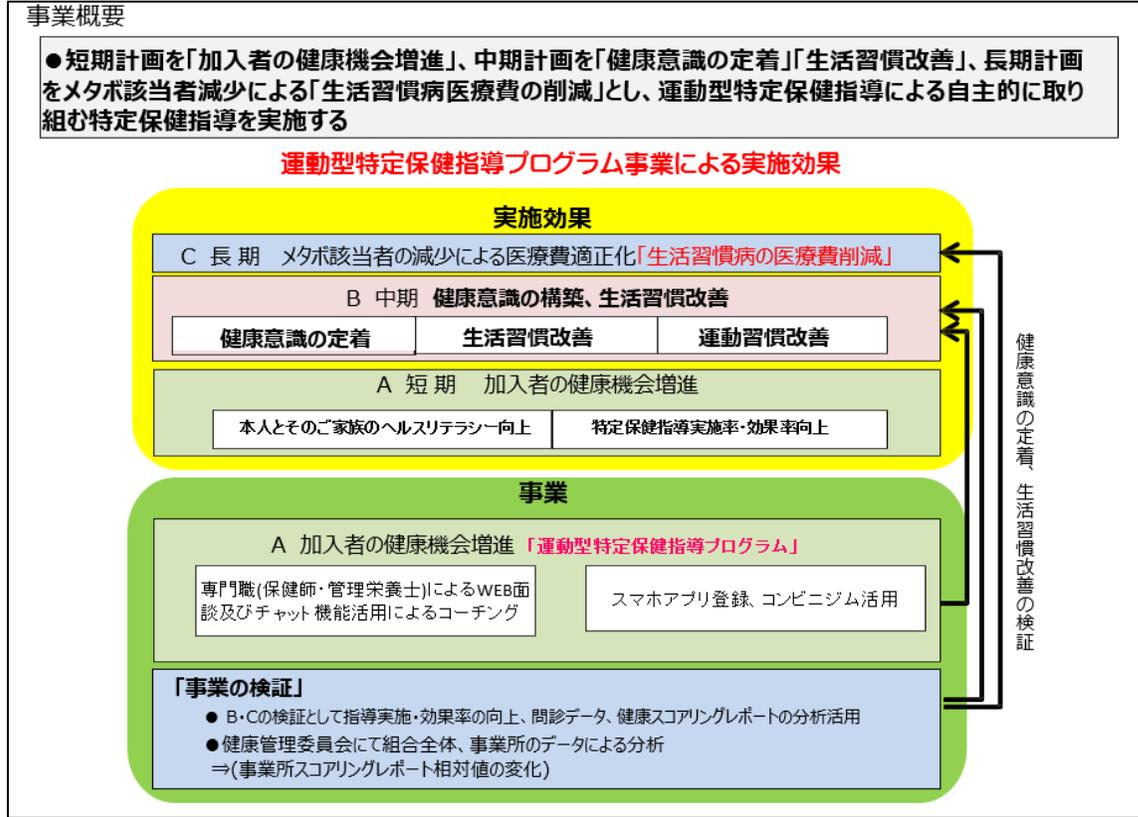
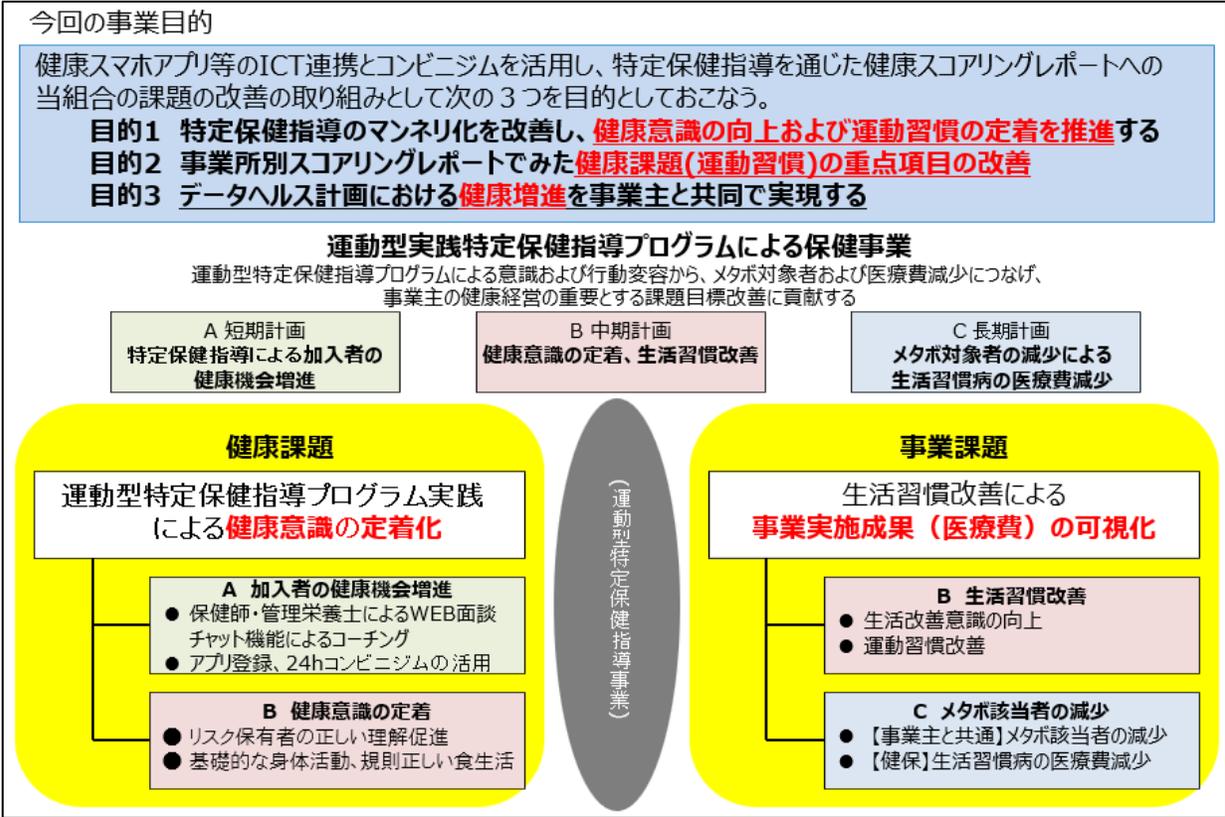


運動型実践特定保健指導プログラムによる保健事業 (ICT連携及びコンビニズムを活用した特定保健指導支援)

富山県自動車販売店健康保険組合

従来の「特定保健指導」から、自主的に取り組む「特定保健指導」にむけて



第4期特定健診・特定保健指導の変更点では「アウトカム評価(腹囲2cm減・体重2kg減)の導入」により、対象者自身が健診結果を理解して体の変化に気付き、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践する。

対象者が、自分の健康に関するセルフケア(自己管理)ができるようになることを目的とし、今事業では、オンラインの特定保健指導と実際の運動施設(24時間コンビニ「利用料無料」)等のハイブリッドアプローチにより、実践者が腹囲2cm・体重2kg減の目標に向けて、働き方の多様化と個々のライフスタイルに沿った時間にサポートできる特定保健指導事業として、より効果的に実践者が取り組めるよう、通常面談型と運動実践型の2つの面談形式からみた実践効果の検証をおこなう。



「未来の自分の健康のために 特定保健指導を受けましょう」をキャッチフレーズに、当健康保険組合加入の特定保健指導対象者にご案内書を送付(組合ホームページにも掲載)

<積極的支援/動機づけ支援>指導内容概要

		3か月オンライン個別支援	
		積極的支援	動機付け支援
初回面談 (Microsoft Teams)	目標を設定し、モチベーションUP	50分 1対1のオンライン面談	50分 1対1のオンライン面談
中間面談 (Microsoft Teams)	状況確認やフォローアップ	20分×2回 1対1のオンライン面談	20分×1回 1対1のオンライン面談
メール・チャット支援	目標達成への支援と評価を行う	2回	1回
情報提供	食事指導やトレーニング動画配信	7回	5回
chocoZAP*	24時間使えるシムを活用	4か月chocoZAPに通り放題	4か月chocoZAPに通り放題
取得ポイント		200pt	—

①保健師等によるオンライン面談と指導期間中のサポート

初回面談で、一人ひとりの潜在的な「なりたい理想の姿」を引き出し、それを達成するための長期目標と3か月後の短期目標を設定します。また参加者の進捗状況に応じ、適宜目標・行動計画の修正を行いながら信頼関係を築き、モチベーションの向上・維持をすることで挫折することなく目標達成するようおこなう。



面談でやる気向上 目標設定の明確化

②ヘルスウォッチ及び体組成計により、健康アプリ内の歩数計等のデータ連携をおこないのセルフケア及び保健師等の専門職による指導期間の状態管理をおこなう。



体組成計 chocoZAPアプリ ヘルスウォッチ

腹囲2cm減・体重2kg減の目標に向けた特定保健指導をサポートするプログラム

③健康スマホアプリによる食生活のログ管理による改善とヘルスウォッチによる歩数のデータ連携によりアプリ上で「見える化」をはかる



食事 毎日の食事を簡単に管理できる

毎食の食事を写真撮影 一日の食事量を簡単に把握できます

食事栄養素の摂取量+グラフで分かりやすく表示され、毎日の食事管理も簡単に行えます。

*参加者ごとのPPKバランス・目標摂取カロリーを設定します

④多様化するライフスタイルにあわせた特定保健指導期間中の生活改善を目的とした「24時間コンビニ」の活用



chocoZAP 24時間ジム chocoZAP

*使用期間:4か月間

アプリ1つで 快適にシム利用!

全店舗どこでも 利用可能!

ジム+各種サービス 通い放題

空き状況の確認や 入退館もアプリでOK!

店舗 拡大中

店舗により設備が異なります。