

働く女性の適正体重支援事業

～将来の生活習慣病・妊娠・骨粗鬆症リスク低減に向けた基盤づくり～

背景と事業の目的

当組合は妊娠に伴う医療費増加という課題を抱えている一方で、介入型の保健指導として女性への健康教育がなされていない。本事業では新たな保健事業として女性のライフステージに沿った「適正体重支援」に取り組む。

YG健康保険組合特有の課題

妊娠に伴う医療費が増加

妊娠を望む年代において、やせによる月経不順や低出生体重児、肥満による妊娠合併症等が増加している

女性の健康支援が手薄

被保険者の男性比率65%の当組合において男性目線の介入型保健事業が多い
ライフステージに沿った個別的な介入が必要である

やせの保健事業や健康教育は
これまで未実施

特定保健指導等は肥満者の減量が主でありやせ傾向者への支援はこれまで実施していない

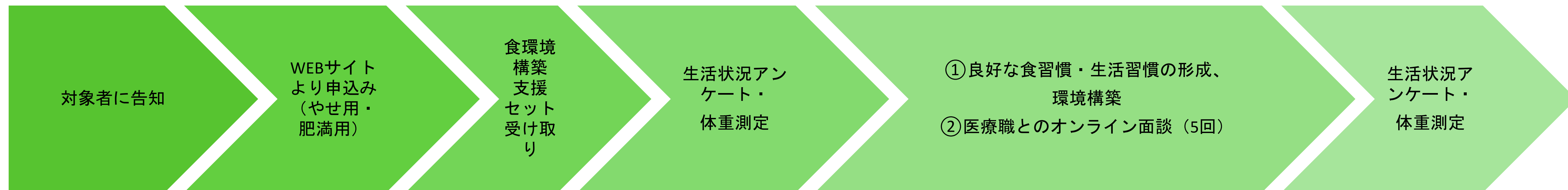
効果検証指標

検証項目	検証方法
体重改善率	介入前後のアンケートならびに医療職による聞き取り調査にて実施
主観的健康度改善率	介入前後に国民生活基礎調査の健康状態の質問ならびにWHO-5の質問項目にて実施
食習慣改善率	介入前後のアンケートならびに医療職による聞き取り調査にて食事量や間食習慣の調査を実施

プログラムの全体設計と実施プロセス

BMI19.5未満のやせ傾向者ならびに40歳未満のBMI25以上の女性社員に対し適正体重に導くことを目的に、環境構築支援を取り入れながら個別具体的な健康教育を行う生活習慣改善プログラムをオンラインにて提供する。

約2ヶ月



食環境構築支援

BMI19.5未満の者への食品 (例)

ナッツ チーズ ヨーグルト **+** 【間食として追加】

BMI25以上の者への食品 (例)

ガム ビーフジャーキー 0カロリー飲料 **↻** 【間食のタイミングで置き換え】

女性の体と体重に関する学習や生活習慣改善指導

1回目：食習慣・運動習慣・睡眠習慣、就労状態、生活状況の聞き取り
⇒ 2ヶ月の具体的な目標を明確化する

2回目～4回目
：女性の健康と生活習慣に関する個別指導学習
⇒ 適正体重の重要性を医療職との指導により学ぶ

：体重改善のためのワークショップ
⇒ 自身の身体状況を客観的に把握し、体重改善につなげる

5回目：2ヶ月間での生活状況の確認
⇒ 2ヶ月の生活習慣改善効果の確認、適宜フォロー