

課題に応じた「D o」のご提案

～糖尿病予防セミナー、生活習慣病予防セミナー～

株式会社あまの創健

052-931-0101



糖尿病予防セミナー

Case
1

糖尿病リスク保有者の生活習慣を改善したい

対象者：糖代謝にて一定基準値を超える者（定員30名/会場）

プログラム例

10 : 00	『本当に怖い糖尿病』 ・ 糖尿病に関する基礎知識 ・ 自己血糖測定器説明 他
10 : 40	『糖尿病予防のための食事方法』 ・ 量は減らさずヘルシーな組み合わせ ・ 血糖値の急上昇を防ぐ食べ方 他
12 : 00	ヘルシー弁当 ・ 食事前後の血糖値確認
13 : 00	『糖尿病予防のための運動方法』 ・ 血糖値を下げるための運動 ・ 運動体験（ストレッチ、筋トレ） ・ 運動後の血糖値確認 他
14 : 30	・ 終了

- 自己血糖測定にて**自身の血糖値変動を実感**させ、具体的な改善方法を提示



- 指導者
保健師、管理栄養士、健康運動指導士



特定保健指導対象者には、セミナー終了後に目標設定し、初回面接としても対応可



Case 2

幅広く健康的な生活習慣を啓発したい

対象者：希望者（定員30名/会場）

- 自身の健康状態を把握し、具体的な健康づくりの方法を学び、健康意識を啓発
- 指導者
管理栄養士、健康運動指導士

プログラム例

10 : 00	『生活習慣病の理解』 ・ 健診結果の見方 ・ 数値悪化時の事例 他
10 : 20	『生活習慣病予防のための食事方法』 ・ 健診結果と食事 ・ 血液サラサラになるポイント 他
11 : 10	『生活習慣病予防のための運動方法』 ・ 日常生活のエネルギー消費法 ・ 運動体験（ストレッチ、筋トレ）他
12 : 00	・ 終了

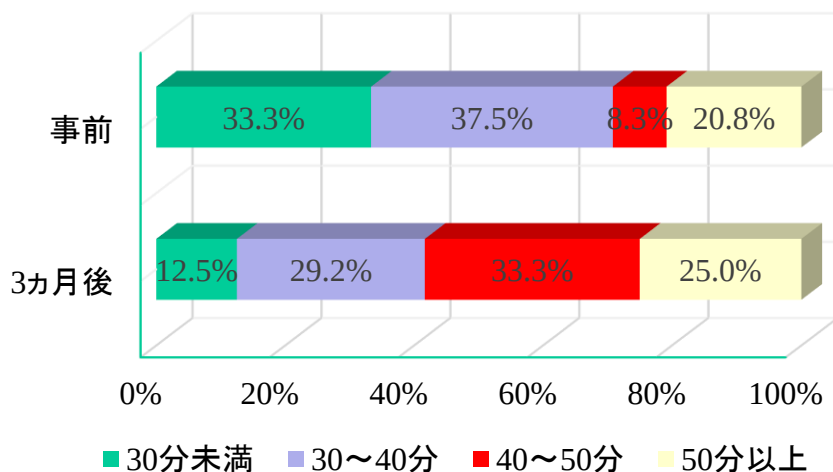


特定保健指導対象者には、セミナー終了後に目標設定し、初回面接としても対応可

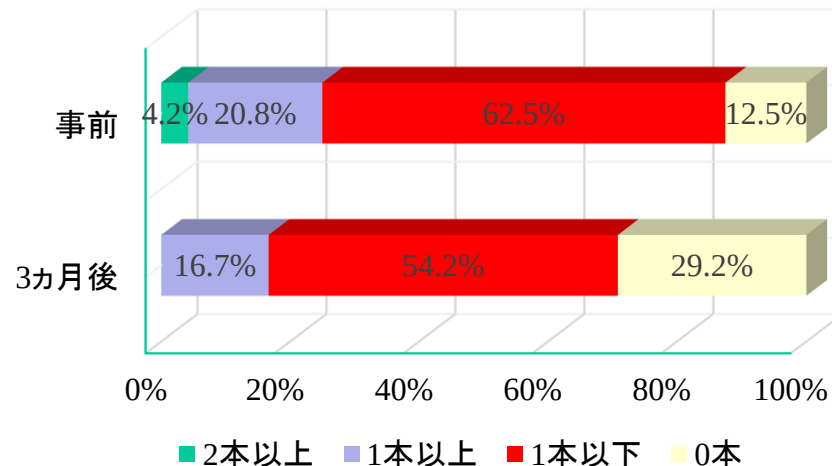
<健康教育（生活習慣病予防セミナー）として実施：46名>

●セミナー参加前と3か月後の比較

【1日の日常生活で歩く時間】
（通勤・仕事・家事・買い物等）



【1日に飲む甘い飲み物の本数】
（ジュース、砂糖入りコーヒー、スポーツ飲料 等）



●その他アンケートより

セミナー参加前：4割が「参加が面倒」と回答



セミナー参加後：8割が「生活を改善しようと思った」と回答

特定保健指導対象者率減に向け、予備群へのアプローチとしても活用可



●共有会場

1 健保では人数が集まらず、セミナーの開催が難しい

⇒参加組合に応じた共有会場にて 機会を創出

●事業所会場

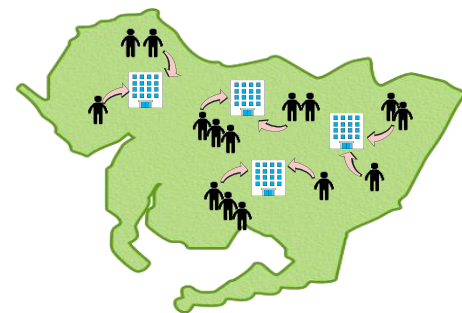
自健保のみでも人数が集まり、セミナーの開催が可能

⇒事業所内会議室等にて開催

●感染症対策

- ・飛沫防止：マスク、フェイスシールド、飛沫防止シート等を設置
- ・距離：参加者間、参加者・講師間にて一定距離を確保
- ・その他：換気、手指消毒、検温等の実施

⇒感染症の流行状況に応じた、実施方法・時間・内容



<費用発生項目>

項目
糖尿病予防セミナー受講費：参加者数
生活習慣病予防セミナー受講費：参加者数

※参加者20名以上にて開催

※特定保健指導初回面接として活用する
場合は別途費用あり

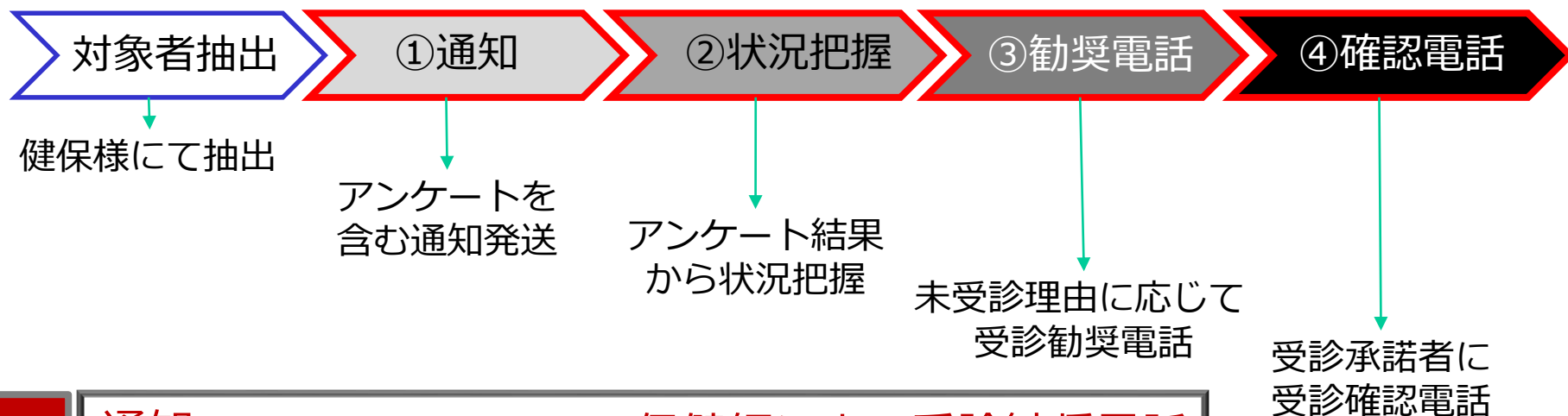
課題に応じた「Do」のご提案 ～ 有所見者への受診勧奨 ～

Case
3

早期受診を促して重症化予防をしたい

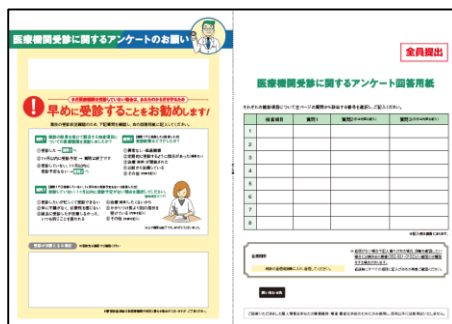
対象者：血圧, 脂質, 糖代謝にて一定の基準値 (※) を超える者

※全健保共通 (人間ドック学会基準参考)



勧奨ツール

通知 (定型フォーマット)



The form is titled '医療機関受診に関するアンケートのご案内' (Guidance on the medical institution consultation survey). It includes a '全員提出' (All members submit) stamp and a table for recording survey results. The form also contains instructions for the survey and a section for the member's response.

保健師による受診勧奨電話
(受診確認電話も実施可)



通知

医療機関受診に関するアンケートのお願い

質問1 健康の結果を受けて該当する検査項目についての医療機関を受診しましたか？

① 受診した → 質問2 へ
② 1ヶ月以内に受診予定 → 質問は終了です
③ 受診していない、1ヶ月以内に受診予定もない → 質問3 へ

状況把握、電話

質問1 健康の結果を受けて該当する検査項目についての医療機関を受診しましたか？

① 受診した → 質問2 へ
② 1ヶ月以内に受診予定 → 質問は終了です
③ 受診していない、1ヶ月以内に受診予定もない → 質問3 へ

質問2 【質問1で①受診したと回答した方】
受診結果はどうでしたか？

① 異常なし・経過観察
② 定期的に受診するように指示があった（服薬なし）
③ 治療（服薬）が開始された
④ 以前から治療している
⑤ その他（内容を記入）

質問3 【質問1で③受診していない、1ヶ月以内に受診予定もないと回答した方】
受診していない、1ヶ月以内に受診予定がない理由を選択してください。（該当項目すべて）

① 受診したいが忙しくて受診できない
② 体に不調がなく、必要性を感じない
③ 過去に受診したが改善しなかった、いつも同じことを言われる
④ 治療（服薬）したくないから
⑤ かかりつけ医より別の指示を受けている（内容を記入）
⑥ その他（内容を記入）

未受診理由に応じて電話

<参考事例>

通知兼受診状況確認アンケート

- ・ 返却率：約60%
- ・ 返却者の未受診率：約30%

<費用発生項目>

項目

受診勧奨通知（定型）、発送・封入費：発送部数
受診勧奨・確認電話（保健師）：架電数

電話受診勧奨

- ・ 電話通話率：約60%
- ・ 電話勧奨結果：受診承諾（約50%）
受診拒否（約10%）
受診済（約40%）

※電話対応補足：最低3コール実施
かけた人数分ご請求
※発送対応補足：窓あき封筒必須