

# ヘルスサポート

## リスク

肥満  
血圧  
脂質  
血糖

心筋梗塞



健康診断で1つでも所見がある人の割合（有所見率）は、年々増加しています。

複数の有所見項目が重なった場合、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）や心疾患（心筋梗塞、狭心症など）など、大きな病気に繋がるリスクが高くなります。もし、脳血管疾患や心疾患などの大きな病気を発症すれば、様々なデメリットが発生します。

## 『健康診断後の健康づくり』とは



### 医療費負担増加の対策

生活習慣病予防のためには、職場や地域としての保健事業だけではなく、本人の自主的な健康づくりも必要です。

脳血管疾患や心疾患は、がんと異なり予防効果が大きいという特徴があります。病気を予防するためには、本人が健康問題に気づくことが大切です。



### 有能な人材の喪失予防

個人の元気は、  
職場や地域の元気！

保健診後の健康対策によって、生活習慣を振り返り、それぞれの健康問題を明らかにすることで、本人の自主的な生活習慣の見直し、行動変化を促すことができます。



## サービス内容

### 保健指導

保健師による対象者の抽出から今後の健康対策の提案まで、職場や地域への包括的な健康サポートを提供します。

### 対象者の選出代行

対象者の優先順位など職場や地域のニーズにあった条件を選定します。

### 個別対応

健診結果と個別面談による保健指導で、生活習慣を振り返り、各々の健康問題を明らかにすることで、本人の自主的な生活習慣の見直し行動変化を促す事ができます。

### 報告・提案

取り組み内容の報告とともに、現状の把握や改善策の提案などを行います。

### 運動指導

#### 個別対応

健診結果と面談による運動習慣の聞き取りから、生活習慣に合わせた運動プログラムを提案します。

### 心理相談

#### 個別対応

健診結果や面談による仕事上の不安や家庭、健康など個人が抱えるストレスや不安など、心理状況に応じた相談に対応します。

## 栄養指導

管理栄養士がライフスタイルにあった食生活の改善方法をアドバイスします。

### 個別対応

健診結果と面談による食習慣の聞き取りから、栄養摂取状況や食生活を含む生活習慣を把握します。少しずつでも食事療法を実践できるようなアドバイスを行います



### 食事バランス成績表作成

食事バランス調査により、生活習慣や栄養バランスに合わせた食事計画を一緒に考えて、食習慣の改善、食品選択力アップのアドバイスを行います。



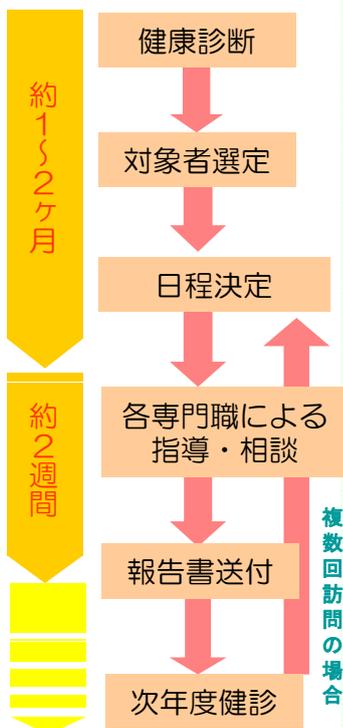
成績表

市町村や産業医と連携を取り、これらの業務を行っております。

## 導入事例

健診結果と面談による聞き取りをもとに現状を把握し、対象者が健やかに生活できるように各専門職がアドバイスします。複数年継続して実施することで、健診結果の経年的変化や職場や地域の健康問題が把握できます。

### サービスの流れ



### サービス内容

健康診断の結果から、指導の対象者を選定致します。

職場や地域のご要望に合わせて日時を決定致します。

各専門職が個別で15～30分面談を行います。

指導実施報告書を作成し、ご報告致します。



### 当研究所の特色・メリット

対象者の選定を代行することができます。

職場や地域の基準で選定された方の面談も可能です。

当研究所の設備を会場として、指導を実施することも可能です。

報告書の書式は、当研究所仕様があります。職場や地域独自の書式がございましたら、渉外担当者にご相談下さい。