



[保健指導対象者様向け]

初回面談時投影資料

# はじめに

- 本人確認
  - 「お名前」と「生年月日」を教えてください。※お顔が写っていることが必須条件
- その他確認事項
  - 下記のいずれかに当てはまる場合は、初回面談を途中終了させていただく場合がございます。

(健康状態・治療状況)

- がん治療中、妊娠中、休職中
- インスリン注射、人工透析中の方
- 主治医から栄養素(カリウムやたんぱく質)や水分の制限指示がある方

(特定保健指導の重複)

- 他社ですでに特定保健指導を受けている

(退職のご予定)

- 退職予定で、かつ、任意継続の予定がない場合

# 本日の流れ

本日の初回面談は以下の内容で進めさせていただき、お時間として約30-40分を予定しております。

1. PepUp保健指導プログラムの概要
2. 健康診断結果の振り返り
3. 生活習慣の振り返り
4. 目標設定
5. 初回面談後(=継続支援中)の過ごし方
6. さいごに

# PepUp保健指導プログラムの概要

---

# 特定保健指導とは？

特定保健指導とは、健康診断の結果から生活習慣病のリスクが高い方に、専門スタッフ（保健師や管理栄養士など）が生活改善をサポートするものです。無理のない食事や運動の目標を一緒に立て、健康増進を目指します。



# 特定保健指導を受けるメリット

特定保健指導を受けると主に次のような3つのメリットがあります。

## メリット その1

自分の健康状態を  
正しく知ることができる



担当指導員と一緒に健康診断の結果を確認しながら、今の自分の体や生活習慣に向き合うことで、健康リスクを把握できます。

## メリット その2

健康的な生活習慣が  
身につく



担当指導員がサポートするため、食事や運動、飲酒習慣など、日常生活の中で簡単に取り組める改善策が見つかります。

## メリット その3

将来の病気を予防でき  
医療費を減らせる



保健指導をきっかけに生活習慣を改善することで、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することで、将来の医療費や体の負担を減らすことができます。

# 特定保健指導を受けない場合のデメリット(リスク)

一方で、特定保健指導を受けずに、このまま放置してしまうと...



- 生活習慣病の発症・重症化リスクが高まります。
- 生活の質(QOL)が低下し、仕事や趣味に制限が出ます。
- 将来的な医療費の自己負担が、増大します。

自覚症状がないまま進行してしまうため、病気になる前の予防が重要となります。

# PepUp保健指導とは

Pep Upを活用した保健指導です。約3ヶ月間、私たち専門スタッフとPep Upを活用しながら一緒に生活習慣改善にチャレンジしていきます。



# 健康診断結果の振り返り

---

# 健康診断結果の振り返り

各項目の数値が高い・低いだけでなく、リスクの重なり具合や経年での変化を確認し、理解することが重要です。(■: 保健指導判定値、■: 受診勧奨値)

内臓脂肪の蓄積

リスク因子

健診結果 202 /1/28		指導対象の健診日:2023年05月12日	
身長/体重 : cm / kg			
BMI	: 32.3		
腹囲	: 104 cm		
血圧	■ 収縮期血圧 : mmHg	脂質検査	■ 中性脂肪 (TG) : mg/dl
	拡張期血圧 : mmHg		HDLコレステロール : mg/dl
			■ LDLコレステロール : mg/dl
腎機能	クレアチニン :	尿検査	尿糖 : -
	eGFR :		尿蛋白 : -
肝機能検査	AST (GOT) : U/L	尿酸	血清尿酸 : mg/dl
	ALT (GPT) : U/L		
	■ γ-GT (γ-GTP) : U/L		
血糖	■ 血糖 : mg/dl		
	随時血糖 : mg/dl		
	■ HbA1c (NGSP) : %		

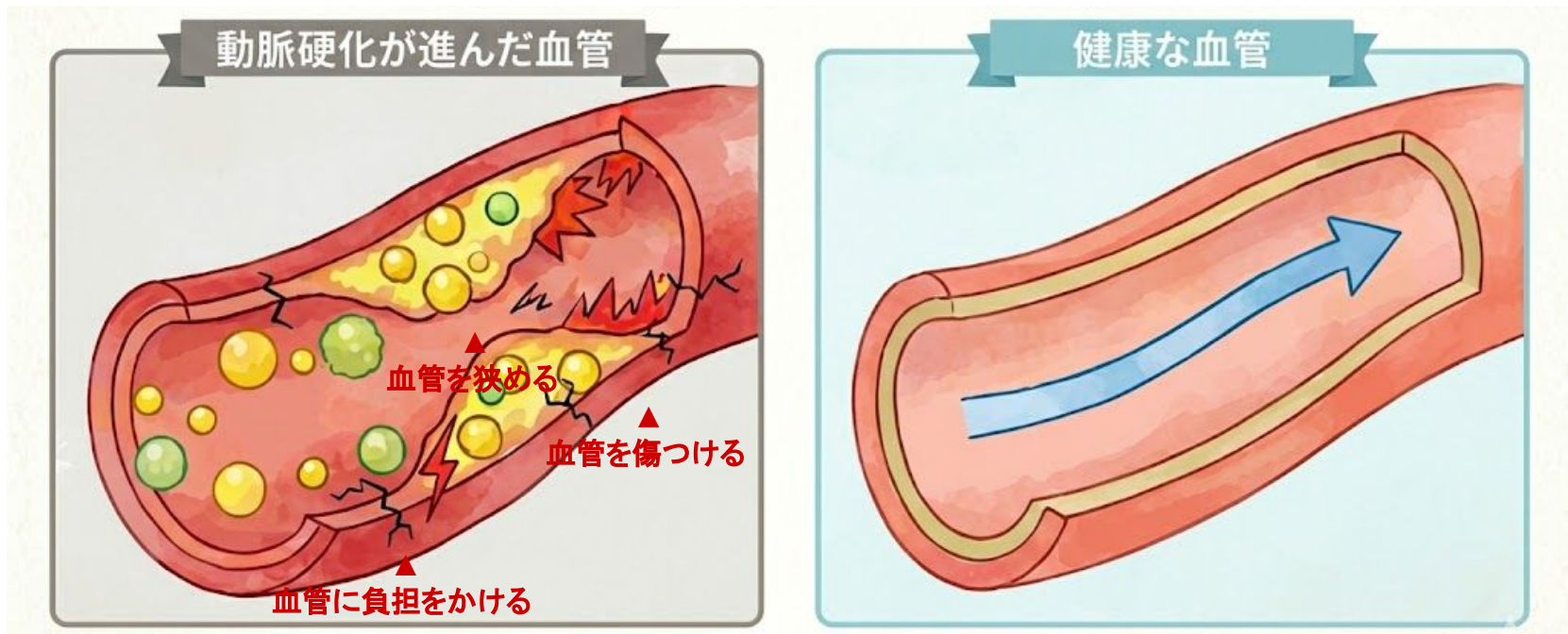
健康診断結果を画面に表示しますので、一緒に振り返りましょう

# <参考資料> 血液検査結果\_基準値

			正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	要治療域
特定保健指導判に関わる項目	血圧	収縮期血圧(mmHg)	129以下	130以上	140以上	160以上
		拡張期血圧(mmHg)	84以下	85以上	90以上	100以上
	血糖(糖代謝)	空腹時血糖(mg/dl)	99以下	100以上	126以上	空腹時126以上かつHbA1c6.5%以上
		随時血糖(mg/dl)	99以下	100以上	126以上	
		HbA1c(%)	5.5以下	5.6以上	6.5以上	
	脂質	空腹時中性脂肪(mg/dl)	149以下	150以上	300以上	500以上
		随時中性脂肪(mg/dl)	174以下	175以上	300以上	500以上
		HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	39以下	34以下	29以下
	一		LDLコレステロール(mg/dl)	119以下	120以上	140以上
肝機能		AST(U/L)	30以下	31以上	36以上	51以上
		ALT(U/L)	30以下	31以上	41以上	51以上
		γ-GTP(U/L)	50以下	51以上	81以上	101以上

# 現在の健診結果のまま何もせず放置した場合のリスク

現在の健康診断結果のまま(リスクの重なりがあるまま)、何もせず放置した場合、血管にさらに負担をかけたり、血管をさらに傷つけることとなります。



## 受診勧奨値(■マーク)がある方

健康診断結果に(血圧・血糖・脂質に)受診が必要な項目がありました。悪化防止に向けて、まずはこちらのポイントについて一緒に確認していきましょう。

- 治療が必要な場合もありますので確認のためにも**医療機関を受診**することがおすす  
めです。
  - 現在/または過去を含めて受診(治療)したことはありますか？
- 保健指導期間中に**受診した場合**には、**チャット**でご連絡をお願いします。

※今回の保健指導プログラムでは、医療機関の受診(治療)状況について継続的に確認をさせていただく場合があります。

## <参考資料>健診項目別の診療科

健康診断結果に応じて、下記表に示す診療科を選択することがお勧めです。

■マークのある検査項目	お勧めする診療科
血圧(拡張期血圧/収縮期血圧)	循環器内科、高血圧内科
脂質(空腹時・随時中性脂肪、HDL,LDL)	代謝内科、内分泌内科、循環器内科
血糖(空腹時・随時血糖、HbA1c)	糖尿病内科、内分泌内科
肝機能(ALT、AST、 $\gamma$ -GTP)	消化器内科
複数の検査値が高い方	かかりつけの内科・または経年で高い数値がある項目を優先し受診

# 保健指導の卒業まであと一歩の方

今回の健康診断結果にて特定保健指導ご卒業まであと一歩でした。ご卒業に向けて、まずはこちらのポイントと一緒に確認していきましょう。

- 特定保健指導の卒業まで**あと一歩**です！
  - 次回健康診断時に特定保健指導の対象外を目指しましょう
- 目標となる数値を確認しましょう！
  - BMI25未満 / 腹囲男性85cm、女性90cm
  - BMI25未満の体重
  - 目標： $【身長(m)】^2 \times 24.9 = 【〇〇】kg$ 以下

※現在の体重・腹囲の数値を確認しましょう。

※血液検査結果の改善に向けて生活習慣の定着を目指していきましょう。

# 前回は保健指導対象者の方

2回続けて特定保健指導の対象者に選定されています。健康診断結果の改善に向けて、まずは前回と今回の健康診断結果からの変化を確認していきましょう。

- 昨年も保健指導に参加しましたか？
  - どんなことに取り組みましたか？
  - お取り組みはうまくいきましたか？それとも難しかったですか？
- 保健指導以外で、健康（減量）のために取り組んだことはありますか？
  - お取り組みを始めたきっかけがあれば教えてください。
  - どんなことに取り組みましたか？
  - お取り組みはうまくいきましたか？それとも難しかったですか？

# 健康診断結果に紐づく生活習慣

健康診断結果を振り返ってみていかがでしたか？日頃の生活習慣が健康診断結果に影響していることが多いです。

(気になった項目はありますか？)

- 体重/腹囲
- 血圧
- 血糖
- 脂質
- 腎機能
- 肝機能
- 尿酸値



(当てはまりそうな項目はありますか？)

- 大盛り/おかわりをよくする
- ご飯を食べずおかず中心の食事が多い
- 野菜が不足している
- 夜遅い時間の食事となることが多い
- 欠食することが多い
- 間食を食べる
- 甘い飲み物を飲む
- お酒を飲む
- 運動が不足している
- 喫煙する

# 生活習慣の振り返り

---

# 生活習慣の振り返り

改めて、過去を含めた生活習慣について詳しくお伺いさせていただきます。現在の健康診断結果となっている要因を一緒に見つけていきましょう。

- 過去および現在の受診歴(既往歴)について
- 現在の体重・腹囲/これまでの体重増減経験およびその背景
- 食事(朝昼夕の内容や量/場所や準備方法、欠食の有無など)について
- アルコール(頻度や種類/量、休肝日の有無など)について
- 間食や甘い飲料について
- 喫煙習慣について
- 活動量(平日と休日の歩数、通勤方法、運動習慣の有無など)について
- ライフスタイル(職種、働き方、趣味、生活環境など)

# 目標設定

---

# 目標設定(3か月後の改善に向けて)

目標および目標達成のための取り組み内容を一緒に考えていきましょう。

- 何に重点的に取り組みたいですか？
  - 減量重視<体重や腹囲を減らしたい..!>
  - 検査値改善<血糖を改善したい..!>
- 3か月で目指したい体重・腹囲の具体的な目標値を設定しましょう
  - 例)70kg→68kg(-2kg)・90cm→88cm(-2cm)
- 目標値達成(=健康診断結果改善)に向けた、具体的な取り組み内容を決めていきましょう
  - 例)間食の頻度を減らす、休肝日を作る、運動の時間を作る、味の濃い食事を控える、朝食を食べる、夜遅い時間の食事を減らす、禁煙するなど

## 初回面談後(＝継続支援中)の過ごし方

---

# 初回面談後(＝継続支援中)の過ごし方

継続支援中(約3ヶ月間)は、以下の3つをお願いします。

1. 体重や腹囲、歩数などの「日々の記録」
2. 先程決めた「生活習慣改善タスク」のチェック
3. (指導員から送信される)チャットの確認

※また、継続支援の最後には「最終成果報告」として体重や腹囲、生活習慣の改善状況のご報告をお願いします。

## <注意事項>

- 上記1. や2. が未入力／未チェックの場合、毎日リマインドメールが届く場合がございます。
- 上記1. や2. が未入力／未チェックの状態が長く続くと、ショートメッセージもしくはお電話をする場合がございます。
- 本日伺った体重と実際の体重が異なる場合、実測値からの目標数値に修正する場合がございます。
- 最終成果報告の確認ができない場合もショートメッセージもしくはお電話をする場合がございます。

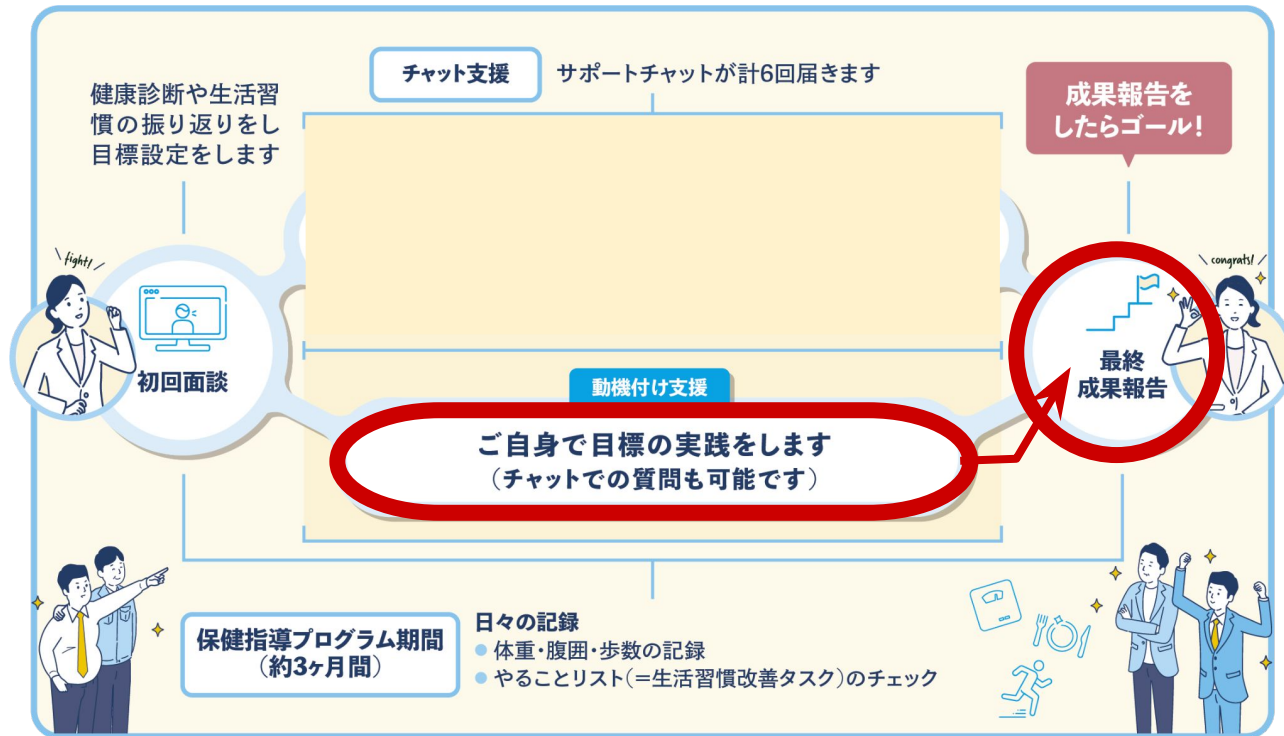
# <積極的支援の場合>継続支援中の過ごし方

「積極的支援」の場合は、指導員からチャットが6回届きます。



# <動機付け支援の場合>継続支援中の過ごし方

「動機付け支援」の場合は、ご自身で目標の実践を行います。



# 継続支援中の過ごし方:日々の記録／生活習慣改善タスク

約3ヶ月間は毎日、体重や腹囲、歩数などの「日々の記録」と「生活習慣改善タスク」のチェックをお願いします。

パソコン(ブラウザ版)

**日々の記録**

日々の記録&行動記録

月 火 水 木 金 土 日

2 3 4 5 6 7 8

体重 75.0 kg

腹囲 93.6 cm

歩数 --- 歩

記録を追加・編集する >

腹囲を記録する >

歩数を記録する >

**生活習慣改善タスク**

- ✓ 朝食を食べる
- ✓ 魚を1日1食以上食べる
- ✓ アルコールを飲まない
- ✓ エレベーターを使わず、階段を利用する

指導員からのサポートメッセージ

無理に頑張らずにでも大丈夫ですので、できていることを少しずつ積み重ねていきましょう。短い時間のウォーキングや、食事で一品意識するだけでも、十分に良い影響があります。

もし気になることやご不安な点があれば、どんな小さなことでも構いませんので、ぜひ教えてください。今後も無理のないペースで、一緒に取り組んでいければと思います。

スマホ(アプリ版)

**日々の記録**

日々の記録&行動記録

月 火 水 木 金 土 日

26 27 28 29 30 31

体重 --- kg

腹囲 --- cm

歩数 --- 歩

歩数を記録する >

体重を記録する >

腹囲を記録する >

**生活習慣改善タスク**

- ✓ アルコールは「節度ある適度な飲酒量」までにする
- ✓ 腹八分目にする

指導員からのサポートメッセージ

# 継続支援中の過ごし方:チャットの確認

指導員からお送りするチャットのご確認をお願いします。

下記の場合は、チャットでお気軽にご返信ください。

- 取り組み状況の報告・感想
- お困り事やご不明な点がある場合
- 生活習慣病に関する受診報告
- 食事や運動などの医師からの指示に変更があった場合

パソコン(ブラウザ版)

チャット

最新の指導員チャット 未読あり

※チャットの返信に日数がかかる場合があります。

保健指導チャット

指導員  
こんにちは😊最近少しずつ気運も上がってきているので、短時間のお散歩な...

2022/05/24 13:56

スマホ(アプリ版)

チャット

保健指導チャット

※チャットの返信に日数がかかる場合があります。

保健指導チャット

指導員  
今日のお便りでは「アルコールと検査値」  
についてお伝えしたいと思います。...

2026/05/18 17:27

保健指導について

保健指導を受けるメリット

# 最終成果報告

継続支援の最後に「最終成果報告」として体重や腹囲、生活習慣の改善状況を報告すると約3か月の成果をグラフで確認できます。

PepUp保健指導 > 最終成果報告

## 最終成果報告

最終成果報告をしましょう！(対応必須)

当プログラムは以下の質問に回答すると完了となります。あと1歩です！最終成果報告を行い約3ヶ月の成果を見てみましょう！



1.現在の腹囲と体重を入力して、成果を見てみましょう！

参考) 開始時の標準値: 93.0cm 体重: 72.8kg  
腹囲の測定が難しい場合、体重1kg減 = 腹囲1cm減を目安にご入力ください。

腹囲  cm

ご入力された数値に誤りがないことを念のためもう一度ご確認ください

2.食生活に関して改善したと感じますか。

- 改善された
- 変化なし
- 悪化した

※最終成果報告のタイミングは、チャットやメールでご案内します。



さいごに

---

# さいごに

本日の初回面談は以上となります。お疲れ様でした。

- 不明点やご質問はございますか？
- ご感想をお聞かせください。

