令和６年度
第3回 生活習慣病予防プログラム実施要領

～対象者選定プログラム～

令和６年１０月

関東ＩＴソフトウェア健康保険組合
データヘルス計画推進課

2024.10

Kanto IT Software Health Insurance Society

Health PLAN

ITS

Smart Life Project で
健康寿命をのばしましょう。

はじめに ・・・・・ 1
１.対象者選定基準 ・・・・・ 2
２.参加費用 ・・・・・ 2
３.プログラムの流れ ・・・・・ 3
４.プログラムの内容 ・・・・・ 4
５.説明会スケジュール ・・・・・ 5
６.閉講式スケジュール ・・・・・ 6
７.申込方法 ・・・・・ 7
８.Ｑ＆Ａ ・・・・・ 8

はじめに

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを含む『**生活習慣病**(life-style related diseases)』は、食事や飲酒、たばこなどの嗜好品、家庭環境・社会環境などの**積み重ね（生活習慣）**が身体に悪影響を及ぼし、**加齢によって進行**します。**第一次予防は生活習慣を改善**することで、禁煙、節酒、バランスのよい食事、適度な運動などがあげられます。また、日本人の約30%は糖尿病になりやすい体質で、その95%以上に食事や運動などの生活習慣が関係しているとも言われています。

2024年度から第4期特定健診・特定保健指導がスタートしています。特定健診とは、40歳～74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診です。また、特定保健指導は、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをします。

当組合でも様々な保健事業を行い、国から示されている参酌標準に向けて鋭意努力を続けていますが、生活習慣病は発症年齢が低下し、39歳以下にもその徴候がみられるようになっていることから、一歩踏み込んだ保健事業として、若年層の生活習慣病予備群にアプローチして将来の疾病の発症や重症化の予防を目的とした**「生活習慣病予防プログラム」**を実施いたします。

このプログラムは３ヶ月という短い期間ではありますが、参加することで数値の改善はもとより、運動習慣や食生活について、**意識変容**が期待できる内容となっています。ご自身の健康管理・健康増進のよい機会として、ぜひプログラムにご参加ください。

1．選定基準

当組合の健康診断を受診された方のうち、以下の条件に該当する方

健診日	令和６年４月１日～令和６年７月３１日
受診機関	直営健診センター（大久保・山王） 東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県の契約健診機関
対象年齢	年度末年齢３９歳以下（令和７年３月３１日現在）
検査値	**血圧**　«収縮期血圧» 130～159mmHg　«拡張期血圧» 85～99mmHg **糖代謝**　«HbA1c» 5.6～7.9% **脂質代謝**　«空腹時中性脂肪» 150～599mg/dl　«随時中性脂肪» 175～599mg/dl ※上記基準のいずれかに該当する方の中から、リスクの高い方を優先にご案内しています。
その他	対象者には、組合から案内リーフレットを送付しています。 ※**運動プログラム**ですので、**病気加療中の方は参加の可否について主治医に相談**のうえ、お申込みください。

2．参加費用

施設利用料については、**全額当組合が負担**します。

３．プログラムの流れ

1	**申込み締切り後、令和６年１１月７日（木）までに** データヘルス計画推進課より、プログラム説明会・実施施設について、お申込み時にご登録いただいたメールアドレスにご連絡します。
2	**令和６年１１月２２日（金）までに** プログラム実施施設の担当者より、初回日程調整について、お申込み時にご登録いただいたメールアドレスまたは電話番号にご連絡します。
3	**令和６年１１月２３日（土）説明会　市ヶ谷健保会館２階** プログラムの概要・スポーツクラブの利用方法等の説明を行います。終了後、昼食のご用意があります。 ※都合がつかず説明会に出席できない場合でも、プログラムのお申込みは可能です。
4	**２ で調整した初回の日程から** 実施施設の担当者と日程調整のうえ、運動プログラムを実施してください。（全１２回） ☆週１回を目安に実施してください。
5	**令和７年３月８日（土）閉講式　市ヶ谷健保会館２階** プログラム終了時の評価検査を行います。終了後、昼食のご用意があります。 閉講式に参加できない場合は、直営健診センターで振替検査を実施します。詳細は２月上旬にご案内します。

※組合都合によるプログラム中止・延期を除き、次回以降への繰り越しはできません。

４．プログラムの内容

☆**全１２回の運動プログラム**です。初回実施日にインストラクターと運動メニューを作成し、３ヶ月間トレーニングを行います。担当のインストラクターがつくため、途中でメニューの内容や強度を相談し見直すことが可能です。

☆運動プログラムが全て終了していない場合でも、**令和７年３月８日（土）の評価検査**の時期に、体組成測定を行いますので、プログラムはコンスタントに進めていきましょう。

【初回】
体組成測定、インストラクターとの運動メニュー作成、
運動プログラム実施

↓

【２回～１１回目】
運動プログラム実施
☆週１回を目安に進めていきましょう。

↓

【最終回】
運動プログラム実施、体組成測定

【運動プログラム実施の際の持ち物】

◇プログラム専用会員証
※初回実施時に実施施設よりお渡しします。

◇運動に適した服装（ジャージ、Ｔシャツ　等）

◇シューズ

◇水分補給できるもの

◇その他、スポーツクラブより指示された持ち物

※スポーツクラブでは、ウェアやシューズのレンタル（有料）を行っています。
施設によってレンタルアイテム・料金が異なります。
レンタル料金は自己負担となりますので、予めご了承ください。

※プログラム実施日に体調がすぐれない場合は、施設へ連絡のうえ実施日の調整をお願いいたします。

５．説明会スケジュール

令和６年１１月２３日（土） 市ヶ谷健保会館 ２階

受付開始 **１０時００分～**

１０時１５分までに２階受付カウンターにて受付を済ませてください。

説明会 **１０時１５分～１１時３０分頃**

プログラム概要説明、食事栄養セミナーの後、コナミスポーツとセントラルスポーツに分かれて、それぞれの担当者からご説明します。

説明会終了後 **１階アル・ファーロで食事（食事終了後、随時解散。食事は約１時間を要します）**

レストランの席の都合上、他の参加者の方と同じテーブルにお座りいただきます。

※ 説明会の詳細等については１１月７日（木）までにご案内します。
※ 状況に応じて変更もしくは中止する場合があります。

６．閉講式スケジュール

令和７年３月８日（土）市ヶ谷健保会館　２階

受付開始　９時５０分頃を予定しています

評価検査　３ヶ月の効果測定となります

身長・体重・腹囲・血圧測定に加え、簡単な血液検査を行いますので、朝食は摂らずにお越しください。

閉講式終了後　１階アル・ファーロで食事（食事終了後、随時解散。食事は約１時間を要します）

レストランの席の都合上、他の参加者の方と同じテーブルにお座りいただきます。

閉講式を欠席される場合は、振替検査を受けてください。

※評価検査を受けられない場合は、下記の日程で振替検査を実施しますので、可能な限り受診してください。
　評価検査および振替検査の結果は、医師のコメントを添えて４月末日までに、メールにてご案内いたします。

実施期間　３月３日（月）～ ３月１４日（金）の平日

受付時間　１１時００分～１１時３０分

検査内容は上記評価検査と同一です。朝食は摂らずにお越しください。なお、食事のご用意はありませんのでご了承ください。

実施場所　大久保健診センター・山王健診センター

※ 閉講式の詳細、振替検査の予約方法等については２月上旬にご案内します。
※ 状況に応じて変更もしくは中止する場合があります。

７．申込方法　　※申込締切　令和６年１１月５日（火）まで

下記のフローに従ってお申込みください。申込みに際し、**実施要領、対象施設一覧**を必ずご覧ください。

申込フォーム

下記ＵＲＬの参加申込みを開きます
https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/seikatsu/taisaku/index.html#mk

メール認証

実施希望施設を選択のうえ、必要事項を入力しメール認証をします。

☞ 個人情報の取り扱いについて同意のうえ、お申込みください。
☞ メールアドレスを入力し、送信ボタンを押すとメール認証完了メールが届きます。
　メール認証完了メールが届かない場合は、再度お試しください。

詳細情報入力

メールに記載のURLより詳細情報を入力します。

☞ メール認証完了メール受信後、30分以内にメールに記載のURLにアクセスし詳細情報を
　入力します。手続きが完了すると申込み完了メールが届きます。
☞ メール受信後、30分経過してしまった場合は申込みフォームからやり直してください。

健保から連絡

申込締切後、１１月７日（木）までにデータヘルス計画推進課より、プログラムの実施についてご連絡します。

☞ 申込番号が発行されたにもかかわらず連絡がない場合は、お手数ですが
　データヘルス計画推進課　☎ 03-5925-5340 までご連絡ください。

施設から連絡

１１月２２日（金）までに、スポーツクラブ各施設担当者よりご連絡します。

【問い合わせ先】
コナミスポーツ　　☎ 03-6867-0865（平日9時～18時）平松
セントラルスポーツ　✉ corporate@central.co.jp　柘植

8．Q&A

生活習慣病予防プログラムは誰でも参加できますか	このプログラムは、健康診断結果を基に一定の条件で選定した方へご案内しています。本人希望や推薦等での参加はできません。
途中で組合員の資格がなくなった場合でもプログラムは継続できますか	プログラム開始時に組合員の資格があれば、途中で喪失されても同一条件で継続できます。最後まで実施してください。
費用はかかりますか また、参加の条件はありますか	施設利用料はかかりませんが、スポーツクラブでのシューズ等のレンタル料については自己負担となります。また、計１２回の運動プログラムとなりますので、病気加療中の方は、参加の可否について主治医に相談のうえ、お申込みください。
利用時間に制限はありますか	当日は、プログラムメニューが終わった後もスタジオプログラムやプール、お風呂の利用もできます（一部の施設を除く）ので、心行くまでお楽しみください。
運動を続けたいのですが、組合で補助などはありますか	スポーツクラブと法人契約をしていますので、通常より低料金でご利用いただけます。