

令和8年度 第1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8年2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

2026.2

Kanto IT Software Health Insurance Society



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.実施施設	2
3.参加費用	3
4.プログラムの流れ	3
5.プログラムの内容	4
6.説明会スケジュール	5
7.閉講式スケジュール	6
8.申込方法	7
9.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**』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。

IT健保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たことから、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

IT健保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7年8月1日～令和7年11月30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9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、IT健保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. 実施施設

コナミスポーツ、セントラルスポーツの対象施設の中から1か所お選びください。
各施設には参加者数上限があり、先着順となります。お早めにお選びください。

対象施設一覧



※コードが読み取れない方は下記URLよりご確認いただけます。

https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/seikatsu/taisaku/ichiran_download.html

3. 参加費用

プログラム参加費用は**無料**です。交通費等は各自でご負担をお願いいたします。

4. プログラムの流れ

1	申込み締切り後、令和8年2月26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8年3月13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8年3月14日（土）説明会 市ヶ谷健保会館2階（東京都新宿区市谷仲之町4-39） プログラムの概要、栄養講話、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。 ※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、トレーニング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8年6月20日（土）閉講式 山王健保会館2階（東京都港区赤坂2-5-6） *説明会とは会場が異なります。 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6月上旬にご案内します。

5. プログラムの内容

全12回のトレーニングです。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。**週1回を目安**に進めていきましょう。

コナミスポーツ … すべての回にインストラクターがつきます。

セントラルスポーツ … 初回・第2・5・9回・最終回の計5回にインストラクターがつきます。

【初回】実施時間：60分程度

体組成測定、インストラクターとの運動メニュー作成・実施

【2回～11回目】

トレーニング実施

☆週1回を目安に進めていきましょう。

<指導時間>

コナミスポーツ … 30分

セントラルスポーツ … 30分～60分

※インストラクターとのトレーニング時間です

※体調、体カレベルに応じて都度調整を行います

【最終回】

トレーニング実施、体組成測定

【トレーニング実施の際の持ち物】

◇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。

※トレーニング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。

6. 説明会スケジュール

令和8年3月14日（土） 市ヶ谷健保会館2階（東京都新宿区市谷仲之町4-39）

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、栄養講話の後、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利用方法等をご説明します。

説明会終了後

1階アル・ファードで食事（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2月26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。

7. 閉講式スケジュール

令和8年6月20日（土） **山王健保会館2階（東京都港区赤坂2-5-6）**

*** 説明会とは会場が異なります。お間違えの無いようお願いいたします。**

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

木都里亭で食事（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。

- ※ 評価検査および振替検査は、プログラムが終了していない場合でも受けられます。ぜひご参加ください。
- ※ 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8月末日までに、メールにてご案内いたします。
- ※ 閉講式の詳細、振替検査の予約方法等については6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。

閉講式を欠席される場合は、振替検査を受けてください。

実施期間

6月15日（月）～ 6月26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。

実施場所

大久保健診センター・山王健診センター

8. 申込方法 ※申込締切 令和8年2月24日（火）まで

下記のフローに従ってお申込みください。申込みの際し、**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。

※メール認証の際に入力するメールアドレスは普段ご利用されているメールアドレスをご入力ください。
説明会や閉講式のご案内等で使用いたします。

- ☞ 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、2月26日（木）までにIT健保より、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

3月13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・野尻

セントラルスポーツ ☒ corporate@central.co.jp 柘植

9. 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？



参加費用は無料ですが、シューズのレンタル料・交通費等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。



運動が本当に苦手です…。
それでも参加はできますか？



運動が苦手でもご参加いただけます！

インストラクターがマンツーマンでトレーニングの仕方や機器の使い方等を教えてくれます。プログラム終了後のアンケートでは、「優しく教えてくれた」「インストラクターのおかげで12回頑張ることができた」といった回答を多数いただいております。