

令和 5年 8月 22日

平井工業株式会社 御中

全国健康保険協会委託保健指導機関  
Keep Fit (キープフィット) 株式会社  
静岡支所

## 特定保健指導実施状況について

(令和3年度健診結果分)

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。  
日頃より、特定保健指導にご理解ご協力いただきまして厚く御礼申し上げます。  
対象者様のご面談日時の調整にご尽力いただき、重ねて御礼申し上げます。

貴社の皆様にご協力いただきました、特定保健指導の実施状況について別紙の  
通りまとめましたので、ご査収のほどよろしくお願いいたします。

対象者様の健康状態につきまして、少しでも改善に向かわれ、より安全で健康  
な就労生活が送れますよう、引き続きサポートをさせていただきます。健康の維  
持・増進に必要な対策は、体質に応じて様々になりますが、対象者様個々の状態  
に合わせてご相談をさせていただけるよう心がけております。引き続きどうぞよ  
ろしくお願い申し上げます。

本 社 〒420-0812 静岡市葵区古庄6丁目5-11  
静岡支所 〒420-0841 静岡市葵区上足洗3丁目11-38  
TEL : 054-277-9215 / 090-3582-9007  
FAX : 054-207-8077

従業員の健康を経営に生かす未来へ  
成人・妊婦・赤ちゃんからシニアまでの健康管理と予防医療

輝くあなたの健康をサポートする

Keep Fit



# 1 特定保健指導の目的

健康診断の結果に基づき、心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病・腎臓病等の発症リスクが高い方に対して、就労時間中の重大疾患の発症リスクを減少させ、より安全で健康な就労生活を送ることができることを目的としています。

専門スタッフ（保健師、管理栄養士・健康運動指導士など）がご本人と直接面談し、自らの体質や健康状態を正しく理解し、予防改善のための行動を見出し、設定・実施していけるよう特性やリスクに応じた支援を行います。

## 2 対象者様 （令和3年度健診結果分）

- 対象者： 14名様 （退職者：1名様を除く）
- 実施者： 14名様 / 未実施者： 0名様
- 実施率： 100%

実施率  
100%

## 3 サポート内容

### 1 初回面談 **➤➤** 対面面談・ビデオ面談（Zoom・LINE・Skype・FaceTime・Teams）

新しい血液検査の現状や今後のリスクについて確認し、予防改善のため、各自の体質や生活に合わせた取り組みの支援やサポートを行います。

対面面談等実施日 令和4年7月25日・8月2・3・8・24日

### 2 継続サポート **➤➤** お電話やメール等によるサポート

特定健診結果により、積極的支援・動機付け支援のいずれかに対象者が判定されます。判定区分により、初回面談時に一緒に考えた取り組みについて理解が深まり継続できるよう、サポートを1~2回行います。

事業所様全体の初回面談の時期や、次年度の初回面談の実施時期により、サポート時期を調整し、実施いたします。

### 3 評価サポート **➤➤** 対面面談・ビデオ面談・次年度初回面談との一体型面談などが可能です

実施状況についてヒアリングをし、今後も引き続き前向きに取り組みが維持できるようサポートを行います。

実施日  
（一体型面談）

令和5年7月



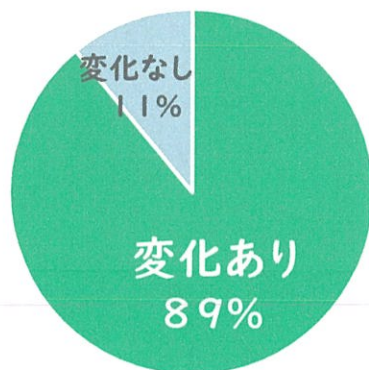
## 4 指導の効果

- 指導を受けた多くの方が、特定保健指導をきっかけに現在の健康状態や今後のリスクを理解することができました。
- 弊社では、下記の内容について個々の健康リスクに合わせてお伝えしています。

1. 体重・腹囲の背景にある血液検査の結果や体質の理解と今後予測される個々のリスクの理解
2. 血液検査の結果と生活習慣との関連性についてお伝えし、個々の勤務状況や生活スタイルに合わせた改善法についてのアドバイスやご提案
3. リスクを予防し悪化をさせないための各自の自信や意識の継続、重要性の理解へのサポート

### 現在の健康状態や今後のリスクについての正しい理解

#### 健康状態についての意識の変化



指導を受けた方のうち89%の方が、特定保健指導をきっかけに、ご自身の現在の健康状態や今後のリスクについて、正しい理解を深めることができました。

自らの健診結果からみえる健康状態について、ご自身の体質や該当された項目などについて少しずつ正しい理解が深まり、ご本人の健康に対する意識に変化が見られてきています。

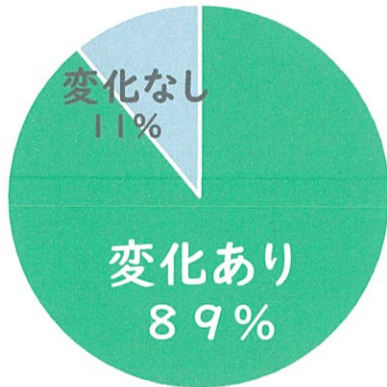
正しい理解や意識が継続すると、食事や運動などの改善行動が見られ、血液検査項目の改善につながっていきます。対象者様のご状況にもよりますが、血液検査の結果の改善に伴い、その後に腹囲や体重の改善が見られていく場合が、身体のメカニズム上数多くあります。



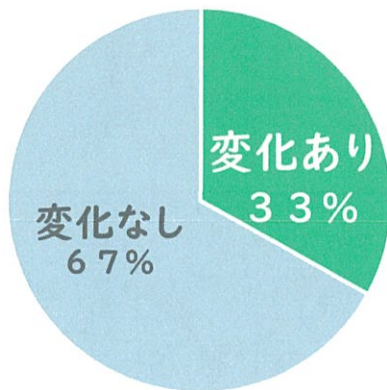
## 2 食事や運動への良い変化

指導を受けた多くの方が、自らの生活習慣を見直し、食事や運動に関して健康状態を向上させる良い変化がみられました。

### 食事への良い変化



### 運動への良い変化



### 皆様のお声

#### 食生活

- 野菜を摂る事を意識した。
- 食事の全体量を減らした。
- お酒の量を減らした。
- 野菜から食べるようになった。
- 夕食の米の量を減らした。
- 栄養のバランスを意識するようになった。
- こってりした物を食べ過ぎないように意識した。

#### 運動・身体活動

- ジムに通い運動するようになった。
- ウォーキングを始めた。
- 休日はゴルフなどできるだけ身体を動かすよう意識した。
- 週末にウォーキングをした。
- 時間のある時に筋力トレーニングをした。

#### その他

- アドバイスされた事をちゃんと実践したら数値が改善したので、楽しみながら続けられた。
- 内服を開始した。(血圧、尿酸)
- 内服と食事療法で、数値が良い状態にコントロールできた。

## 3 現状と今後の課題

健康状態についての正しい理解が深まってきていることで、多くの方がご自身の生活を振り返り、少しずつ生活習慣を改善されています。ご自分に合った対策をご相談の中から見出そうとされ、様々な工夫をされている方も多くいらっしゃいます。また、受診をためらっていた方も、お身体の状態を理解することで治療の必要性を理解され、治療を開始された方もいらっしゃいます。

今後も健診結果は変化していくと思いますが、一年に一回健診結果を振り返り、状況に合った対策を続けていかれることが長期的な発症予防となります。ご自身の健康管理意識を継続していくため、今後も継続してご利用いただく事が重要と考えます。

## 5 今後のサポートについて

対象者様の中には、翌年も継続して対象となられる方もいらっしゃいますが、ご面談の回数を追うごとに個々の皆様の健康への関心が高まり、ご自身のペースに合わせた実践をされる方が増えてきています。

初回面談後の電話やメールでのサポートにつきましては「自分の身体や健康に向き合う機会」「連絡が来ると気が引き締まる」と好意的に捉えていらっしゃる声を多数いただいており、ご自身の健康を守る意識を維持していくために有効な手段となっていると考えております。

業務時間への影響を最小限とし、なおかつ個々のご状況に合わせたサポートを行うため、今後もお電話やメールなどによるサポートを組み合わせ、生活習慣の改善に楽しんで取り組んでいただけるよう、引き続きサポートさせていただきます。

弊社におきましては、状況に応じてグループ面談やビデオ面談等も実績があり、「時間を有効に活用できる」「気軽に相談できた」とご好評をいただいております。事業所様のご状況に応じて様々な方式に対応しておりますので、お気軽にご相談ください。





## 6 最後に

この度は事業主様のご協力により、被保険者である対象者様が特定保健指導を実施していただきましたこと、心より感謝申し上げます。また、事業主様・担当者様には多大なご尽力を賜り、重ねて御礼申し上げます。

### 【安全配慮義務への備え・従業員様が長期的に安全に就労できる対策】

加入事業所様におかれましては、勤務時間中の重大疾患の発症に関して、近年労働契約法における安全配慮義務を問われることが数多くございます。

従業員様の勤務時間中の脳血管疾患や虚血性心疾患などの重大疾患の発症リスクを減少させ、また、労災事故を未然に防ぐためにも、特定保健指導を実施して頂くことがとても重要となっております。そういった従業員様の体調に万が一の事があった場合に、会社様をお守りする手段としても大変重要な対策となっておりますが、貴社におかれましては、多大なるご協力のもと、実施率100%を達成することができました。

特定保健指導実施率 100%  
生活変化ありの割合 89%

- ・重症疾患発症リスクの減少と悪化の抑止
- ・万が一の事態への備え（安全配慮義務）
- ・モチベーション・生産性の向上
- ・将来的な高齢者医療費の削減

特定保健指導は、貴社社員の皆様が、より安全で健康に就労生活を送ることができるよう必要なサポートとなっております。今後も継続してお受けいただくことで、ご自身の身体や健康について意識が高まる動機付けとなっていきます。また、健診結果の変化やライフスタイルなどを考慮することで、より柔軟に対象者様にあった改善方法を見出すことができます。弊社では、対象者様の健康状態の悪化を防ぎ、少しでも改善に向かっていかれますよう、今後も皆様の声を伺いながらサポートしてまいります。

### 【新型コロナウイルスとの関連】

昨今、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の重症化と糖尿病・高血圧・腎機能低下・心血管疾患・肥満・喫煙など血管内膜との関連性や慢性呼吸器疾患などの関連性が問題視されております。すでに、BMI高値はハイリスク者として位置づけられており、若年患者であっても血栓症を発症することが指摘されております。重症化を防ぐ対策としては、生活の中に身体活動を取り入れ基礎体力を維持することや、バランスの良い食事を心がけるなど、身体の免疫力を維持していくことも重要とされており、弊社ではこれらとの関連性も踏まえた総合的な健康支援をさせていただいております。

健康の維持・改善に必要な対策は、個々の状態に応じて様々になりますが、Keep Fitでは保健師・管理栄養士・健康運動指導士による健康管理総合プロセスで、貴社社員の皆様の健康をサポートさせていただいております。今後とも引き続きよろしくお願い申し上げます。

従業員の健康を経営に生かす未来へ

成人・妊婦・赤ちゃんからシニアまでの健康管理と予防医療

輝くあなたの健康をサポートする

Keep Fit