

特定保健指導のご案内

東京ネバーランドの【特定保健指導業務】

基準となるポイントさえ達成すれば、指導効果が獲得できるのでしょうか？

指導したくても来てくれない方には、どんな対応が必要なのでしょうか？

できるだけコストを抑えて効果を出す方法は？



私たちは、これらの企業のご担当者様のお悩みに対して、
確実に回答を出す事ができる特定保健指導を行って参ります。

東京ネバーランドの特定保健指導業務の特徴は、、、

- ①支援対象者10名様程度の特定保健指導を行えます。全国支店事業所での対応も可能です。そして料金的にも安心なシステムです。
- ②スタッフは運動と保健・栄養指導のプロフェッショナルです。分かりやすく効果的な具体的指導を行います。
- ③これまでの長い実績があります。なかなか面談に来てくれない方々へのこまめなフォローと落ちこぼれをなくすコミュニケーション作りを重視した指導です。
- ④指導効果を具体的に提示できる例えば「健康体力測定」や「体組成分析システム」など独自のシステムを活用して指導を行います。

東京ネバーランドの特定保健指導の特色

- 運動指導員と保健師（管理栄養士）の2対1で面談
運動指導員が入ることで、運動の効果と保健・栄養の関連の話が出来、より具体的な運動プランを提案できます
- 運動指導員による、筋骨格系疾患の予防、改善の提案
腰痛や膝痛などが原因で、運動ができない対象者にも、運動の必要と痛みの改善の為の具体的な運動プランを提案できます
- 毎月メールにて、健康コラムを送付
健康習慣の取り組みのきっかけづくりをお手伝いいたします
- 専門スタッフによる、出張セミナーの開催（別途有料）
専門性の高い内容の指導をお手伝いいたします

個々の状態に合わせた個別指導



個々のあった目標設定
個々にあった運動指導

姿勢チェック

カウンセリング

改善
ポイント
行動目標の設定

実技指導

継続するための支援

日常の身体の使い方・クセを見つけ
運動のポイントを見つけていきます

様の身体を整えるためのポイント

ストレッチをして欲しい部位

左右のバランスを整える

首（左・右） 肩（左・右） 体側（左・右） おしり（左・右）

その他（ ）

前後のバランスを整える

胸 ・ 背中 ・ おなか ・ 腰 ・ もも前 ・ もも裏

その他（ ）

トレーニングをして欲しい部位

左右のバランスを整える

首（左・右） 肩（左・右） 体側（左・右） おしり（左・右）

その他（ ）

前後のバランスを整える

胸 ・ 背中 ・ おなか ・ 腰 ・ もも前 ・ もも裏

その他（ ）

目標達成する為のサポート
継続・実践するためのアドバイス

特定保健指導 A社様 導入例



【S社様特定保健指導の留意点、効果を出すためのポイント】

- ・ 海外出張や建設現場に長期出張する社員が多く同時期に計画できない
→初回面談の日程は、面談者の都合に合わせて予定します。
- ・ 面談予定の調整は、当社専用窓口できめ細かく管理し、確実に面談実施に結び付けます

5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月

健康診断実施

対象者抽出

積極的支援
初回面談

積極的支援
中間面談

動機付け支援
初回面談

健康診断実施

対象者 172名（2年分の健診結果のある方）

積極的支援 96名

動機付け支援 76名

次年度の健診での変化（172名全体の変化）

特定保健指導対象者から卒業された方 20.9%

支援状況に変化のあった方 24.4%

腹囲平均値の変化率 -1.5%

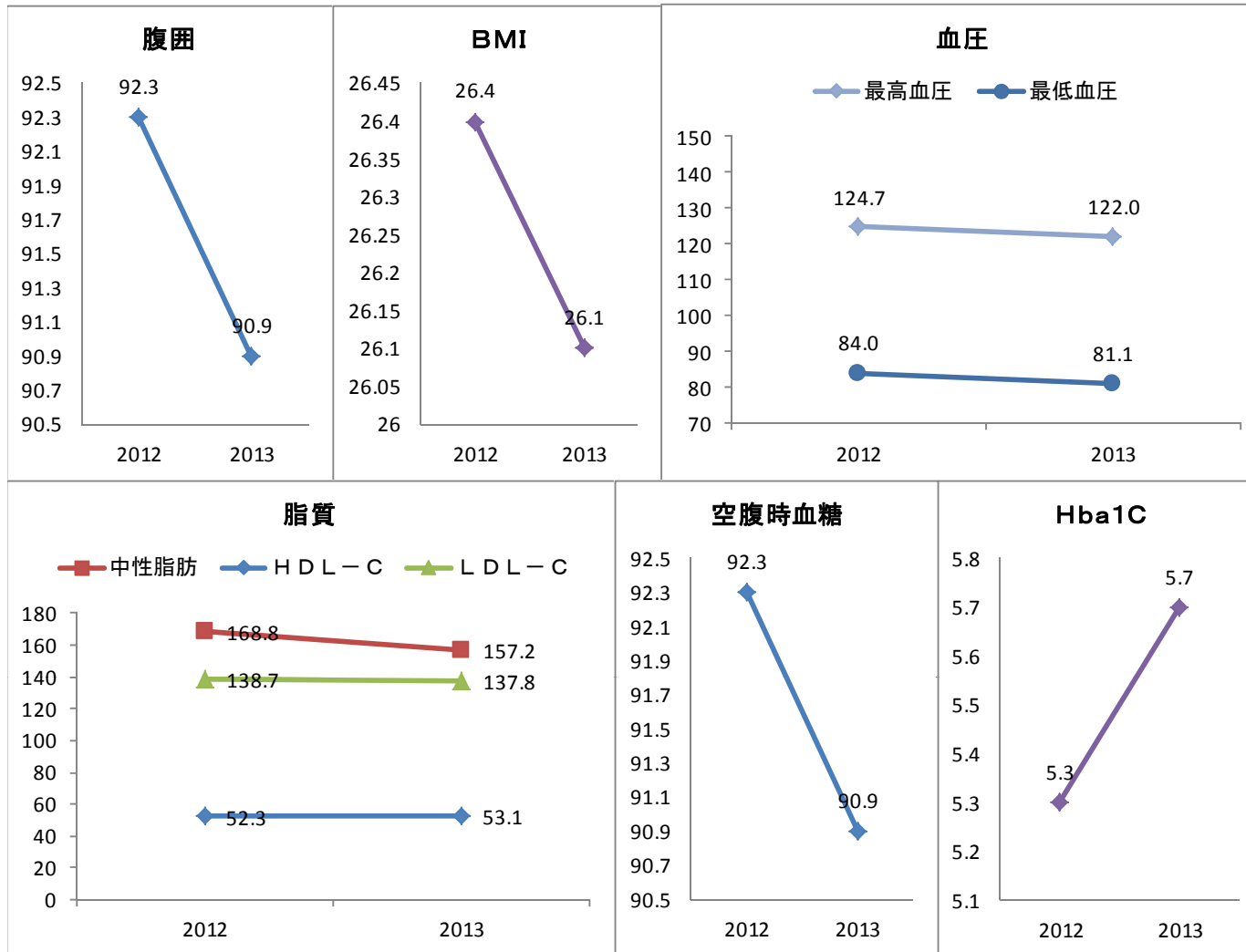
BMI平均値の変化率 -1.1%

健診結果の推移①

●平均値の比較

(N = 172)

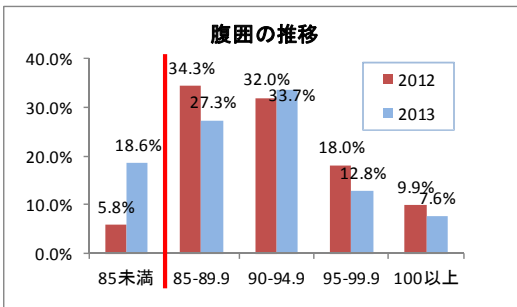
	腹囲	BMI	最高血圧	最低血圧	中性脂肪	HDL-C	空腹時血糖	Hba1C	LDL-C
2012	92.3	26.4	124.7	84.0	168.8	52.3	100.9	5.3	138.7
2013	90.9	26.1	122.0	81.1	157.2	53.1	101.5	5.7	137.8



健診結果の推移②

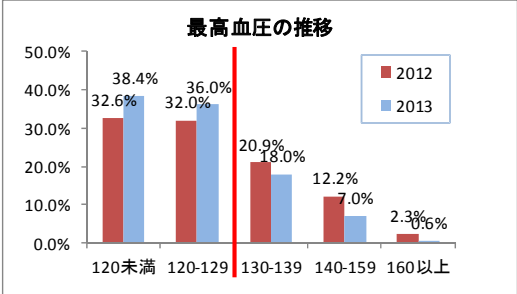
◎ 腹囲 (N = 172)

	85未満	85-89.9	90-94.9	95-99.9	100以上
2012	10	59	55	31	17
	5.8%	34.3%	32.0%	18.0%	9.9%
2013	32	47	58	22	13
	18.6%	27.3%	33.7%	12.8%	7.6%



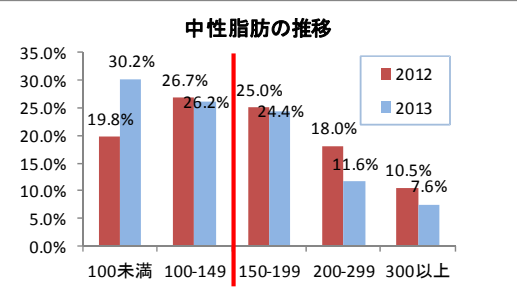
◎ 最高血圧 (N = 172)

	120未満	120-129	130-139	140-159	160以上
2012	56	55	36	21	4
	32.6%	32.0%	20.9%	12.2%	2.3%
2013	66	62	31	12	1
	38.4%	36.0%	18.0%	7.0%	0.6%



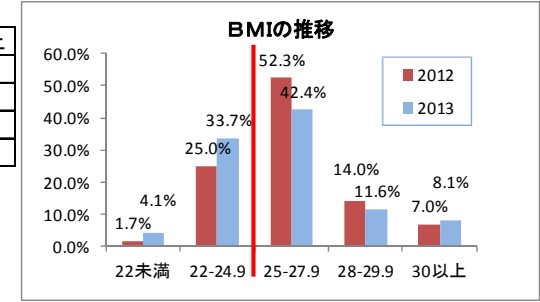
◎ 中性脂肪 (N = 172)

	100未満	100-149	150-199	200-299	300以上
2012	34	46	43	31	18
	19.8%	26.7%	25.0%	18.0%	10.5%
2013	52	45	42	20	13
	30.2%	26.2%	24.4%	11.6%	7.6%



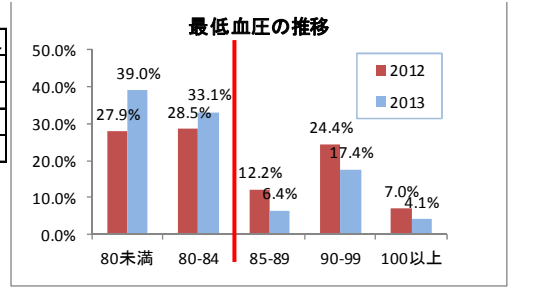
◎ BMI (N = 172)

	22未満	22-24.9	25-27.9	28-29.9	30以上
2012	3	43	90	24	12
	1.7%	25.0%	52.3%	14.0%	7.0%
2013	7	58	73	20	14
	4.1%	33.7%	42.4%	11.6%	8.1%



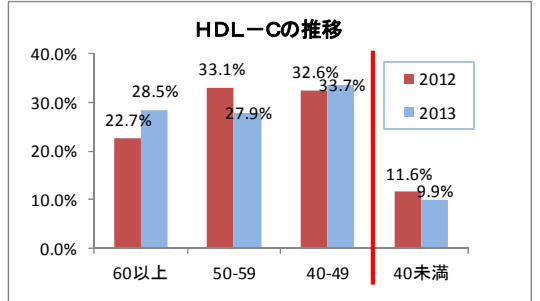
◎ 最低血圧 (N = 172)

	80未満	80-84	85-89	90-99	100以上
2012	48	49	21	42	12
	27.9%	28.5%	12.2%	24.4%	7.0%
2013	67	57	11	30	7
	39.0%	33.1%	6.4%	17.4%	4.1%



◎ HDL-C (N = 172)

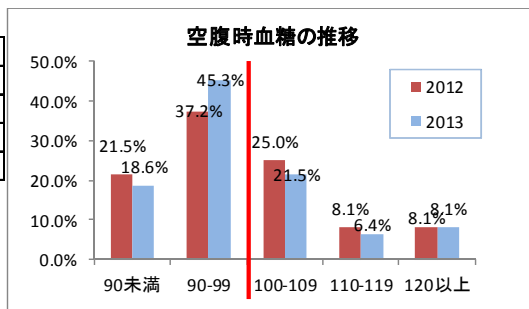
	60以上	50-59	40-49	40未満
2012	39	57	56	20
	22.7%	33.1%	32.6%	11.6%
2013	49	48	58	17
	28.5%	27.9%	33.7%	9.9%



健診結果の推移③

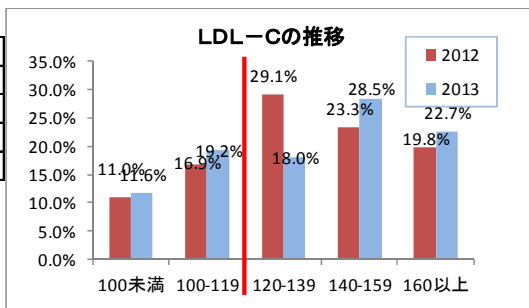
◎ 空腹時血糖 (N = 172)

	90未満	90-99	100-109	110-119	120以上
2012	37	64	43	14	14
	21.5%	37.2%	25.0%	8.1%	8.1%
2013	32	78	37	11	14
	18.6%	45.3%	21.5%	6.4%	8.1%



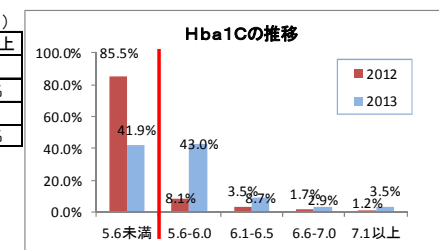
◎ LDL-C (N = 172)

	100未満	100-119	120-139	140-159	160以上
2012	19	29	50	40	34
	11.0%	16.9%	29.1%	23.3%	19.8%
2013	20	33	31	49	39
	11.6%	19.2%	18.0%	28.5%	22.7%



◎ Hba1C (N = 172)

	5.6未満	5.6-6.0	6.1-6.5	6.6-7.0	7.1以上
2012	147	14	6	3	2
	85.5%	8.1%	3.5%	1.7%	1.2%
2013	72	74	15	5	6
	41.9%	43.0%	8.7%	2.9%	3.5%



使用帳票サンプル

個別記録ファイル

健康コラムサンプル

～2013特定保健指導支援計画及び実施報告書～

*事業所名
*所属名
*個人コード 901618
*性別 男 *生年月日 1942/06/11 *年度末年齢 51 歳

*総括保健指導機関名（及び番号）
東京ネーランド (1320700675) *保健指導責任者名（及び職種）

◇健康時データ

年度	身長	体重	血圧	血糖	脂質	尿酸	腎臓	心臓	呼吸器	消化器	骨格
1	170	65	110/70	100	LDL-C 180	1.5	正常	正常	正常	正常	正常
2	170	68	110/70	100	LDL-C 180	1.5	正常	正常	正常	正常	正常

～2013特定保健指導支援計画及び実施報告書～

*事業所名
*所属名
*個人コード
*性別 男 *生年月日 1962/06/11 *年度末年齢 51 歳

*総括保健指導機関名（及び番号）
東京ネーランド (1320700675) *保健指導責任者名（及び職種）

◇健康時データ

◇初回面談による支援

◇中間面談による支援

～2013特定保健指導支援計画及び実施報告書～

*事業所名
*所属名
*個人コード
*性別 男 *生年月日 1962/06/11 *年度末年齢 51 歳

*総括保健指導機関名（及び番号）
東京ネーランド (1320700675) *保健指導責任者名（及び職種）

◇健康時データ

◇初回面談による支援

◇中間面談による支援

1. 血圧薬 Y/N
2. 心臓薬 Y/N
3. 脂質薬 Y/N
4. 脳卒中治療有無 Y/N
5. 心臓病治療有無 Y/N
6. 腎不全治療有無 Y/N
7. 貧血既往有無 Y/N
8. 喫煙有無 Y/N
9. 体重(20歳から) Y/N
10. 汗か(運動) Y/N
11. 歩行等(時間以上) Y/N
12. 歩く速度速い Y/N
13. 体重増加(1年) Y/N
14. 食事の塩度 Y/N
15. 就寝時夕食 Y/N
16. 夕食後間食 Y/N
17. 朝食抜き Y/N
18. 飲酒頻度 1-2-3
19. 飲酒量 1-2-3-4
20. 睡眠状態 Y/N
21. 生活習慣改善 1-2-3-4-5
22. 保健指導希望 Y/N

○14、1-速い 2-ふつう 3-遅い ○15
○19、1-1食未満 2-1～2食未満 3-2～3食
○21、1-改善するつもりはない 2-改善する
3-1回以上(概ね1ヶ月以内)改善する
4-既に改善に取り組み中(概ね1ヶ月未満)

～2013特定保健指導支援計画及び実施報告書～

*事業所名
*所属名
*個人コード
*性別 男 *生年月日 1962/06/11 *年度末年齢 51 歳

*総括保健指導機関名（及び番号）
東京ネーランド (1320700675) *保健指導責任者名（及び職種）

◇健康時データ

◇初回面談による支援

◇中間面談による支援

肩甲骨を動かそう

現代人はデスクワークや立ち仕事など同一の姿勢を続けることが多いです。長時間同一姿勢を続けることは非常に疲れるため、楽な姿勢、力を抜いた姿勢を続けるようになります。するといつの間にか姿勢が崩れ、肩甲骨の姿勢にも影響が及び、肩甲骨が動きにくくなることで、肩の動きが滞りやすくなります。今回は、肩甲骨を動かして出来る、姿勢改善や痛み予防についてご紹介いたします。

●肩甲骨は実は骨盤とつながっている

新発想上、肩甲骨は肋骨の上に肋骨で取り付けられている状態です。一般的に、骨と骨の連結部分を関節と言いますが、肩甲骨も肋骨と、肩甲骨の関節部（けんこうきょうぶ）という関節部とつながっています。肩甲骨が肋骨とつながっていることで、肩甲骨が肋骨の動きに合わせて動くことが出来ます。このように、肩甲骨は肋骨の動きに連動しているのです。つまり肩甲骨のコンディションは肋骨の状態にも左右されるのです。

●肩甲骨を動かすと姿勢がよくなる

肩甲骨を動かす運動によって、姿勢をよくなるという効果があります。肩甲骨を動かすことで、肩甲骨が肋骨にしっかりとつながり、肩甲骨が肋骨の動きに合わせて動くことが出来ます。このように、肩甲骨は肋骨の動きに連動しているのです。つまり肩甲骨のコンディションは肋骨の状態にも左右されるのです。

●肩甲骨を動かすと姿勢がよくなる

肩甲骨を動かす運動によって、姿勢をよくなるという効果があります。肩甲骨を動かすことで、肩甲骨が肋骨にしっかりとつながり、肩甲骨が肋骨の動きに合わせて動くことが出来ます。このように、肩甲骨は肋骨の動きに連動しているのです。つまり肩甲骨のコンディションは肋骨の状態にも左右されるのです。

●肩甲骨を動かすと姿勢がよくなる

肩甲骨を動かす運動によって、姿勢をよくなるという効果があります。肩甲骨を動かすことで、肩甲骨が肋骨にしっかりとつながり、肩甲骨が肋骨の動きに合わせて動くことが出来ます。このように、肩甲骨は肋骨の動きに連動しているのです。つまり肩甲骨のコンディションは肋骨の状態にも左右されるのです。

肩甲骨を動かそう

① ぐるぐる回し



両手を肩に置く。肘で肘を大きく回す。肩甲骨が動いているのが感じるまで繰り返す。

② 上げ下げ

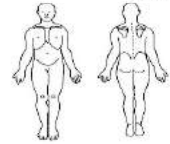
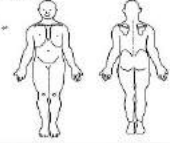


両手を肩に上げる。肩甲骨が動くまで繰り返す。上げ下げの動作で肩甲骨が動くのがわかるまで繰り返す。

③ 引き寄せ



肘を絞めて、肘を後ろに引き寄せた状態で肩甲骨を動かす。肩甲骨が動くまで繰り返す。



身体活動の改善：変化無し、改善、悪化

【特定保健指導業務】基本内容



○特定保健指導業務（積極的5名・動機付け5名実施として実施の場合）

初回面談 2日間（5名/半日）

中間面談 1日間（5名/半日）※積極的支援対象者のみ

実施予定ポイント： 200～320ポイント

※中間面談 120ポイント

※メール支援（2回～5回） 80～200ポイント

※終了アンケート

実施単価： 積極的支援 約29,000円/1名 ～

動機付け支援 約21,000円/1名 ～

費用に含まれる項目

人件費

- ・管理栄養士・健康運動指導士

管理費

- ・健診データ整理・カルテ作成・データベース作成・管理

運営事務費

- ・保健指導の編成対象者割振り
- ・テキストの作成（運動実践・食生活セミナー等）
- ・Eメール・電話でのフォロー業務
- ・貴社との連絡・調整業務一式

