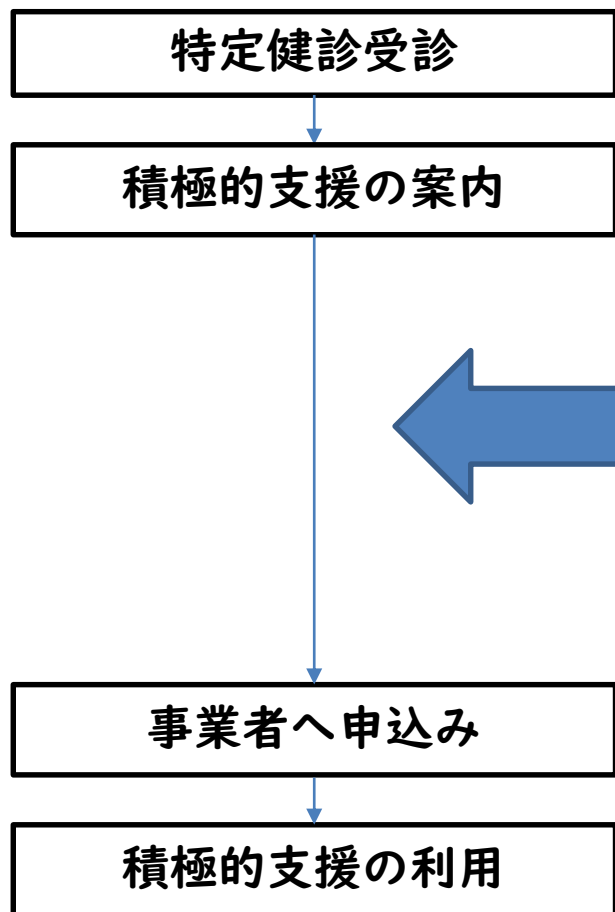


令和5年度は、宮城県が実施主体である「特定保健指導実施率向上事業」のモデル市町村の選定を受け、公募により決定した委託事業者が積極的支援の利用勧奨を行っている。

## 積極的支援利用までの流れ



民間事業者の  
知見を活用

## 利用勧奨の取組み

- ・ **利用勧奨通知の送付と電話勧奨**  
個々の生活習慣病のリスクを点数化した資料の送付  
ナッジを活用したチラシの作成・送付  
Web申込みの導入
- ・ **特定健診結果の見方説明会の開催**
- ・ **ランチセミナーの開催**

# 令和5年度の積極的支援利用率向上の取組み

## 新たな取組み①

## 個々の生活習慣病のリスクを点数化した資料を送付

生活一郎様

あなたの健康スコアは

# 61

点です

SCORE# CHART

40+ 50+ 60+ 70+

スコアザワウズ (A&S5m)

▲10歳～レベル40+ ▲15歳～レベル45+ ▲20歳～レベル50+ ▲25歳～レベル55+ ▲30歳～レベル60+

健診日 2022年04月02日 (50歳・男性)

項目	単位	基準値	結果	治療状況	項目別スコア
生活習慣					
飲酒	—	—	1合未満		100点 ★★★★★
喫煙	—	—	なし		100点 ★★★★★
身体活動	定期的な運動習慣 日常生活強度	—	なし 低い		60点 ★★★★★
肥満	BMI(kg/m <sup>2</sup> ) 腹囲(cm)	18.5~24.9 男性84.9以下 女性89.9以下	25 88		60点 ★★★★★
検査結果					
血圧	収縮期血圧(mmHg) 拡張期血圧(mmHg)	130未満 80未満	110 70	-	100点 ★★★★★
血糖	空腹時血糖(mg/dl) HbA1c(%)	99以下 5.5以下	105 6.3	-	70点 ★★★★★
脂質	HDLコレステロール(mg/dl) LDLコレステロール(mg/dl) 中性脂肪(mg/dl)	40以上 60~119 30~149	37 111 225	-	70点 ★★★★★
腎機能	尿素窒素 eGFR(mL/1.73m <sup>2</sup> )	(-) 60.0以上	(-) -	-	100点 ★★★★★

※健康スコアは項目別スコアの最低値を考慮したスコアです

あなたに合った改善ポイントをご案内します

あなたの改善ポイント	項目別スコア	改善が期待できる項目
<p>おすすめ! は、あなたに取り組んでほしい項目です。</p> <p>飲酒</p> <p>喫煙</p> <p>身体活動 <input checked="" type="radio"/> おすすめ! → 60点 → 100点 ✓✓✓✓</p> <p>肥満 <input checked="" type="radio"/> おすすめ! → 60点 → 100点 ✓✓✓✓</p>		<p>改善が期待できる項目</p> <p>血圧 血糖 LDLコレステロール 中性脂肪</p>
<p>減塩・野菜・果物を増やす(カリウム)</p> <p>LDL(悪玉)コレステロールを上げる薬を減らし、下げる薬を増やす</p>		<p>✓</p>

食習慣の改善について  
検査項目にはありませんが、検査値の改善に効果的です。積極的に取り組みましょう!

野菜・果物の摂取量の目標  
1日あたり  
野菜:350g  
果物:200g

LDL(悪玉)コレステロールに気をつけましょう  
減らしましょう / 増やしましょう / 下げる薬 / 上げる薬

大切なのは“これから”です! あなたはどの未来を選択しますか?



「自分は何から取り組めばいいの?」1人では心細いかも...  
専門家のアドバイスをサポートに、まずは取り組んでみませんか?

特定保健指導  
健康スコア

# 令和5年度の積極的支援利用率向上の取組み

## 新たな取組み②

## ナッジを活用したチラシの作成・WEB申込の導入

令和5年度 積極的支援利用お勧めガイド  
3万円相当の保健指導を**無料**で利用できます

仙台市  
—国民健康保険—  
あなたの健康  
応援プロジェクト

最初の一步が肝心です!

あなたは特定保健指導の  
対象になりました

### 初回面談の 予約をしましょう

検査値が少し高い程度でも、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や  
脳卒中の危険性が高まります。今までの生活習慣を振り返り、  
できることから目標を決めましょう!

事業者が決まっている方 → P2-4  
保健指導に興味がある/  
知ってから検討したい方 → 別紙

！通院中または健診の結果で「要医師」の項目があった場合等は、  
医師に特定保健指導（積極的支援）を受けてもよいのご確認ください

特定保健指導は、専門家のアドバイスを受けながら  
無料で生活習慣を客観視できるチャンスです!

1 初回面談で3~6ヵ月後の  
目標を設定  
効果的な生活習慣改善方法を専門員（保健師・管理栄養士等）と一緒に考えます

2 専門職のサポートで目標に取り組む  
医師や電話、手紙等で専門員からのサポートを  
受けながら、取り組みを3~6ヵ月間継続します

3 取り組みの成果  
を確認  
医師や電話であなたの取り組み  
の成果を確認します

GOAL

1日目 3~6ヵ月後

ナッジとは、「行動経済学の様々な理論を活用して、望ましい行動に促すもの」とされ、健康づくりや保健事業の中でも様々な試みが進められている考え方



### 市内実施機関の予約はこちら

お電話での予約 会場ごとに記載している電話番号へ直接お電話でお申込みください

WEBでの申込 QRコードから希望をお知らせください(24時間入力可能) →

[URL] <https://select-type.com/e/?id=RCceAxuKkZk>



申込締切(全会場) 令和6年3月21日(木)



### アプリ支援の予約はこちら

自宅等からオンラインで保健指導を受けることができます

開催時間 月~金曜日 9:00~21:00(祝日除く) ※初回面談は40分程

申込 QRコードからお申込みください(24時間入力可能) →

[URL] <https://forms.office.com/r/zfWx1x7MVK>



申込締切 令和6年2月29日(木)

令和5年度  
積極的支援お勧めガイド



# 令和5年度の積極的支援利用率向上の取組み

## 新たな取組み③

## 特定健診結果の見方説明会の開催

結果の見方を  
知ってから、  
利用を考えたい…

### Point 1

#### あなたは何点？

健康スコアの解説と  
改善方法について  
解説します



### Point 2

#### 何でも 相談できる！

保健師・管理栄養士  
による個別面談



### Point 3

#### 運動の専門家が 直接解説！

健康に効果的な  
運動方法について実践



### Point 4

#### 栄養クイズ

楽しみながら正しい  
知識を覚えて、食生活  
に活かしましょう！



	開催日	時間	会場	参加者数	(内訳)
1	R5.11. 7(火)	13:00～15:40	ウェルポートせんだい	5人	男性5人・女性4人 40代4人・50代2人・60代3人
2		17:30～19:40	TKPガーデンシティPREMIUM	4人	
3	R5.12.17(日)	10:00～12:10	スタンダード会議室	5人	男性10人・女性1人 40代3人・50代4人・60代4人
4		14:00～16:10	仙台一番町ホール	6人	

### 【参加者アンケートより】

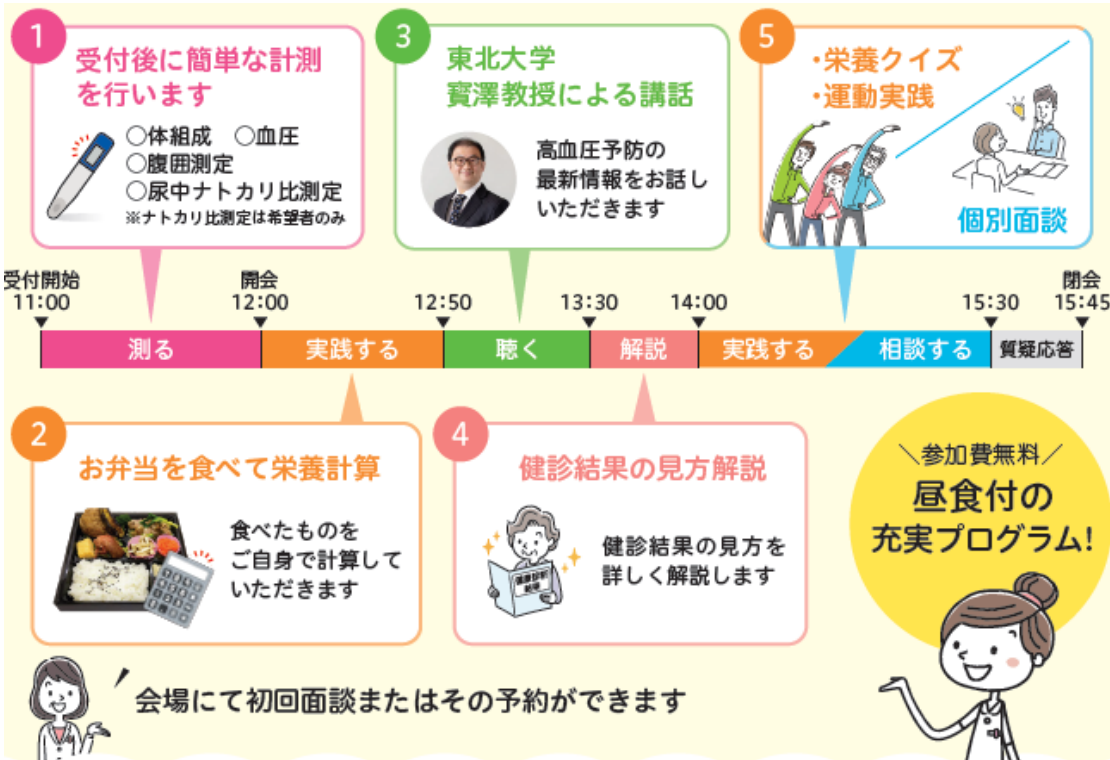
「自分の改善点を理解できた」、「生活に取り入れやすい運動だった」、  
「食事について間違えて覚えていることが分かった」等、参加者からは好評だった。



# 令和5年度の積極的支援利用率向上の取組み

## 新たな取組み④

## これならできる！ランチセミナーの開催



最新エビデンスを盛り込み、  
ナトリウム比の測定、ナトリウム食を体験

聴く

血圧が気になる方必聴!  
**東北大学 寶澤教授が最新情報をお伝えします!**

スペシャルゲスト  
東北大学 寶澤 篤 教授

循環器疾患の予防最新エビデンスを解説  
減塩だけじゃない! 重要なのはナトリウム比。  
高血圧予防の無理のない食事方法とは?

実践する

測る

あなたのナトリウム比は?

あなたの尿中ナトリウム比を測定してみましょう。  
尿検査で、簡単すぐに測定結果が出ます。

お弁当も無料

お弁当を食べて栄養計算  
摂った塩分とカリウムはどのくらい? 食べた分の栄養計算をしてみましょう。

※お弁当の写真はイメージです

	開催日	時間	会場	参加者数
1	R6.1.18(木)	12:00~15:45	スタンダード会議室 仙台一番町ホール	予約16人
2	R6.2.5(月)	12:00~15:45	東北大学良陵会館	予約受付中