

事例1

プロフィール

☆50代男性 体重85kg、身長165cm、BMI=31.2、腹囲110cm

(1) 血圧の治療中、煙草は1日20本。

(2) 定期基本健診は毎年受診。前年のメタボ判定は「該当」。

(血糖値が基準値を超えている)

(3) 特定保健指導の階層化は、「積極的支援」。

(4) 運動習慣なし。

(5) 生活習慣を改善したいと思っている。



◇健康づくり応援事業に参加

(1) スポーツクラブに入会し運動を開始した。

目標は、週2回、60分以上の運動。

(2) MY HEALTH WEB にログインして、

生活改善メニューから目標を3つ選択した。



健康ポータル
サイトへ記録



1年が経過...

1. 運動は、1年間のうち 目標の7割程度(月6回、40~50分程度)実施できた。

(5,040P取得)

2. 禁煙や食事改善の目標を立てて、半年間実施できた。

(1,260P取得)

3. 今年の健診の結果、血糖値が基準値範囲内となり、メタボ判定は「予備群」に1ランクアップした。

(350P取得)

4. 前年に該当となった特定保健指導は、今年度中に終了した。

(350P取得)

この方は、合計で年間最大の7,000ポイント取得した。



POINT



翌年度、ギフト券に交換した。

事例2

プロフィール

☆30代男性 体重65kg、身長168cm、BMI=23

- (1) 定期基本健診は毎年受診。前年のメタボ判定は「非該当」。
- (2) 運動不足気味。
- (3) 仕事が忙しいが、健康を維持したいと思っている。



◇健康づくり応援事業に参加

- (1) ウォーキングを開始した。
目標は、週2回、30分以上60分未満の運動。
- (2) MY HEALTH WEB にログインして、
生活改善メニューから目標を3つ選択した。



健康ポータル
サイトへ記録



1年が経過...

1. 運動は、1年間のうち 目標の5割程度(週1回)実施できた。 (2,880P取得)
2. 睡眠やリラクスの目標を立てて、半年間実施できた。 (1,260P取得)
3. 今年の健診の結果、メタボ判定は「非該当」を維持できた。 (700P取得)

この方は、合計で年間4,840ポイント取得した。



POINT



翌年度、ポイントの交換はしないで持ち越した。

(2年度分のポイントを合算して、お目当ての健康グッズに交換する予定。)

事例3

プロフィール

☆30代男性 体重65kg、身長175cm、BMI=21.2

- (1) 定期基本健診は毎年受診。前年のメタボ判定は「非該当」。
- (2) 特定保健指導の階層化は、「情報提供」(非該当)。
- (3) 運動が好きで、ほぼ毎日運動する。
- (4) マラソン大会等のイベントに積極的に参加している。



◇健康づくり応援事業に参加

- (1) スポーツクラブにはほぼ毎日行き、筋トレやランニング、水泳をこなす。
- (2) MY HEALTH WEB にログインして、生活改善メニューから目標を3つ選択した。
- (3) マラソン等のイベントには定期的に参加している。



健康ポータル
サイトへ記録



1年が経過...

1. 運動は、毎月7~8割程度(毎月20日以上)実施できた。
(毎月上限の420P取得、年間上限の5,040P取得)
(12月に120ポイント取得(年間4,740P)となった時点で合計P上限到達)
2. 食事改善や睡眠の目標を立てて、半年以上実施できた。
(半年目で上限の1,260P取得)
3. マラソン等のイベントに年間で6回参加した。(3回目で上限の300P取得)
4. 今年の健診の結果、メタボ判定は「非該当」を維持できた。(700P取得)



この方は、合計で年間最大の7,000ポイント取得した。
※12カ月目の途中で到達した。

POINT



翌年度、ポイントをプリペイドカードに交換した。

事例4

プロフィール

- ☆40代女性 体重55kg、身長158cm、BMI=22、腹囲75cm
(1) 定期基本健診は毎年受診。前年のメタボ判定は「非該当」。
(2) 特定保健指導の階層化は、「情報提供」(非該当)。
(3) ダイエットをしたいと思っている。

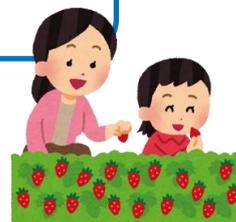


◇健康づくり応援事業に参加

- (1) MY HEALTH WEB にログインして、
生活改善メニューから目標を3つ選択した。
(2) 健保組合主催の健保ウォーク等に参加している。



健康ポータル
サイトへ記録



1年が経過...

1. 食事改善や歯のケアの目標を立てて、1年間実施できた。 (上限の1,260P取得)
2. 健保組合主催のイベントに3回参加した。 (上限の300P取得)
3. 今年の健診の結果、メタボ判定は「非該当」を維持できた。 (700P取得)



この方は、合計で年間2,260ポイント取得した。

POINT



翌年度、ポイントを助成金に交換した。