

# 特定保健指導で/ 職場が変わる!

ポイント②つ

従業員自身の  
モチベーションを支える  
環境が大切

特定保健指導を通じて  
従業員の健康と  
職場の活性化  
が期待できる



笑顔につながる  
特定保健指導を!

健康保険組合は従業員の  
健康を支える企業のパートナー!

## 第4期特定保健指導の特長

生活習慣病のリスク<sup>(高)</sup>な人々の生活習慣改善を促す  
ために行う。改善した人はウェルビーイング(心身の健康)が高まり  
主体的に仕事に取り組む傾向があります。

特定保健指導では

マイナス  
2cm2kg を目指す!  
アウトカム評価(結果重視)

特定保健指導対象者  
自身の主体性や  
モチベーションが  
重要に!

就業時間中に受けられるように  
するなど、職場が協力して特定  
保健指導を受けやすい環境に  
していくことが大切!

マイナス2cm2kgとは、腹囲マイナス2cm+体重マイナス2kgのこと

## 職場にどんなメリットがあるの?

業務パフォーマンス  
向上!

特定保健指導で行動変容して  
腹囲や体重が減った人の多く  
は自信を得て、仕事や顧客に  
対する姿勢も変わり、  
ワークエンゲージメントが高まる  
様子が見られます

→仕事への「熱意・没頭・活カがある」心理状態

※参考文献：古井祐司 村松賢治 井出博生 日本労働研究雑誌, 2018

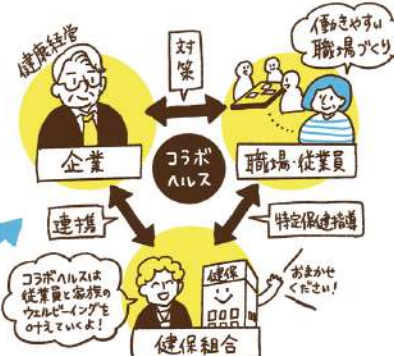
主体性・仕事のモチベーションUP!!



集まったデータで  
職場の健康課題を発見!  
改善に役立つ

健康保険組合と  
企業が連携して  
従業員の健康を  
作っていく

コラボヘルス



## まとめ

1  
アウトカム評価を重視する新たな  
特定保健指導は  
対象者の行動変容を  
応援するプログラム!



2  
特定保健指導によって、  
従業員の健康増進と  
業務パフォーマンスの向上、  
職場環境改善が  
期待できる



3  
健康経営と  
コラボヘルスは  
従業員と家族の  
ウェルビーイングを実現



すべての働くひとを健やかに



# アウトカム評価篇

主な変更点は②

マイナス2cm2kg  
で目標達成！

アウトカム評価  
(結果重視)が重要に！



マイナス  
2cm2kgで  
目標達成！



マイナス2cm2kgとは？  
腹囲マイナス2cm + 体重マイナス2kg

## 第4期特定保健指導のコツは？

マイナス2cm2kg  
を達成すること

達成のためには  
対象者のモチベーション  
を上げるのが大事



| アウトカム評価    | ポイント |
|------------|------|
| マイナス2cm2kg | 180p |
| マイナス1cm1kg | 20p  |
| 食習慣の改善     | 20p  |
| 運動習慣の改善    | 20p  |
| 禁煙         | 30p  |
| 休養習慣の改善    | 20p  |
| その他生活習慣の改善 | 20p  |

マイナス2cm2kg達成できなくても  
行動変容を加算！  
(2ヶ月以上継続の場合)



Q どうして  
評価方式が  
変わったの？

A 対象者主体の  
健康づくり習慣を  
目指して！  
(セルフケアが大事)



その人の一生を  
変えるかもしれない  
人生に寄り添う  
仕事なんだなあ



### 目標達成までのイメージ



### 目標達成までのポイント

Point 1  
具体的な目標を設定



point 2



point 3

日常生活の動線で取り組む



## まとめ

①  
マイナス2cm2kgで  
目標達成!



②  
大切なのは「行動の変容」  
対象者のやる気を引き出す  
のがカギ!



③  
結果重視のアウトカム評価  
で、行動変容を評価!



④  
目標達成で  
人生を豊かに!



すべての働くひとを健やかに