

事業主 各位

2022年6月6日
大気社グループ健康保険組合

「若年層向けプログラム～Fitbit Walking チャレンジ～」のご案内

平素は当健康保険組合の事業運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。

皆様の健康維持・増進と生活習慣病発症予防のため、40歳未満の方にも肥満者・生活習慣病リスクのある方が増えている現状を踏まえ、健康診断結果で「生活習慣病リスク」を有する若年層(30歳～39歳)の方を対象とした、「若年層向けプログラム～Fitbit Walking チャレンジ～」を実施します。**費用は無料**(健保組合が全額負担)となります。

現在の生活を続けると、自覚症状は無くても、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病を発症するリスクが高くなります。また、将来的には脳梗塞や心筋梗塞、人工透析など、重篤な状況につながる可能性もあります。それらのリスクを回避するためにぜひこのプログラムにご参加ください。

【若年層向けプログラム～Fitbit Walking チャレンジ～を受けるにあたっての注意点】

対象の方へは個別に案内をいたしますので、特段の理由がない限りプログラムを受けていただきますようご協力をお願いいたします。

<プログラム概要>

- ・ウェアラブル端末のFitbitを活用した3か月間のプログラム
- ・管理栄養士と約30分～40分位の遠隔面談(Web)を実施し、行動目標を設定
- ・目標達成に向けてFitbitを装着しながら3か月にわたって自身で生活改善に取り組む

<対象者>

以下のすべてに該当する人

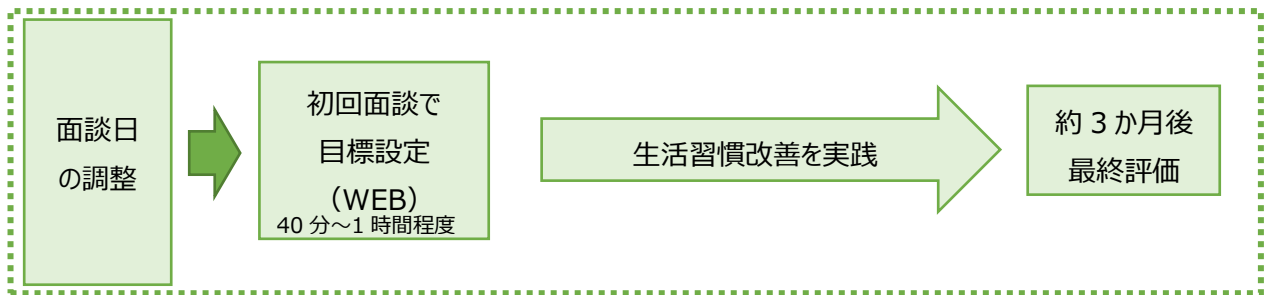
- ① 2023年3月31日時点で30歳～39歳
- ② **2021年度の健診結果**で特定保健指導(※)の階層化基準により動機付け支援・積極的支援に該当

<今後の流れ>

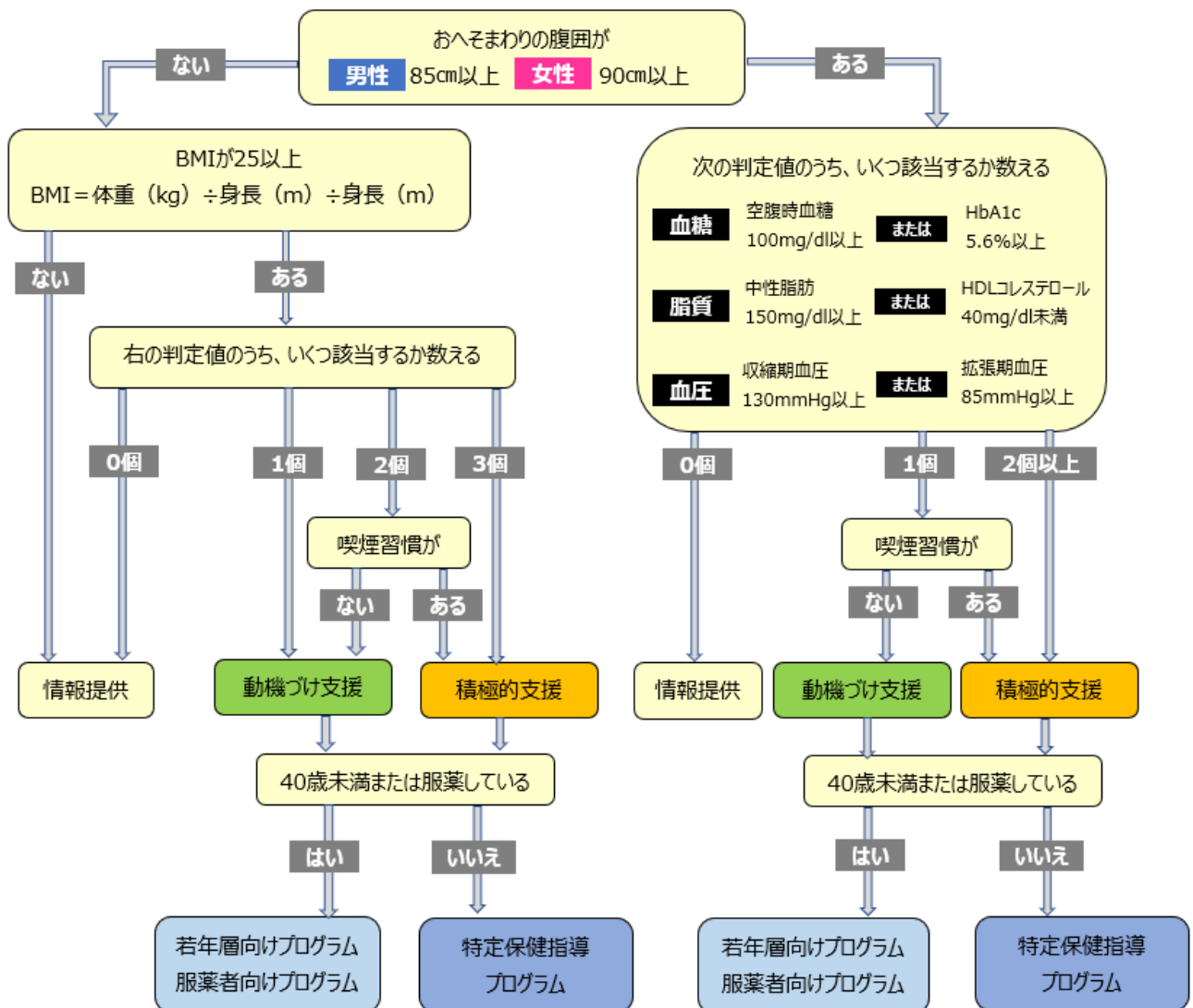
- ① 対象の方へは7月中に株式会社バリューHRよりメールが届きますので、メールの案内に従いお申し込みをお願いいたします。
- ② お申込みの確認が取れない方へ健保組合保健師よりご連絡する場合がありますのでご了承ください。



<プログラムの流れ>



<若年層向けプログラム対象者選定基準>



※特定保健指導とは

健診結果からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、略して「メタボ」と診断された方々に対し、「高齢者の医療の確保に関する法律(平成 20 年 4 月)」に従い、厚生労働省のプログラムに基づいた保健指導を行って、生活習慣の改善を図る取り組みです。