

医学協会の 『オンライン特定保健指導』 全国どこからでも参加でき 対面指

と『オンライン禁煙診療』 るオンラインによる 導と診療が魅力!!です。

P5~7
特定保健
指導
禁煙
診療
P8~10



保健師 宗村綾香です。
生活習慣の改善により
生活習慣病の発症や予防が
期待できる方が対象です。



保健師 鈴木沙織です。
良い支援になるように私たち
専門スタッフが信頼関係を
築きながら指導します。

メタボリックシンドロームに着目した保健指導です。
あなたも参加してメタボを改善し、
健康力アップを目指しませんか!!



保健師 丸山要子です。
約3ヵ月間の生活習慣改善に
取り組んでいただきます。
全面的に支援します!



保健師 田巻望です。
やせるべく効果的な
保健指導をします。
やる気を出して一緒に
がんばりましょう!

オンライン特定保健指導のお問合せ先
☎025(370)1945 担当:健康づくり推進部 田代・鈴木

禁煙を達成されて
幸せな人生を過ごすお手伝いを
心掛けます!!

一緒に
頑張りましょう。
タバコに代わる
気分転換も
アドバイスします!!

田代
茂美
Dr.



佐藤
幸示
Dr.



医療機関に行く
必要がなく、どこでも
受ける事ができる
オンライン禁煙診療は、
画期的な方法です!!

加藤
公則
Dr.

頼れる当会の担当医があなたの禁煙の達成を手助けします。

禁煙は、医師のサポートを受けながら取り組む時代です。
特に、遠方の方(通院が難しい方)や、時間の制約がある方は、オンラインでの禁煙診療をご利用ください。



医事課の赤川佐和子です。
やめられないタバコを
やめるためには、専門医の
アドバイスと励ましが重要です。
ご利用をお待ちしています。



オンライン禁煙外来のお問合せ先
☎025(370)1945
健康づくり推進部医事課 赤川

オンライン 特定保健指導 2020年スタート



健康づくり推進部 保健師 鈴木 沙織・丸山 要子・宗村 綾香・田巻 望

新型コロナウイルスの感染拡大により、テレワークを導入する企業が増加しています。オンラインによる会議や研修会等も日常になりつつあるのではないのでしょうか。

このような状況を背景として、医学協会では、2020年より国のガイドラインに基づき、オンラインによる特定保健指導を実施し、年間600名の皆様よりご利用いただいています。

特定保健指導とはどういう指導？

特定保健指導は、高齢者の医療の確保に関する法律に基づいておこなわれる保健指導で、2008年から国の施策として開始されました。

実施主体は医療保険者（健康保険組合や共済組合等）で、特定の対象者（メタボリックシンドロームに着目）に対しておこなわれる、生活習慣病の予防・改善につなげることを目的とした保健指導です。

誰でも受けることができるの？

国が対象者を選定する基準を定めています。詳細は以下のとおりですが、メタボリックシンドロームに着目して、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の発症や予防が期待できる方が対象となります。

腹囲	追加リスク	④喫煙歴	対象		
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40-64歳	65-74歳	
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当	あり	積極的 支援	動機付け 支援	
	1つ該当				なし
上記以外で BMI≥25kg/m ²	3つ該当	あり	積極的 支援	動機付け 支援	
	2つ該当				なし
	1つ該当				

どんなことを指導するの？

特定保健指導には、生活習慣病のリスクの度合いによって「積極的支援」と「動機付け支援」という2つのコースがあります。

いずれも、約3ヵ月間の間、対象となった方の生活習慣改善を、専門スタッフが支援します。なお、動機付け支援では②継続的支援はありません。

①初回面接

- 専門スタッフと一緒に生活習慣改善に向けた行動計画を作成し、約3ヵ月間の生活習慣改善に取り組みを開始する面接です。
- 約30分間の面接時間です。

②継続的支援

- 生活習慣改善に取り組み3ヵ月間の中では、定期的に専門スタッフと連絡をとりながらサポートを受けます（面接、電話、メール等）
- 国が定めた基準で180ポイント以上（例／面接20分×2回+電話5分×2回）実施することが必要です。

③最終評価

- 初回面接から3ヵ月後に改善効果がどの程度出ているかなどを確認します。

なぜオンライン？何のためにオンライン？

医学協会では初回面接や継続的支援として実施する「面接」を「オンライン」で実施しています。当会では人の行動を変えるには、人による働きかけが一番有効と考え、継続的支援でも「面接」を大切にしています。電話やメールでは、お互い（対象者と専門スタッフ）に伝わりづらい部分も、オンラインの画面越しに顔と顔を見ながら話すことで、信頼関係を構築しながら、より良い支援につながるものと考えています。

オンラインで行うメリットは、対面の場合とは異なり、パーテーション設置や換気などの感染対策が不要となること。また、対象者が全国どこにいらっしゃっても実施可能となることです。

たとえば、本社が新潟市内で対象者がおられ、新潟県外の営業所にも対象者がいらっしゃるという場合でも、本社と営業所の方を同時期に一括して実施させていただくことが可能となります。

専門スタッフってどんな人？

保健師、看護師、管理栄養士が特定保健指導を担当させていただきます。

すべての専門スタッフが当会の常勤職員であり、全員が日本人間ドック学会や新潟県福祉保健部がおこなう所定の教育を受講しています。

やせると本当に良いの?効果があるの?

特定保健指導は、メタボリックシンドロームに着目した保健指導です。「血圧を下げたい」「血糖値を下げたい」「中性脂肪を下げたい」と、個別に対策するよりも、メタボリックシンドロームの解消(内臓脂肪を減らすこと)で、これら全てを同時に改善できる可能性が高いことがわかっています。

下の表は、2020年度に当会で特定保健指導を受けて減量に成功した1,365名の翌年(2021年度)の健診データ平均値の変化です。

体重が平均で2.2kg減少し、全ての検査項目で改善が見られました。



項目	2019年度	2020年度	差
体重	75.0	72.7	-2.3
BMI	26.4	25.6	-0.8
血圧上	125.8	124.8	-1.0
血圧下	80.8	79.6	-1.2
中性脂肪	147.0	125.9	-21.1
LDL-C	140.1	135.5	-4.6
HDL-C	53.8	55.1	+1.4
GOT	24.8	23.0	-1.8
GPT	29.3	24.8	-4.5
y-GT	51.4	42.9	-8.5
空腹時血糖	104.2	103.0	-1.2
ヘモグロビンA1C	5.76	5.71	-0.05

オンライン禁煙診療 2022年スタート



健康づくり推進部 医事課 部長代理 赤川 佐和子

喫煙習慣は、脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因となることが広く知られています。

もちろん、多くの喫煙者の方は、タバコは健康のために良いものではないこともご存知です。でも、なかなかやめられないのが喫煙習慣でもあるようです。

近年では、タバコがやめられない状態は、「ニコチン依存症」といわれる病気と捉えられ、医学的な治療が有効と考えられるようになってきました。

これまでに多くの禁煙方法が考案されていますが、医学的な裏付けのある禁煙方法が「禁煙診療」です。

厚生労働省は、2006年度から禁煙治療の保険適用を承認しています。また、2020年4月、新型コロナウイルス感染症の拡大する中、情報通信機器を用いたオンライン禁煙診療についても保険適用を承認しています。

このような状況を背景として、医学協会では、お客様や職員の禁煙に取り組む事にしました。まずは、2011年4月、全15施設を敷地内禁煙としました。このことで、保険診療による「禁煙外来」の算定要件をクリアしましたので、お客様のご要望にも円滑にお応えすることができました。

また、県内外の保険者の皆様から、保健事業として取り組みたい、とのご要望が寄せられたのもこの頃からです。2017年に入り、「保険者が実施する禁煙外来は、遠隔診療のみ実施してよい」とされたことから、具体的な検討を進め、翌2018年8月、予約から実施までの日程管理ができるプログラムを導入し、保険適用外で行う「禁煙診療」を開設、保険者の皆様のご要望にお応えしました。

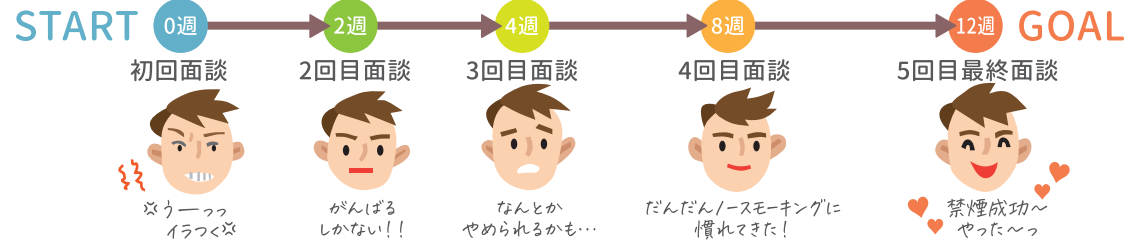
また、近年では、保険を適用した禁煙診療の要望が多く寄せられるようになったため、2022年6月より、保険を適用したオンラインでの禁煙診療もスタートさせました。

これにより、保健事業としての禁煙にも、保険を適用した禁煙にもお応えできるようになりましたので、多くの皆様のご利用をお待ちしております。

オンライン禁煙診療のポイント

- カメラ機能付きのパソコン、スマートフォン、タブレットをご用意ください。
- 健康保険を使用して治療いたします。
- 12週で5回ビデオ通話により診療を行います。
- 禁煙の手助けとなるお薬を処方します。

スケジュール



保険診療による オンライン禁煙診療

頼れる医学協会3人の担当医

私たちと一緒に禁煙に取り組みましょう!!ご利用をお待ちしております。

〈保険適用の条件〉

- 下記の条件をすべて満たす必要があります。
- 直ちに禁煙しようと考えていること。
 - スクリーニングテスト「TDS」が5点以上によりニコチン依存症と診断されていること。
 - 35歳以上の人については、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること。
 - 喫煙治療を受けることを文書により同意していること。

スクリーニングテスト「TDS」

問01	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまったことがありましたか。
問02	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
問03	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。
問04	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。 イライラ・神経質・落ちつかない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重増加
問05	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
問06	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
問07	タバコのために自分に健康問題が起きていることが分かっても、吸うことがありましたか。
問08	タバコのために自分に精神的問題が起きていることが分かっても、吸うことがありましたか。
問09	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
問10	タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。

※このテストが5点以上だと、ニコチン依存症と診断されます。

佐藤 幸示先生

オンライン禁煙外来を楽しく担当しています。全国どこからでも参加していただき、対面でお話しています。まだ行ったこともないところからの参加もあり、喜んでます。

参加される皆様の熱意が高く、禁煙を達成される方が多く、嬉しい限りです。これからも皆様の励みになるように頑張ります。皆様が健康を回復され、幸せな人生を過ごすお手伝いを心掛けます。

加藤 公則先生

喫煙は、コロナ重症化の原因のひとつです。従って、禁煙にチャレンジすることは、自分を守るための最善の策だと思います。

そして、オンライン診療は、コロナ患者が多く来ているかもしれない医療機関に行く必要はなく、どこでも、受ける事ができる画期的な方法です。

田代 茂美先生

禁煙したら仕事のストレス解消法がなくなる、とご心配ですか?そのストレスは、タバコのせいで強く感じているのかもしれませんが。

タバコに代わる気分転換もアドバイスします。一緒に頑張りましょう。