

健康推進事業	テンプレート	内容	テンプレート管理NO
健診未受診者層へのケア	生活問診アンケート	健診未受診者向けに生活行動のアンケート16項目	①-1
	ライフスタイルアドバイスシート	アンケート結果からの個別フィードバック用評価シート	①-2
	ライフスタイルアドバイスシート	おすすめアドバイス12パターン	①-2-1
	行動変容アンケート	アドバイスシートから行動変容に関する終了後アンケート10項目	①-3

健保が抱える課題

健保の被扶養者には健康診断を受けていただけないケースが多く、未受診者の健康状態を把握し、健康推進事業につなげることが重要

効果POINT

生活問診内容を分析することにより、健診未受診者の健康状態の予測につながり、また個別フィードバックにより行動変容を促しや健診習慣定着などの健康意識の底上げが期待できる

①-1 【生活問診アンケート】

健診未受診者を対象に、日ごろの生活行動などを尋ねる生活問診アンケートを実施。アンケートは16項目で、質問の内容、順番、表現、デザインなど、受け取った人が気持ちよく負担なく回答しやすいよう工夫

①-2 【ライフスタイルアドバイスシート】

生活問診アンケート回答者全員に個別ライフスタイルアドバイスシートを提供。アドバイスシートは、プレスローの健康的な健康習慣該当に応じ個人にあったアドバイスを提供（パターンは①-2-1参照）

①-3 【行動変容アンケート】

①-2のライフスタイルアドバイス送付約2～3ヶ月のち、生活の変化について再確認アンケートを実施。意識や行動に変化があったか等を確認

健診未受診者へのケア

Step1 生活問診アンケートを実施

↓ (回答者)

Step2 個別ライフスタイルアドバイスシート送付

↓

Step3 行動変容確認アンケート実施

↓

確認・検証

生活行動の改善や健診習慣をつける

健康的な生活習慣とは

- 朝食を食べる
 - 適正な体重管理
 - 間食をしない
 - 7～8時間睡眠をとる
 - 運動習慣がある
 - 適度な飲酒習慣
 - 喫煙しない
- 生活習慣病の発症や重症化抑制のために効果的な生活習慣は7つあります。