毎日が楽しくなる
メータルヘルスサポート

10年連続

～保健指導のご紹介～

※市岡医師監修

受託事業者間トップ実績維持 の 保健指導プログラム

POINT!

保健指導に関するお問い合わせ TEL 03-6834-4364　メールアドレス hokenshidou@phrf.jp

公益財団法人 パブリックヘルスリサーチセンター
Public Health Research Foundation

目 次

1．パブリック保健指導の経緯　P3

2．パブリック保健指導の特長　P4～P5

3．パブリック保健指導実績と内容

①特定保健指導　P6～P12

②重症化予防保健指導　P13～P14

1．パブリック保健指導の経緯

■特定保健指導

・2011年　日本アイ・ビー・エム健保様受託開始　対象者数350名

・2016年　受託事業者間実績トップ達成 **受託拡大**

・2020年　ICT面接へ移行

・2023年　対象者数2026名

・2024年　新規健保様 事業受託開始

対象者数 2.8倍増加！

■事業主保健指導

・2009年　関東圏管轄のみ受託　対象者数 1490名

・2017年　全国事業所へ **受託拡大**

・2021年　対象者数1918名

■重症化予防保健指導（社員・家族）

・2015年　新事業として心疾患重症化予防保健指導受託開始
（分析1043名/面接63名）

・2019年　糖尿病重症化予防保健指導も **受託拡大**

・2021年　対象者数（分析1203名/面接182名）

・2023年　新ツール分析開始

2．パブリック保健指導の特徴

■ 臨床経験を有する保健師による面接　＊2024年7月時点

〔在籍保健師 取得資格/面接対応〕　衛生管理者1種、産業カウンセラー、英語対応、手話対応可能

■ 面接案内予約システムを活用した柔軟な日程調整

面接案内担当と保健師が複数体制で常勤。参加者の都合に合わせた面接日の調整、また急な予約変更の対応も可能

■ 経年プログラム参加者をチームで共有しながら一人一人に合わせたサポート

医師を含むチームにて、蓄積された記録分析、個別対応の協議等、一貫したサポートの実施

■ 経年健診データを活用した面接 (過去にPHRFで健診を受けた場合のみ)

健診実施機関として蓄積された経年健診データを基に、効果的な生活習慣改善を提案

■ 担当者様との連携と報告

・緊急介入が必要なケースは速やかに担当者様へ報告

・担当者様のご要望に合わせた定期実績報告

■ 一般社団法人 日本保健指導協会

特定保健指導サービスガイドライン遵守事項適合事業者登録

一般社団法人
日本保健指導協会　一般社団法人日本保健指導協会 正会員

2．パブリック保健指導の特徴

【 **推薦者の声**「私たちはパブリックの保健指導を推薦します」 】

(公財)　パブリックヘルスリサーチセンター
リバーサイド読売ビル診療所長

市岡 正彦 先生

1979年 山形大学医学部卒業
1984年 東京医科歯科大学大学院修了
東京都保健医療公社（現都立）
豊島病院長を経て現職

パブリック保健指導は「対象者のトータルヘルスサポート」を掲げて、オーダーメイドのきめ細かい保健指導を行っているのが特長です。
豊富な経験と高いスキルを持った保健師および面接案内担当者が連携して、保健指導を受けることに二の足を踏む対象者にも、粘り強く連絡をとって本人のご都合に合わせた受診日設定を心がけるなど、対象者に寄り添った健康増進サポートを行っており、きわめて高い面接実施率、プログラム継続率を達成しています。その内容・実績ともにトップクラスの保健指導が行われており、私も自信を持ってお勧めいたします。

東京医科大学公衆衛生学分野　准教授

菊池 宏幸 先生

2006年 大阪大学大学院医学系研究科卒業
2014年 東京医科大学にて博士（医学）取得
東京都福祉保健局勤務を経て現職

PHRFでは、財団のストレス科学研究やナッジ等の行動科学研究で蓄積された科学的知見と、長年にわたる保健指導の経験とを融合した、優れた健診・保健指導を提供しています。
この保健指導チームでは、毎年の実績を客観的に評価し、現状に満足せず、常に改善のために試行錯誤をし続けています。例えば、重症化予防の対象者等の生活習慣改善が困難な方へも、定型的な面接に終始せず、前年とアプローチを変える等、創意工夫をされています。いつも明るく、前向きなチームで提供されるPHRFの保健指導を、私は自信をもってお勧めします。

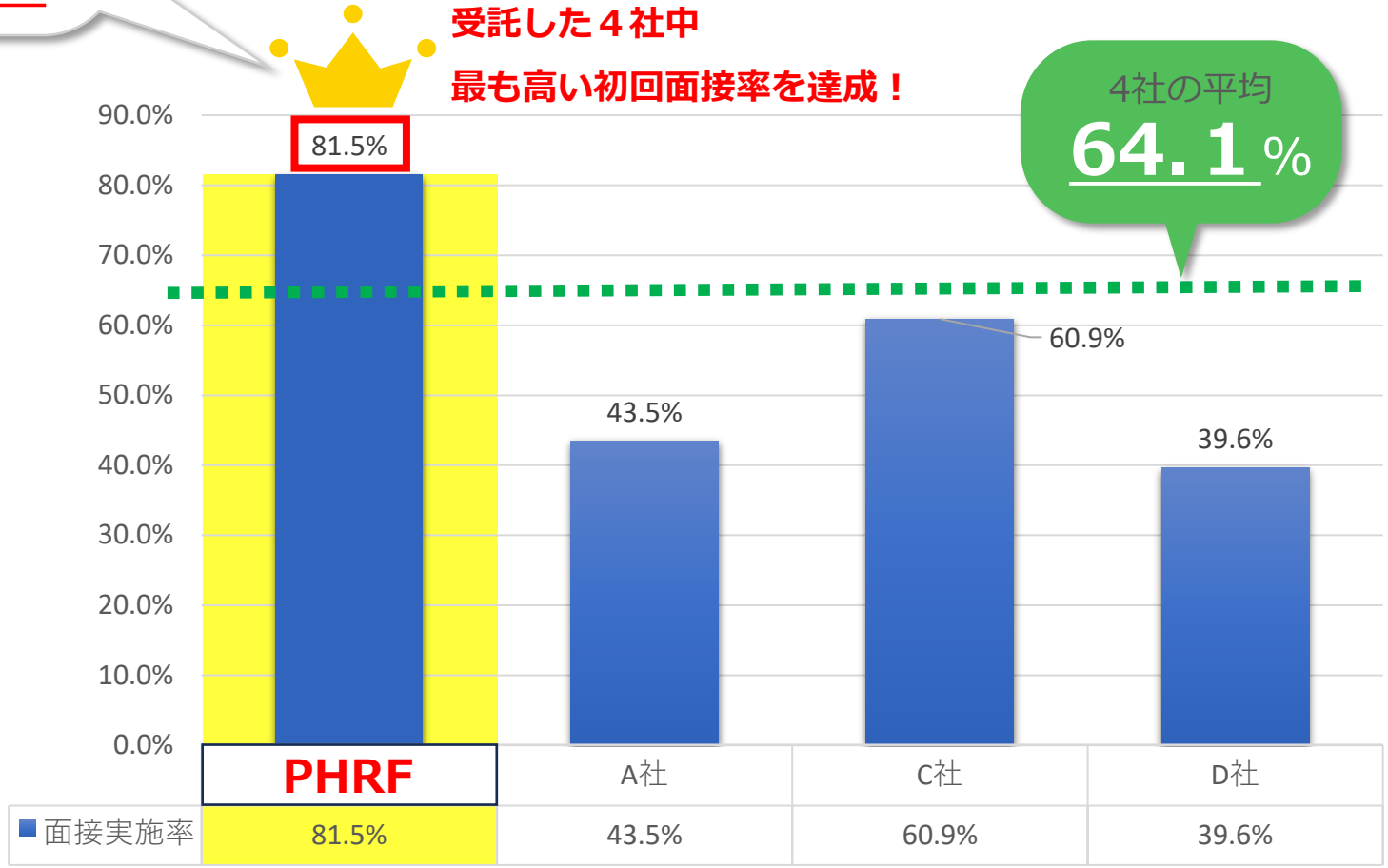
3．パブリック特定保健指導実績と内容

公益財団法人 パブリックヘルスリサーチセンター
Public Health Research Foundation

初回面接率
81.5%

2021年度

同一健保　受託４社の面接実施率比較



3．パブリック特定保健指導実績と内容

受託事業者間
実績トップ

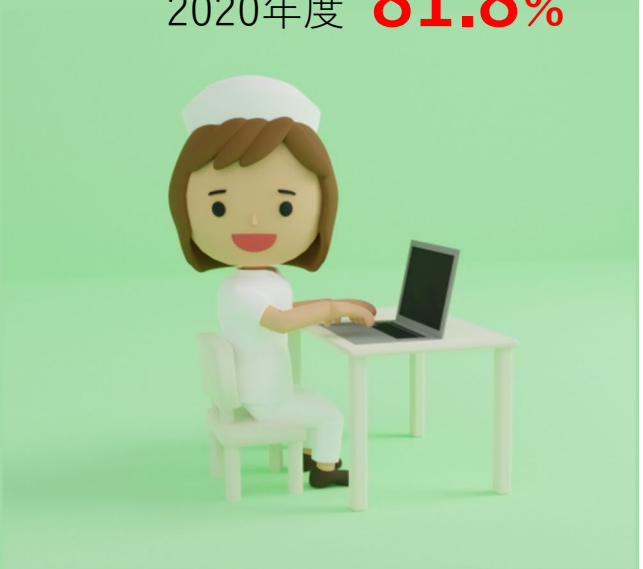
面接実施率

【 実績 】健保目標 64.7%

2023年度 **85.2%**

2022年度 **83.2%**

2020年度 **81.8%**



保健師と面接案内担当が連携

面接辞退希望者 の「No」を限りなくゼロへ！
（辞退理由）

① 過去プログラム参加履歴、参加辞退歴の共有

② 辞退理由アンケート実施

③ 辞退理由 に合わせた個別の再案内メール対応

～まずは出来る事から始める! が大切～

時間がないので ▶ 面接時間を20分に短縮

昨年参加したので ▶ 経年参加者の感想や意義を紹介

プログラム拒否 ▶ 健診結果の説明のみの参加でOK

3．パブリック特定保健指導実績と内容

受託事業者間
実績トップ

プログラム継続率

【 実績 】

2020年度 **84.2%**

ナッジ活用の支援クイズと減量成功例がベースの健康情報提供

（プログラム期間中 5回）

*ナッジとは・・・ 行動科学の知見に立ち望ましい行動をとれるよう後押しすること
強制ではなく対象者の自発的な行動変容を促すアプローチ

具体例 ナッジを利用した支援クイズ

質 問

昨年のプログラム参加者は1309名
プログラムを最後まで完了したのは何%？

①24% ②54% ③84%

● 減量成功者の健康づくり習慣 ●

「体重測定=見える化」の習慣化

第1位 体重測定

満足度91% プログラム終了時アンケート

「定期的に体重報告することがモチベーションに」
「運動して気持ちが前向きになった」
「在宅勤務生活に合った運動を提案がよかった」
「生活リズムの意識で体調が良くなった」など

答 え

③84%

3．パブリック特定保健指導実績と内容

受託事業者間
実績トップ

アウトカム評価

腹囲2㎝・体重2kg減達成者

約 21.0%

(2023年度実績)

公益財団法人 パブリックヘルスリサーチセンター の取り組み
Public Health Research Foundation

なりたい自分をイメージする

面接で なりたい自分像 ヒアリング

関心のある切り口から

健康づくりをスタート

体重 のみにとらわれない
目標立案

筋肉をつけたい
睡眠を改善したい
かっこいいパパになりたい など

公益財団法人 パブリックヘルスリサーチセンター の取り組み
Public Health Research Foundation

・社風に合わせた長期的なサポート
・リピーターでも楽しめる毎年違ったテーマでのプログラム構築
・体重だけではない心身の総合的なサポート

面接終了時アンケートは継続支援に活用

【 毎年テーマを設定 】

マンネリにならないプログラム構築 → リピーター対策

リピーター率 70%

2024 年度	体重2kg減少の効果
2023 年度	体調調整（成功例紹介）
2022 年度	心 整える習慣
2021 年度	個別課題解決策
2020 年度	禁煙とコロナ対策
2019 年度	生活リズムの整え方
2018 年度	時間栄養学

食 事

セルフコントロール力向上

禁 煙

運 動

体 調

メンタル面

睡 眠

2023 年度　体調調整（成功例紹介）

2023年度　面接時配布パス（プログラムスケジュール）

2023年度　運動ツール紹介

1日3回　1分間　ゆるジャンプ！　＋　立つ時間増　の　意識化

ゆるジャンプ ： 筋トレ × 有酸素運動 の W 効果♪

①適度な太もも筋トレ による代謝 up ➡効率よく脂肪や糖を 消費できる身体へ！	②有酸素運動効果で 脂肪燃焼効果up ➡血管が若返り、全身 の動脈硬化予防！	③体幹が鍛えられ心身 バランス調整力 up ➡肩こり腰痛改善！ ※骨強化効果も	④気分リフレッシュで 作業効率 up ➡自分に合う跳び方で イライラや食欲を抑制

2022 年度　心 整える習慣　Q. ビジネススキルとしても注目されている睡眠について

2022年度　睡眠クイズ

【最新の睡眠の新常識】以下の設問で正しい項目はどれでしょう？

1．睡眠不足による経済的損失の内訳として【出勤時の眠気による作業効率の低下】は【欠勤】の約10倍である。

2．布団に入るとあっという間に寝てしまう人の睡眠状況は良好である。

3．睡眠不足の場合、脳の老廃物の一種(アミロイドベータ)の沈着が進み、アルツハイマー病などの認知症になるリスクが高くなる。

4．睡眠不足になっても感情や食欲への関係性はない。

「時間栄養学」による食事指導

従来

何を食べるのか？

時間栄養学

01 いつ　02 どのように　03 何を　食べるのか

01 いつ

- 朝ごはんを食べる
- 20時以降は食べない(肥満の原因)

02 どのように

- 30回以上噛む
- まず野菜から食べる

03 何を

- 栄養バランスのとれた食事
- アルコールは控えめに

1日3食の時間や配分が1日の消費カロリーを大きく左右する。

生活リズムを整えることで、正常な代謝状態を作り上げることができる。

メタボ改善のためには「いつ、どう食べる？」の土台から改善
⇒ 代謝をよくする食べ方を習慣化する。

土台(代謝がよくなった体)を改善すると、さらに効果が出やすい。

⇒ 効果が実感できる。

⇒ 継続できる。

4. パブリック重症化予防保健指導の特徴

実績

面接者の翌年発症リスク倍率低下者： POINT! 約77%

POINT! 01

質の高い面接

健康診断結果を詳細に説明。
専門医制度や治療方法の紹介も行い、具体的な専門医への受診方法を助言。
また、発症予測システムを用いて、将来の健康に対する新しい視点を持てるよう支援。

POINT! 02

未受診理由の分析

未受診となる理由について徹底的に分析し、受診に対する不安や障壁を解消。

POINT! 03

経年面接での長期ヘルスサポーターとしての役割

経年面接を通じ、長期的に健康をサポートすることで、患者として抱える悩みや不安に寄り添い、主治医とのコミュニケーションへの助言や個々の生活習慣ニーズに合わせたアドバイスを提示。
治療継続へのモチベーションを高め、長期的な健康と幸せの実現に向けたトータルヘルスサポーターとなることを目指しています。

パブリック重症化予防保健指導フロー

発症リスク分析　循環器疾患 ・ 糖尿病

高リスク者

循環器発症リスク3倍以上、
またはHbA1c7.4%以上

保健師オンライン個別面接

専門医受診勧奨

受診状況の確認
データ改善に向けた生活助言

発症予測システム(㈱サンライフ企画)を使用した面接

保健師より受診確認メール

面接後1回/月（3カ月間）

中リスク者

循環器発症リスク1.1倍以上

分析結果票送付

禁煙後の発症リスク倍率の比較