

令和5年7月13日

事 業 主 様

名古屋薬業健康保険組合
総務課 052-211-2294 ダイヤルイン
<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

生活習慣改善プログラムの実施について

日頃は、健康保険組合の事業運営につきまして格別のご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、当組合では重症化予防対策事業の一環として、医療及び健診データを分析し高リスクと判定された別紙の方を対象に、株式会社 PREVENT（プリベント）が実施する生活習慣病で通院・服薬治療中の方に向けた生活習慣改善プログラムを実施させていただきます。

つきまして、7月中旬頃に別紙の対象となられる方へ別添のご案内を送付いたしますのでよろしくお願い申し上げます。

生活習慣改善支援プログラム マイスター



Mystar

症状を悪化させない
疾病管理の
プロフェッショナル
が伴走します

動画で もっと簡単に
マイスターを知る ▶



生活習慣を計測



2週に1回の電話面談



オリジナル教材

このサービスの対象疾患

脳梗塞

心筋梗塞・狭心症

糖尿病

高血圧症

脂質異常症



Mystar が選ばれる理由

測定機器で生活習慣を見える化し、 成果を実感できる

腕時計型活動量計、塩分測定器の計測データを専用アプリに記録し、生活習慣を数値化します

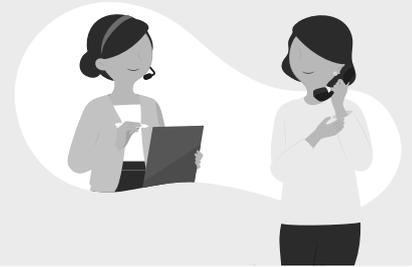


個人のスタイルに合わせた改善提案なので 辛い

お仕事の状況や、個人のライフスタイルに合わせてプランを提案します

負担の少ない取り組みで無理なく継続できる

アプリが計測データを自動でシステム連携してくれるため、2週間に1回20分だけの電話面談で気軽に取り組みます



プログラム参加のメリット

重症化のリスクを軽減し、健康な生活を維持します

生活習慣改善指導をした層は、通院のみの層に比べ

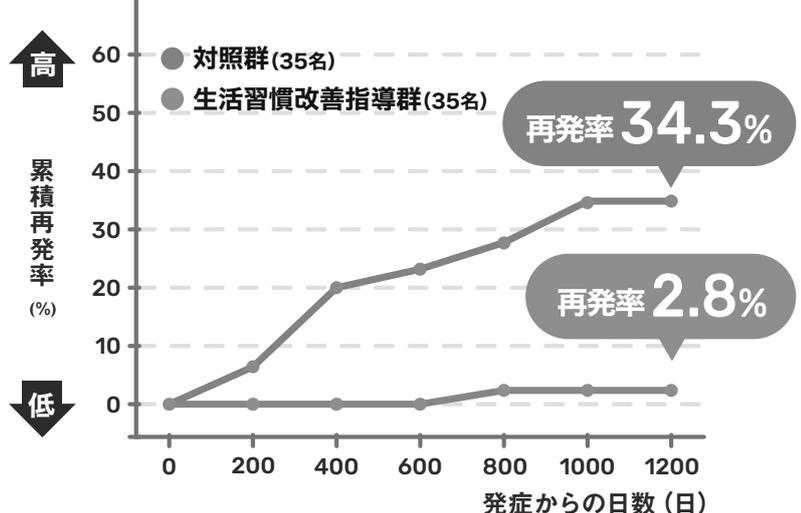
3年後の再発率が 10分の1でした

発症から3年後の脳梗塞の累積再発率

名古屋大学大学院山田研究室、名古屋第二赤十字病院との共同研究

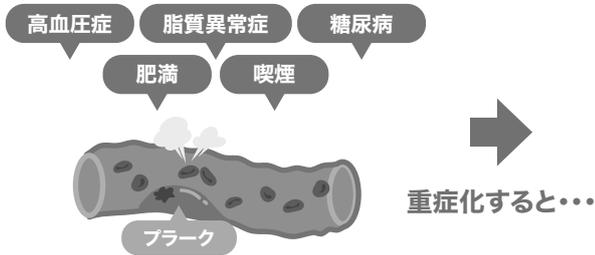
出典：Kono Y, Yamada S, et al (2013) Cerebrovasc. 改変

重症化リスクの軽減効果(再発抑制)



なぜ血管の健康維持が必要なのか？

血管が不健康のままだと 年々、血管病発症リスクが高まっていきます



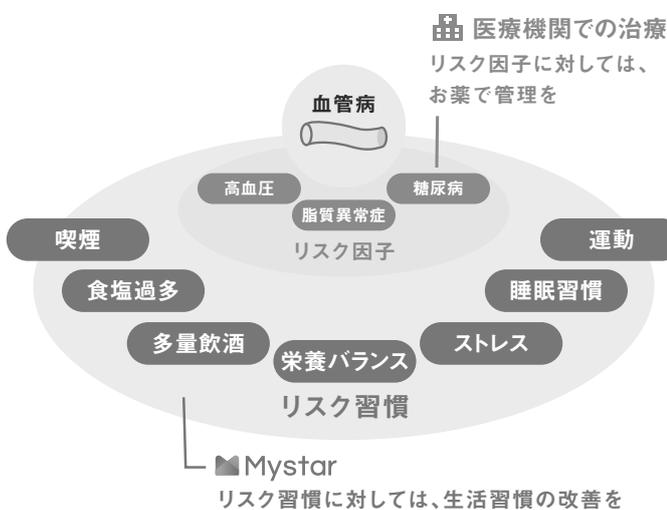
	一人あたりの年間医療費	罹患後の負担
心筋梗塞	200～250万円	再発の不安、労働制限
脳梗塞	150～200万円	片麻痺、言語障害、記憶障害、労働制限、職務内容の変更
脳出血	200～250万円	労働制限、職務内容の変更
糖尿病性腎症(透析)	500～600万円	透析による定期通院(2,3日に一度)

血管を脆くする生活習慣病

生活習慣病は、加齢性変化による動脈硬化の進行に加え、血管を脆くさせ、血液の流れを悪くするプラークを形成します

平成23年度 地域・職域連携推進事業関係者会議「職業別のライフスタイルと生活習慣病予防対策について」～職域および地域での検証結果より～、公益社団法人全日本病院協会「医療費」重症度別2018年度年間集計をもとに作成

もし発症した場合、経済的ダメージと身体的ダメージが残ります



どうすれば血管病発症リスクを下げられるのか？

服薬治療に加え、 生活習慣の改善が必要です

生活習慣病といわれるとおり、重症化を防ぐためには薬での管理に加え、原因となっている生活習慣の改善が重要になります。

しかし、その原因は人により大きく異なり、例えば高血圧であっても塩分、飲酒、喫煙、睡眠などに多岐にわたります。

そのため、一人ひとりの症状に合わせた生活習慣の改善が必要です。

こんなことにお悩みではありませんか？

- 色々やってみたけど、**成果が出ない**
- 好きな食事を我慢するのは、**ツライ**
- 自分にとっての最適な方法が、**わからない**



プログラムの内容

一人ひとりの健康状態や生活環境に合わせて、医療専門職が最適なプランを提案します。
また、2週間に1回の電話面談を通して、実施状況や健康状態を確認し、健康づくりをサポートします。
※本プログラムのご参加には、ご自身のスマートフォンが必要です。



①～④のサイクルを12回(6ヶ月間)にわたって同じ担当者が伴走します



①記録

日々の食事や計測した活動量を専用スマホアプリに記録します



②分析

記録されたデータをもとに医療専門職が最適なプランを立てます



③アドバイス

電話面談によって改善プランを医療専門職がアドバイスします



④実践

面談時に立てた目標をもとに運動や食事の改善に取り組みます

健康づくりの例



食事のご提案

リスクにつながる食習慣を特定

塩分測定器を使って、塩分管理をしていきます。
また、糖質や脂質を無理なくコントロールする食事のコツをアドバイスしていきます。



運動方法のご提案

生活スタイルや症状から目標を設定

腕時計型活動量計を用いて歩数や活動強度を記録し、体の状態や生活習慣に合わせて無理なく続けられる運動習慣をご提案します。

プログラム開始までの流れ

1 お申し込み



WEB もしくは所定の申込用紙でお申し込みください

2 必要書類の提出



申し込み確認後、手続書類一式をお送りしますので、
準備でき次第ご返送ください

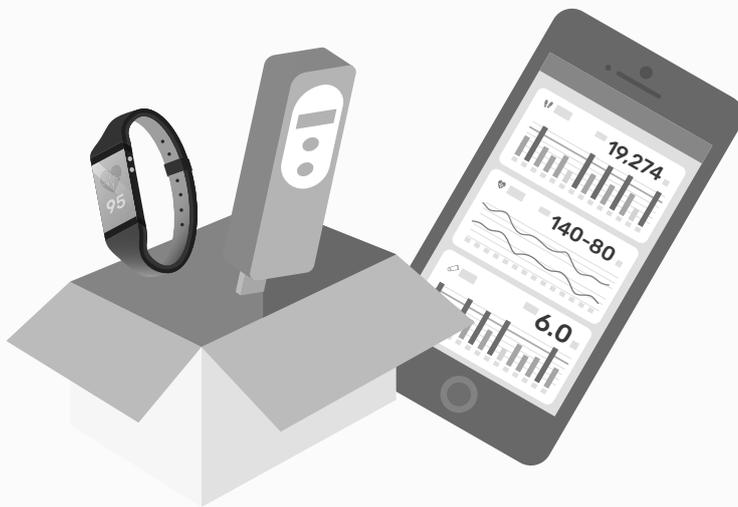
1. ご本人にご準備いただく資料・・・お薬情報、健康診断結果のコピーなど
 2. かかりつけ医の「主治医承諾書」
- ※追加検査結果・・・必要な方にのみご案内します

3 初回面談の日程調整



書類到着確認後、メールで日程調整を行います
日程が決まり次第、測定機器をお送りします

プログラム開始



▼Mystar プログラム終了後、多くの方が 「良い生活習慣が身に付いた」

と回答しています

※2020年10月時点、アンケート回答者277名



脂質異常症をお持ちの40代男性

会社の保健指導では、～するなとしか指導されなかったのですが、食べものの量や種類を調節する方法を教えて頂けて、生活を尊重して指導してくれたのが嬉しかったです。

高血圧・脂質異常症をお持ちの50代男性

正直なところ、電話で何が出来るのかと思っていましたが、プログラムを実際に受けてみると、これやろう、あれやろうと、段々と自分で考えるように意識が変わりました！

心筋梗塞をお持ちの60代女性

再発が怖かったのですが、電話で指導を受けていくと、体の状態と、生活の中で何に気をつければいいのかを知ることができ、安心できました。

糖尿病をお持ちの40代男性

自己流で食事制限をしていたのですが、なかなか数値が落ちませんでした。プログラムを開始して、医療専門職の方のアドバイスを受けて脈拍を測りながら運動してみたところ、数値が改善しました！

よくあるご質問

半年も続けられるのかな…

実際に95%以上の方が最後までプログラムを継続しております。
あなたの生活スタイルに合わせた改善プランをご提案いたしますので、ご安心ください。



通院で十分では？

通院に加えた生活習慣の改善は疾病管理において非常に重要です。
名古屋大学医学部の研究において、6か月間生活習慣改善指導を受けた群では、通院のみの群と比べ、3年後の脳梗塞の再発率が10分の1となりました。



すでに自分で取り組んでいるけど…

日々の取り組みの経過を数値として見える化することは効果性と継続性においても重要です。
数値の測定には、専用の機器をご利用頂けます。



電話面談の時間は？

電話面談は1回あたり約20分です。ご都合に合わせて調整が可能です。

平日 : 9時～22時
土日祝 : 9時～17時



参加費無料！

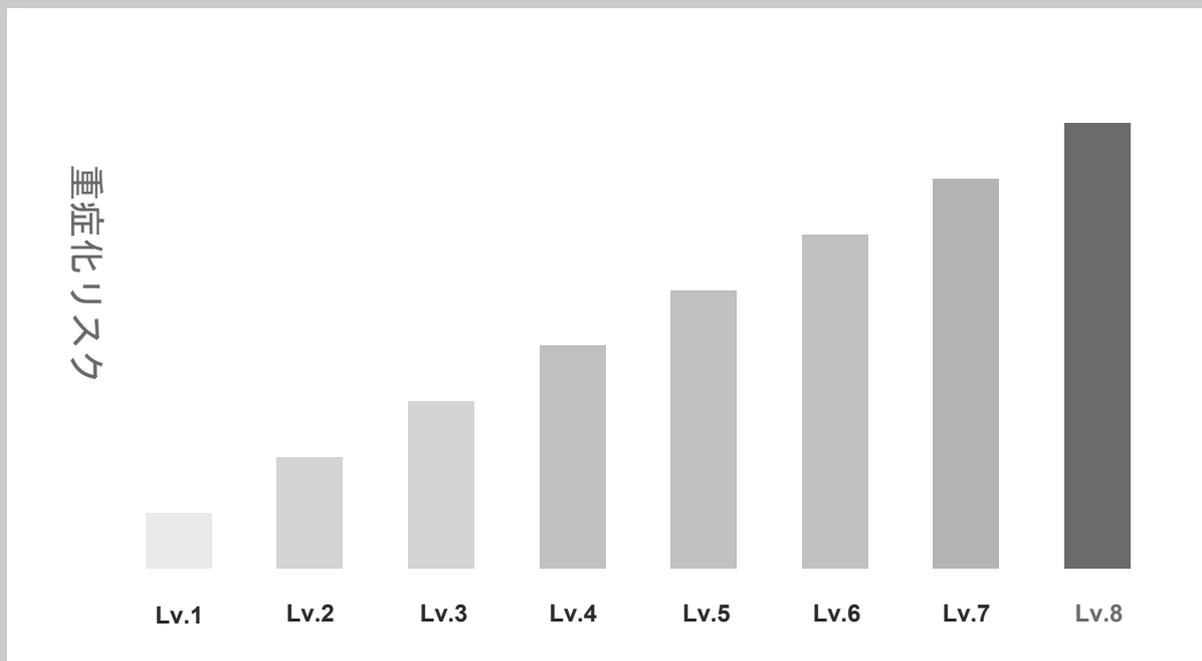
2023年7月

生活習慣改善支援プログラムのご案内

この度保健事業の一つとして、Mystarプログラムを実施します。

このプログラムは、生活習慣病で通院・服薬治療中の方に向けた保健指導プログラムです。
いつまでも健康に生活するためにも、本プログラムをぜひご活用ください。

あなたの重症化リスクは **レベル8** です。 (1~8段階中)



(株)PREVENT(名古屋大学医学部発ベンチャー)による『重症化(脳梗塞や心筋梗塞等)発症予測モデル』をもとに健診結果等を解析した結果です。

※「重症化予測モデル」とは、健康診断結果やレセプトデータを用いて、心筋梗塞や脳梗塞などの血管病発症や生活習慣病の新規治療開始の危険度を予測するモデル。

脳梗塞や心筋梗塞などの血管病の発症や再発を防ぐためには、
通院・服薬に加えた生活習慣の改善が効果的です。

この機会にぜひMystarプログラムを受けて下さい。

当組合が参加費用を負担しますので、
自己負担金なくご参加いただけます。

参加者全員に腕時計型脈拍計を
プレゼント！

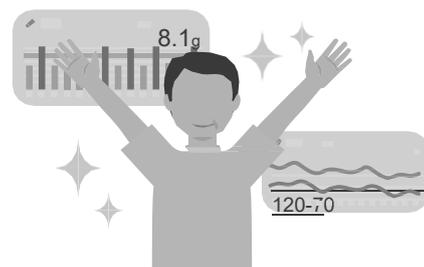


申込方法は裏面をご確認ください

Q&A —よくあるご質問にお答えします—

Q1. 半年間も続けられるのか？

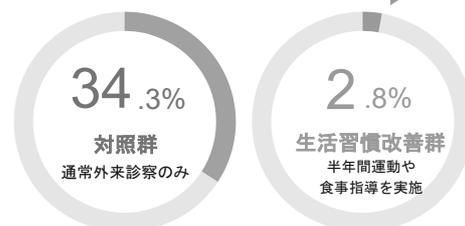
A1. 全体の**95%以上**の方が最後までプログラムを継続しております。
あなたの生活スタイルに合わせてサポートいたしますので、ご安心ください。



Q2. 通院で十分では？

A2. 名古屋大学医学部の研究において、通院に加え、6か月間生活習慣改善指導を受けた群では、通院のみの群と比べ、3年後の脳梗塞の再発率が**10分の1**となりました。
通院に加えた生活習慣の改善は、疾病管理において非常に重要です。

対照群に比べ再発率が **1/10** でした！



生活習慣の改善による3年間での再発率
Kono Y, Yamada S, et al. Cerebrovasc Dis. 2013

Q3. 既に自分で取り組んでいるが？

A3. 日々の取り組みを数値として“見える化”することは極めて重要で、実際の経過が良くわかります。
数値の測定には、専用の測定機器（腕時計型の活動量計）をご利用頂けます。

コロナ禍で運動量が減っていませんか？
Mystarプログラムで
いっしょに健康を目指しましょう！



お申込方法は返送用紙をご確認ください

お問い合わせ先

[事業全般に関してはこちら](#)

名古屋薬業健康保険組合

電話番号：052-211-2326

月～金 9:00 ～ 17:45 祝祭日除く

(委託先)

[プログラムに関してはこちら](#)

株式会社 PREVENT (プリベント)

電話番号：0120-920-144

月～金 10:00 ～ 17:00 祝祭日除く

お申込上限：10名 申込締切日：7月28日(金)

返送用紙 1 2 3 のいずれかを選んで必ずご対応下さい。

締切 (消印)

7/28(金)

1 ホームページから参加を申し込む

以下のURLのお申込み専用ホームページからお申込みください。

URL

mystar.info/meiyaku2023



2 郵送で参加を申し込む

以下の事項を記入し、返送用封筒に入れて郵送ください。

参加申込書

私は、株式会社PREVENTが実施する血管病発症予防に向けた生活習慣改善支援プログラム「Mystar」に以下の事項に同意の上、参加を申し込みます。

お名前 必須	フリガナ _____	性別	男・女
住所 必須	〒 _____		
携帯電話 番号 必須	_____		
Eメール アドレス 必須	_____ @ _____		
※携帯電話のメールアドレスでご登録される際は、@prevent.co.jpからのメールアドレスの受信拒否設定の解除をお願い致します。			
次回の主治医受診予定日 必須	西暦 年 月 日 ※お決まりでない方は、()内に大まかな時期をご記入ください (●月下旬、●ヵ月後、など)		
血管のご病気について 該当する項目に○をつけてください。	脳こうそく・心筋こうそく・狭心症		
生活習慣病について 該当する項目に○をつけてください。	高血圧・脂質異常症・糖尿病		
<small>(同意事項) 個人情報保護方針・利用規約は裏面に記載</small> 1、本サービスの参加にあたり、株式会社PREVENTの定める利用規約に同意の上、参加します。 2、株式会社PREVENTの定める個人情報保護方針に同意の上、参加します。 3、本サービスの遂行に必要な主治医承諾書、健康診断結果、内服を含めた健康情報の提供に同意します。 4、本サービスの評価に必要な採血情報を含めた健康情報の提供に同意します。 5、本サービスにて利用する機器について、適切な使用目的、使用方法に準じて利用を行います。 (万が一、破損があり継続して機器の利用が必要となる場合は、株式会社PREVENTより代替機器の貸与(返却必須)を行います。) 6、代替機器を借用し、通常使用による損耗を超える破損、過失による破損がみられた場合は、修理代に相当する費用を弁償します。 7、同じく、代替機器を借用の場合、機器の返却について、別紙に定める返却方法に応じます。期日までに貸出先への返却手続きを行わなかった場合は、未返却損害金の支払いに同意します。 8、下記の項目に該当する場合、本サービスの利用を控えさせていただくとともに途中で中断・終了する場合がございます。予めご了承いただきますようお願い申し上げます。 ・現在の治療状況および病態により本サービスを安全に提供することが難しいと判断した場合 ・お電話でのコミュニケーションが難しいと判断した場合			

3 辞退理由を返送する

以下の事項を記入し、返送用封筒に入れて郵送ください。

参加申込辞退理由

該当する理由に○をつけてください。(複数回答可)

A ● ● ●

お名前 必須	フリガナ _____	性別	男・女
続けられる自信がない・通院で十分だと思っている・既に生活習慣改善に取り組んでいる			
その他の理由 [_____]			

生活習慣改善支援プログラム Mystar(マイスター)利用規約

株式会社PREVENT（以下「当社」という）は、当社が運営する生活習慣改善支援プログラムである「Mystar(マイスター)」(以下「本サービス」という)利用について、以下の通り利用規約(以下「本規約」という)を定めます。

第1条(権利の許諾)

1. 利用者は、本規約の条項にしたがって本サービスを使用する、非独占的な権利を取得します。
2. 利用者は個人的利用を目的としてのみ、関連資料のコピーを作成できます。

第2条(定義)

1. 利用者とは、本サービスに参加する方とします。
 2. 利用者に代わる支払い者とは、利用者本人に代わって利用料金を支払う方を指します。
- 例えば予め当社との合意がある場合、利用者が所属する健康保険組合や、生命保険会社が利用者に代わる支払い者に該当する場合があります。

第3条(本規約の変更)

1. 当社は、当社が適当と判断する方法で、利用者または利用者に代わる支払い者に通知することにより、本規約を変更できるものとします。ただし、本規約の変更内容の詳細については、当社が別途定める。ウェブページ上に掲示することにより、利用者への通知に代えることができるものとします。その場合、本規約の変更に関する通知の日から起算して30日以内に本サービスの解約を届けない場合、変更は承認されたものとみなします。

第4条(著作権)

1. 本サービスに関する著作権等の知的財産権は、当社に帰属し、本サービスは、日本およびその他の国の著作権法ならびに関連する条約によって保護されています。
2. 当社は利用者に対し、本サービスを本規約に従って利用するために必要な限度でコンテンツを利用する権利を付与します。

第5条(本サービスの利用)

1. 本サービスの利用料は、別途利用料金表に基づき、利用者または利用者に代わる支払い者に請求するものとします。
2. 面談のキャンセルは、以下のすべてを満たす場合を除き、1回の面談を実施したものとします。
 - i. キャンセル連絡を面談予約日時の24時間前までに行うこと。
 - ii. 面談予定日の変更は面談1回につき1度まで、振替の面談は当初予約日から原則1週間以内に限ること。

第6条(利用機器の貸与及び損害賠償)

1. 利用者には、本サービスにて貸与する機器(以下「貸与品」という)について、適切な使用目的、使用方法に準じて利用を行っていただきます。
2. 貸与品を第三者に使用させたり、譲渡、質入、転貸することを禁止します。または、貸与品を改造、改装してはいけません。
3. 貸与品が、正常に動作しない場合、または故障・毀損・紛失が生じた場合には、当社に対し速やかにその旨を通知するものとします。
4. 万が一、利用者の故意・過失、その他通常の使用を超えるような使用による損耗・毀損・紛失のある場合は、貸与品の購入対価の一部または全部を利用者が負担するものとします。
5. 当社は、利用者の故意・過失、その他通常の使用を超えるような使用による損耗・毀損・紛失を除く損耗・毀損・紛失があり、利用者から申し出を受けた場合、本サービスの期間内に限り、貸与品の交換を行うものとし、その相当する費用は当社が負担するものとします。
6. 前項に関わらず、当社は、次の各号のいずれかに該当する時は、貸与品の交換、費用負担を行わないものとします。
 - i. 当社の指定する修理方法以外で修理を行ったとき
 - ii. 故障等の症状が確認できないとき
 - iii. 擦り傷、しみ等の外見上の軽微な破損であり、貸与品機能の品質が損なわれていないとき

第7条(貸与品の返却)

1. 本サービスの期間が終了したときは、本サービスの期間が終了した日の属する月の翌月15日までに、別途当社が定める方法で返還するものとします。
2. 返却期日までに返却がなされなかった場合は、未返却に伴う損害金を支払うものとします。

第8条(利用料金及び支払い方法)

1. 本サービスにかかる料金および支払い条件は別途利用料金表の通りとします。
2. 本サービスにかかる料金の支払いは、請求書による支払い、銀行振込、クレジットカードを利用した決済のいずれかにより行なっていただきます。なお、請求の締め日については、ご利用のクレジットカード発行会社にご確認ください。
3. 利用者が当社に対して支払いを遅滞した場合、当社はその債権を第三者に自由に譲渡できるものとします。

第9条(禁止事項)

当社は、利用者が以下の各号のいずれかの行為を行った場合、または行う恐れがあると当社が判断した場合は、事前に通知または催告することなく、サービスの提供、利用を中断することができるものとします。

- i. 本規約に明示的に許諾されている場合を除いて、本サービスの全部または一部を複製、改変する行為
- ii. 本サービスまたは使用アカウント、使用機器を第三者に使用許諾、貸与またはリースする行為
- iii. 当社による本サービスの運営を妨害する恐れのある行為
- iv. 犯罪に関連する行為または公序良俗に反する行為
- v. その他当社が不適切と判断する行為

第10条(責任の制限)

1. 当社は、利用者が本サービスの使用によって受けられた損害について、一切責任を負いません。万が一、何らかの健康被害が発生した場合には、ご自身の健康保険で医療機関を受診していただきます。
2. 本サービスの利用により、万が一お客様所有のハードウェア機器若しくはデータ等に支障が生じた場合でも、当社は一切その責任を負いません。
3. 法令により当社が損害賠償責任を負う場合においても、社会通念上、当該種類の債務不履行、不法行為等から通常発生するものと考えられる損害を超えるものへの責任を負いません。ただし本サービスについて利用者もしくは利用者に代わる支払い者が支払った額が上限額となります。

第11条(解約)

利用者は、当社が定める手続きに従い、いつでも解約の届出を行うことができます。その場合、プログラム実施の有無に関わらず、すでに受領した利用料の払戻金はありません。

第12条(解除)

当社は、利用者が本規約のいずれかの条項に違反したときは、利用者に対し何らの通知・催告を行うことなく直ちに本契約を解除することができます。

第13条(個人情報の管理)

当社の利用者の個人情報の取り扱いについては、別途当社個人情報及び特定個人情報保護方針の定めによるものとし、利用者はこの個人情報及び特定個人情報保護方針に従って当社が利用者の個人情報を取り扱うことについて同意するものとします。当社が入手した個人情報を、当該個人の同意を得ずに第三者に開示・提供することはありません。また、利用者の特別の求めがない限り、本サービス提供にあたって当社が利用者から取得した情報を匿名加工処理を施した上で保健事業や疫学調査、保険数理等のために第三者に提供いたします。

第14条(個人情報の保管期間)

当社が保有するサーバ上に蓄積されている利用者の個人情報、要配慮情報、その他サービス内で取得される情報等は、事業継続が不可能な場合を除いて、5年間保管を行い、当社の生活習慣改善プログラムの改善に活用させていただきます。また、5年経過後は利用者の特別の求めがない限り、匿名加工処理を施した上で当社のサービス品質の向上のため活用させていただきます。

第15条(準拠法及び合意管轄裁判所)

本規約等に関する準拠法は日本法とし、本規約等または本サービスに関連して、利用者当社間で紛争が生じた場合は、当社の本店所在地を管轄する地方裁判所または簡易裁判所のいずれかを第1審の専属的合意管轄裁判所とします。

改訂日: 2022年6月10日 株式会社PREVENT 代表取締役 萩原 悠太

個人情報保護方針

株式会社 PREVENT は、生活習慣改善支援プログラムならびに医療データ解析事業等、それに付随する事業を行うに当たって、お客様、利用者並びに当社従業員の情報資産及び個人情報(特定個人情報を含む)を保護することは重大な社会的責任と認識します。以下の通り情報セキュリティ及び個人情報保護方針を定め、適正な取扱いの確保について全社を挙げて取り組むことを宣言します。

個人情報とは、受託した業務並びに従業員の雇用・人事管理上必要な範囲内限定して適切な手段で取得、提供します。また、特定された利用目的の達成に必要な範囲を超えた取扱い(目的外利用)を行わず、それを実現するための措置を講じます。情報資産及び個人情報への不正アクセス、または情報資産及び個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏えいなどのリスクに関して教育、監査、改善を通して合理的な安全対策を講じ、情報セキュリティに関する事故を無くすべく、情報セキュリティ及び個人情報保護体制を継続的に向上します。当社が保有する情報資産及び個人情報等に関して適用される法令及びその他の規範、要求事項を遵守します。当社は、情報資産及び個人情報等に関する質問及び苦情に、適切かつ迅速に対応いたします。社会的ニーズや個人の要望、あるいは最新のIT技術動向を踏まえ、情報セキュリティ及び個人情報保護体制を適時・適切に見直しを図り、その改善を継続的に行います。

改訂日: 2019年9月9日 株式会社PREVENT 代表取締役 萩原 悠太

当社の個人情報及び特定個人情報等の取扱いに関するお問合せ等は、当社「個人情報保護管理者」までご連絡ください。



〒461-0004 名古屋市東区
葵1丁目26-12 IKKO 新栄ビル9F
EMAIL : info@prevent.co.jp

受付時間：月～金 10:00～17:00（祝祭日を除く）

0120-920-144