

生活習慣改善支援プログラム マイスター



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

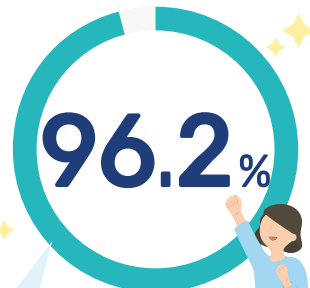
脂質異常症



# Mystar 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



「良い生活習慣が身に付き了吗？」  
という質問に「そう思う」と答えた人の割合

### 参加者の声



#### 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わ知ることができ、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！

※個人の感想であり、効果には個人差があります

### 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**においてとても**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。

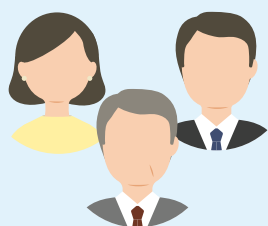
平日 : 9 時～22 時  
土日祝 : 9 時～17 時



# 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 辛くない

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めます



### 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

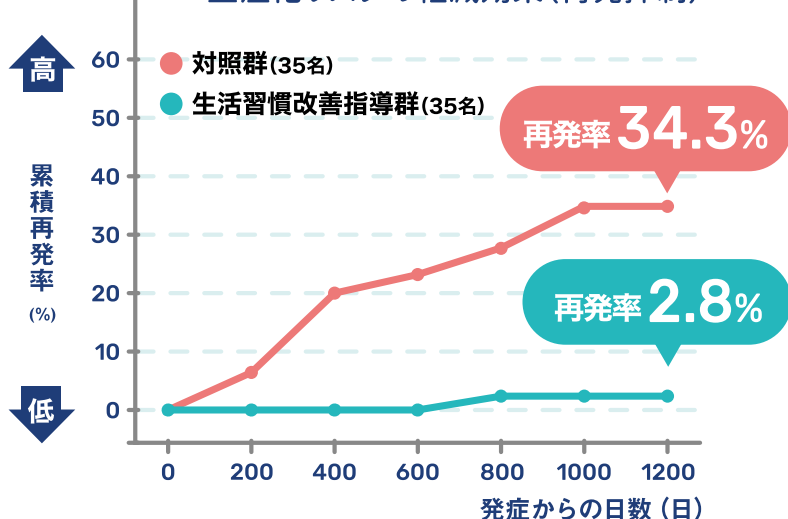
**3年後の再発率**が  
**10分の1**でした

### 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）



# プログラム開始までの流れ

## ① お申し込み



指定のお申し込み方法でお申し込みください

## ② 必要書類の提出



お申し込み内容を確認後、お手続き用の書類一式をお送りいたします。  
ご準備ができましたら、ご返送ください。

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. お薬情報（お薬手帳のコピー等）        | 3. かかりつけ医の「主治医承諾書」          |
| 2. 健康診断結果もしくは<br>採血結果のコピー | 4. 追加検査結果<br>※必要な方にのみご案内します |

## ③ 初回面談の日程調整



ご提出いただいた書類を確認後、メールなどで日程調整を行います。

プログラム開始



# 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。

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



重症化すると…

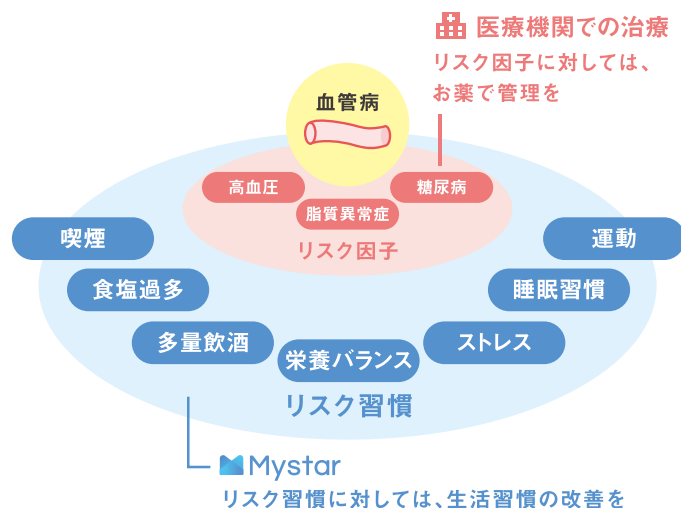
|            | 一人あたりの年間医療費 | 罹患後の負担                     |
|------------|-------------|----------------------------|
| 心筋梗塞       | 200～250 万円  | 再発の不安、労働制限                 |
| 脳梗塞        | 150～200 万円  | 片麻痺、言語障害、記憶障害、労働制限、職務内容の変更 |
| 脳出血        | 200～250 万円  | 労働制限、職務内容の変更               |
| 糖尿病性腎症（透析） | 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、睡眠など非常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**

