

新行動変容プログラム「QOL健診」

QOL健診 の特徴

- ①「メタボ」、「口腔保健」、「ロコモ」、「うつ病・認知症」の4重要テーマを総合的(全身)に健診
- ②半日(健診自体は約2時間)で完結 → 検査結果は即日その場でフィードバック
- ③健康度チェック(健診)のみにとどまらず、健康教育(啓発)に力点

誰でも、楽しく、速く(即日)
が最大の特徴(強み)



受診者



健康な人を、より
健康的に



《聞き取り調査》

- ①既往歴・家族歴、②食生活、③運動習慣、④喫煙、⑤飲酒、⑥睡眠・休養、⑦便通・排尿習慣、⑧服薬状況など

《メタボリックシンドローム》



- ①肥満度：体組成
- ②高血圧：血圧測定
- ③脂質異常症：コレステロールなど
- ④糖尿病：HbA1c、血糖など
- ⑤動脈硬化：PWV、ABI測定

《口腔保健》



歯周病・う蝕(虫歯)
：歯科・口腔健診

《ロコモティブシンドローム》



- ①骨そしょう症：骨密度
- ②筋減弱症：体力測定

《うつ病・認知症》



- ①うつ度：CES-D
- ②認知機能：MMSE

迅速な測定結果(2hr後には本人に詳細結果フィードバック)

健診データを使って、その場で“健康教育”を行う

→その後の有効フォローにつなげる

※このプログラムにDX導入し、進化させることによって、自宅にいながらでもチェック&フォローが可能に

本人の気づきによる強いモチベーションと楽しみながら継続的に行動変容

