

医療の専門家が電話でアドバイスする、新しい健康づくり。

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

生活習慣の改善が、 血管病の発症を予防します。

左のグラフは、名古屋大学医学部で行った研究のデータです。通院に加え3年間生活習慣の改善指導を受けた患者さまは、通院のみの患者さまと比べて、脳梗塞の再発率が10分の1であったという結果が出ています。脳梗塞などの血管病の予防には、通院はもとより、生活習慣を改善することが大切になってきます。「マイスター」は、その研究結果をもとにして生まれました。医療専門職との電話面談で、一人ひとりに合ったプランをアドバイスする、新しい健康づくりの生活習慣改善指導プログラムです。

サービス利用者の声

50代男性 脳梗塞の既往

意識してはいたけど、実際に測ると思ったよりも血圧が高くてびっくりした。その上で、数値を見ながら具体的な改善に取り組みました。

40代男性 脂質異常病の既往

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。

40代男性 糖尿病の既往

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！

50代女性 高血圧の既往

食事の減塩方法を細やかにアドバイスしていただき、何を食べた方がいいか、減塩の調理法の知識がつくと、血圧が下がっていき、かかりつけ医の判断で薬の量を減らすことができました。

お申し込みはこちら

お問い合わせはこちら



コールセンター：☎️ 0120-920-144
通話料無料 [受付時間] 月～金 10:00～17:00 (祝祭日を除く)

生活習慣改善支援プログラム マイスター



症状を悪化させたくない。
そんなあなたの
相談役になります。

生活習慣改善支援プログラム「マイスター」は貸出の専用機器で歩数、塩分摂取量、脈拍など計測、スマホアプリに記録することで生活習慣を見える化。データと医療専門職との電話面談で一人ひとりに合った生活習慣改善プランを提案します。



ライフログを計測



2週に1回の電話面談



オリジナル教材

- 貸出の腕時計型測定機器、塩分量計でのライフログ計測
- 医療専門職と、2週に1回20分の電話面談

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 脂質異常症

6ヶ月プラン (税抜)
100,000円

➡️ 無料!!

費用は健康保険組合が負担
(診断書等、一部の医療文書は除く)



Mystar

6ヶ月プラン **100,000円** (税抜) ▶ **無料** 健康保険組合が費用を負担

いつまでも健康でいるために。 専門家に相談できるから、続けられる。

「マイスター」は生活習慣改善支援プログラムです。

貸出の専用機器で歩数、塩分摂取量、脈拍など計測、スマホアプリに記録することで生活習慣を見える化し、データと医療専門職との電話面談で、一人ひとりに合った生活習慣改善プランを提案します。

※本サービスは、健康づくりを支援するものであり、医学的な診断や治療を含む医療行為を提供するものではありません。



サービスの流れ 本プログラムは、名古屋大学 大学院 医学系研究科 山田研究室が監修しています。

初回電話面談

原因を洗い出し、プランを作成。

電話面談やライフログの測定結果より、健康づくりの課題を抽出します。

医療専門職が分析

- ✓ これまでの病歴
- ✓ 健康診断データ
- ✓ 電話面談でのヒアリング
- ✓ かかりつけ医のアドバイス

2週に1回の電話面談を6ヶ月実施

プランを実践して、電話面談で効果を見ます。

運動・減塩・栄養などのプランをそれぞれ二ヶ月ごとに実践し、効果・モチベーションをみながら実施内容を調整します。



ご利用者さま一人ひとりにあわせて健康づくりの例



食事のご提案

血圧の高い方には、専用の塩分測定機器を使って、食事での塩分管理を実践。塩分の少ない食事や、減塩のコツをアドバイスします。



運動方法のご提案

血糖値を改善する運動方法をあなたの体の状態や生活習慣にあわせて、無理なく続けられるようにご提案します。

サービス終了後

最適な生活習慣が身につきます。

重症化予防に必要な生活習慣改善のノウハウを身につけ、サービス終了後もご自分で継続できるよう、習慣化します。

- ✓ 生活習慣を改善するための知識が利用者さまに身につく
- ✓ 6ヶ月の実践内容の数値のデータが手に入ります

