

## 「健診・保健指導」の研修ガイドライン（案）

### I 人材育成の基本的事項

#### 1 研修の目的

医療制度改革において、平成20年度から「健診・保健指導」を医療保険者が実施することとなり、糖尿病等の生活習慣病有病者・予備群を25%減少させることを政策目標として掲げている。この目標を達成するためには、健診後の保健指導を確実に、そして効果的に実施する必要があり、医療保険者が健診・保健指導事業を適切に企画、評価し、また、標準的な健診・保健指導プログラムを踏まえた保健指導を保健師・管理栄養士等が的確に実施することが必要となる。このため、健診・保健指導事業に従事する者に対して研修を行い、生活習慣病対策全体を効果的に推進できる人材を育成することを目的とする。

#### 2 研修の対象者

- (1) 医療保険者に所属する医師、保健師、管理栄養士、事務職等
- (2) 市町村衛生部門等において生活習慣病対策を担当する保健師、管理栄養士等
- (3) 民間事業者等において健診・保健指導事業の委託を受け、当該事業に従事する者

#### 3 研修の実施体制

研修の実施体制は以下のような実施主体が行うものであるが、各都道府県の実情により、実施主体間の調整を図り、効率的に実施するものとする。

- (1) 都道府県においては、市町村（国保部門・衛生部門等）の保健師・管理栄養士等を対象に、健診・保健指導事業の企画・評価及び保健指導の知識・技術の向上に関する研修を実施するとともに、民間事業者等を対象に、保健指導の知識・技術に関する研修を実施する。
- (2) 医療保険者の都道府県支部（保険者協議会を含む）においては、都道府県内の医療保険者に所属する医師・保健師・管理栄養士・事務職等を対象に、健診・保健指導事業の企画・評価及び保健指導の知識・技術の向上に関する研修を実施する。

- (3) 関係団体の都道府県支部においては、各団体の会員を主な対象者とし、保健指導の知識・技術の向上に関する研修を実施する。

#### 4 指導者育成体制

都道府県及び医療保険者・関係団体の都道府県支部の担当者は、都道府県レベルで実施する研修の指導的立場となることから、これらの者に対する研修は、国立保健医療科学院、医療保険者及び関係団体の中央レベルにおいて実施する。

## II 研修において習得すべき能力

研修において習得すべき能力は以下のとおりであるが、研修受講対象者により必要となる能力は異なること、また、医師・保健師・管理栄養士等の職種によっても習得すべき能力は異なることから、研修プログラムを組む際には、この点を考慮する必要がある。

また、すべての能力を短期間で向上させることは現実的ではないことから、コンポーネント化し、積み上げ方式の研修プログラムを組むことが適当である。特に保健指導技術の向上に関しては、集合研修に加え、OJTにおいて能力を高めていく体制が必要である。

### 1 健診・保健指導事業の企画・立案・評価ができる能力

各都道府県が策定する医療費適正化計画、健康増進計画等を承知した上で、健診・保健指導事業の計画を立てることが必要である。

- (1) 医療関連データ等を分析し、優先課題が選定できる
  - ①分析能力、問題を見出す能力
- (2) 目標設定ができ、事業計画が立てられる
  - ①ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの相乗効果をねらった事業計画が考えられる
- (3) 健診・保健指導に関する社会資源を活用した実施体制が構築できる
- (4) 事業等の効果を評価でき、評価結果を改善につなげられる
  - ①評価指標となるデータを分析し、改善すべき事項が判断できる
  - ②費用対効果や最終評価から、事業全体の評価ができる

## 2 行動変容につながる保健指導ができる能力

「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」において、以下のような能力の習得が必要である。

- (1) 健診結果から身体変化や生活習慣との関連が説明できる
  - ①内臓脂肪症候群・検査データ・生活習慣の関連を理解する
  - ②糖尿病等の予防に関連した最新の知見を理解する
- (2) 行動変容ステージ、ライフスタイル等から対象者のアセスメントができる
  - ①生活習慣の改善に関する保健指導の特徴を理解する
  - ②行動変容に関する基本的知識・技術を理解する
  - ③健診結果・問診からアセスメントができる
- (3) 対象者の健康観を尊重しつつ、対象者の前向きな自己決定を促す支援ができる
  - ①コミュニケーション技術を対象者に合わせて活用できる
  - ②行動変容ステージに合わせた支援ができる
  - ③自己効力感を高められる支援ができる
  - ④モチベーションを高められる支援ができる
- (4) 集団的支援（グループワーク等）ができる
  - ①グループダイナミクスを活用することができる
- (5) 継続的なフォローアップができる
  - ①セルフケア（自己管理）能力を高める支援ができる
  - ②対象者が健康に関する情報を自ら収集し、正しい情報を見極められる能力を高める支援ができる
  - ③社会資源の活用ができる
- (6) 支援方法の評価から、保健指導の手法の改善ができる
  - ①対象者への介入方法ごとに生活習慣の改善状況の評価を行い、その成果の分析ができる
  - ②評価結果から、効果的な保健指導方法を創意工夫できる

## 3 個別生活習慣に関して指導できる能力

- (1) 日常生活全体に関する指導技術
  - ①労働内容や働き方、ストレスなどを含めた生活全体のアセスメントができる
  - ②生活習慣病との関連がわかり、対象者に説明できる

- (2) 食生活に関する指導技術
  - ①食物摂取に関するアセスメントができる
  - ②対象者に合った食行動の改善が提示できる
- (3) 身体活動・運動に関する指導技術
  - ①運動生理学、体力測定・評価等に関する基礎知識を理解する
  - ②身体活動・運動と生活習慣病の関連が説明できる
  - ③身体活動・運動の量についてアセスメントし、対象者に合った支援ができる
- (4) たばこ・アルコールに関する指導技術

#### 4 適切な学習教材が選定、開発できる能力

- (1) 科学的根拠に基づいた適切な教材が選定でき、必要に応じて教材の開発できる
- (2) 対象者の理解度に合わせた効果的な学習教材が選定でき、教材の改善や開発ができる

### Ⅲ 教育方法

#### 1 事業の企画・立案・評価に関する研修

- (1) 医療関連データ等を用いた対象集団のアセスメント、優先課題選定、目標設定、事業計画立案
  - ①講義・グループワーク
    - ・PDCAサイクルで企画・立案・評価を行う基礎的な知識・方法
  - ②シミュレーション（例題を用いた演習）
    - ・医療関連データ等の分析・解析
    - ・健康課題の優先順位づけや目標設定・実施計画の作成
- (2) 健診・保健指導に関する実施体制の整備
  - ①事例検討・グループワーク
    - ・先進的な事例から、効果的な実施体制を考える
  - ②講義・事例検討
    - ・社会資源との調整や、民間事業との契約の結び方
- (3) 事業の効果評価、評価結果の活用
  - ①講義・シミュレーション（例題を用いた演習）
    - ・個別事例、集団、事業の評価についてデータを使用して評価
  - ②グループワーク

## 2 行動変容につながる保健指導に関する研修

### (1) 健診結果から身体変化や生活習慣との関連が説明できる

#### ①講義・IT研修

- ・内臓脂肪症候群に関する知識・検査データ・生活習慣との関連
- ・糖尿病等の予防に関連した最新の知見

#### ②ロールプレイ

- ・対象者への説明

### (2) 行動変容レベル、ライフスタイル等から対象者のアセスメントができる

#### ①講義・グループワーク

- ・生活習慣の改善に関する保健指導の特徴
- ・行動変容に関する基本的知識・技術

#### ②シミュレーション（例題を用いた講習）

- ・具体的な事例を用いて、アセスメントを行う

### (3) 対象者の健康観を尊重しつつ、対象者の前向きな自己決定を促す支援ができる

#### ① 講義・事例検討

- ・行動変容ステージに応じた対応、自己効力感の高め方

#### ② ロールプレイ

- ・コミュニケーション技術（面接技術）

### (4) 集団的支援（グループワーク等）ができる

#### ①ロールプレイ

- ・グループダイナミックスを活用した自己効力感を高める技術

### (5) 継続的なフォローアップができる

#### ① 事例検討

#### ② ロールプレイ

- ・継続者・中断者に対する支援

### (6) 支援方法の評価から、保健指導の手法が改善できる

#### ① シミュレーション（例題を用いた講習）

- ・生活習慣改善状況に関するデータから成果を分析する

#### ② グループワーク

- ・効果的な保健指導方法を考えることができる

## 3 個別生活習慣の指導に関する研修

### (1) 日常生活全体に関する指導技術

#### ①講義・IT研修

- (2) 食生活に関する指導技術
  - ①講義・IT研修
  - ②体験学習
    - ・減量プログラムの体験
- (3) 身体活動・運動に関する指導技術
  - ①講義・IT研修
  - ②体験学習
    - ・運動プログラムの体験

- 4 適切な学習教材の開発に関する研修
  - ①講義・シミュレーション（例題を用いた演習）
    - ・科学的根拠に基づいたわかりやすい学習教材の開発
  - ②テーマ・対象者別の教材作成演習

#### IV 研修の評価

研修の評価は、①研修プログラムの組み方、期間、講師の選定、教育方法など研修そのものに対する評価と、②研修受講者の実践能力の向上に関する評価が考えられる。研修の評価は、両者の評価を行い、研修の改善につなげる必要がある。

なお、研修の評価については、保健指導技術高度化支援事業（都道府県補助金）を活用して実施することが望ましい。

- 1 研修プログラム自体の評価（到達度）
  - (1) 評価の時期
    - ・研修実施前と実施直後に行う。
  - (2) 評価方法
    - ・研修実施前後に同様の評価表を用いて効果測定を行う。
    - ・研修項目ごとに目標の達成度を評価することにより、講師の選定、教育方法、時間の設定等が評価できる。
- 2 研修受講者の能力習得評価（到達度・指導実績）
  - (1) 評価の時期
    - ・研修実施直後、及び3ヶ月後から1年後に行う。
  - (2) 評価方法
    - ・受講者の知識・技術の習得、受講者自身の行動変容について、評

評価表を用いて評価する。(研修実施直後、3ヵ月後)

- ・保健指導の実践に関する評価は、当該受講者が行った保健指導対象者の行動変容状況、体重減少などについて評価する。(3ヶ月から1年後)

## V 研修プログラムの例

- 1 事業の企画・評価 (実施主体：都道府県、医療保険者)
- 2 保健指導技術 (実施主体：都道府県、医療保険者、関係団体)
  - ・事前学習→研修→実践→フォローアップ研修などの例を示す

## VI 参考資料

- 1 講師リスト
- 2 教材の例