

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
<p>②対象者 健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な者。</p> <p>③支援期間・頻度 初回に1対1の面接を30分程度行い、3ヶ月～6ヶ月の一定期間にわたり、各種支援方法（個別面接・グループワーク・実技・実習・IT活用等）を組み合わせたプログラムを作成し、継続的に実施する。</p> <p>④内容 詳細な質問票において対象者の生活習慣や行動変容のステージ（準備状態）を把握し、健診結果やその経年変化等から、対象者自らが自分の身体に起こっている変化への理解を促すとともに、対象者の健康に関する考えを受け止め、対象者が考える将来の生活像を明確にした上で、行動変容の必要性を実感できるような働きかけを行い、具体的に実践可能な行動目標を対象者が選択できるように支援する。具体的に達成可能な行動目標は何か（対象者にできること）優先順位をつけながら一緒に考え、対象者自身が選択できるように支援する。 支援者は対象者の行動目標を達成するために必要な支援計画をたて、行動が継続できるように定期的・継続的に介入する。 積極的支援期間を終了するときには、対象者が改善した行動を継続するように意識づけを行う必要がある。</p> <p>⑤「無関心期」「関心期」にある対象者への支援 行動変容のステージ（準備状態）が「無関心期」「関心期」にある対象者については、個別面接を中心とした支援を継続して行い、行動変容に対する意識の変化をめざす。行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組むプログラムを実施することは避け、対象者に合わせたフォローアップを行う。</p>	<p>②対象者 健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な者。</p> <p>③支援期間・頻度 3ヶ月以上継続的に支援する。</p> <p>④内容 詳細な質問票において対象者の生活習慣や行動変容のステージ（準備状態）を把握し、健診結果やその経年変化等から、対象者自らが自分の身体に起こっている変化への理解を促すとともに、対象者の健康に関する考えを受け止め、対象者が考える将来の生活像を明確にした上で、行動変容の必要性を実感できるような働きかけを行い、具体的に実践可能な行動目標を対象者が選択できるように支援する。具体的に達成可能な行動目標は何か（対象者にできること）優先順位をつけながら一緒に考え、対象者自身が選択できるように支援する。 支援者は対象者の行動目標を達成するために必要な支援計画をたて、行動が継続できるように定期的・継続的に介入する。 積極的支援期間を終了するときには、対象者が改善した行動を継続するように意識づけを行う必要がある。</p> <p><u>〈初回時の面接による支援〉</u> ● 動機づけ支援と同様の支援</p> <p><u>〈3か月以上の継続的な支援〉</u> 3か月以上の継続的な支援については、ポイント制を導入し、支援Aで160ポイント以上、支援Bで20ポイント以上の180ポイント以上の支援を実施することを必須とする。 この場合、支援Aを支援Bで、あるいは支援Bを支援Aに代えることはできないものとする。 支援A（積極的関与タイプ） ● 生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。 ● 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ● 取り組んでいる実践と結果についての評価と再アセスメント、必要時、行動目標・計画の設定を行う。（中間評価） 支援B（励ましタイプ） ● 行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。</p>

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
<p>⑥支援形態 <u>行動が定着するよう一定の期間継続して支援を行うため、対象者が参加しやすい条件を整える必要がある。対象者によっては、ITなどを活用し、効率的な支援を工夫すると良い。いくつかの支援手段（メニュー）を組み入れ、対象者の状況や要望に応じてメニューを選択できる等、柔軟な仕組みとすることを考える。</u> <u>プログラムには、食生活や運動などの実習・講習会などを取り入れ、対象者が自分の生活習慣に気づき、改善できるプログラムが有効である。また、個別支援のみでなく、同様の課題を持つ者を集めたグループ等のグループワークや小集団の学習会等で、参加者同士の交流をはかり、グループダイナミクスを活用して対象者の自己効力感を高めることも重要である。</u></p> <p>⑦評価（個人目標の評価） <u>設定した個人の行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて、支援終了後（6ヶ月後）に評価を行うが、必要に応じて早期に評価時期を設定し、対象者が自ら評価するとともに、保健指導実施者による評価を行う。その際、短期的な評価により目標の見直しを行い、わずかな生活習慣の変化や意識の変化についても積極的に評価し、励ましていくことで、行動の継続に対する対象者の意欲を高めることも重要である。</u> <u>目標が達成された場合は、新たな目標を設定し、達成されていない場合は、達成されなかった原因を明らかにし、必要に応じて目標や支援内容の見直しを行う。</u></p>	<p>修正案</p> <p><u>〈6か月後の評価〉</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>6か月後の評価は、個別の対象者に対する保健指導の効果に関するものである。</u> ● <u>設定した個人の行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて評価を行う。</u> <p><u>必要に応じてより早期に評価時期を設定し、対象者が自ら評価するとともに、保健指導実施者による評価を行う</u></p> <p>⑤支援形態</p> <p><u>〈初回時の面接による支援形態〉</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>動機づけ支援と同様の支援</u> <p><u>〈3か月以上の継続的な支援〉</u></p> <p><u>支援A（積極的関与タイプ）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>個別支援、グループ支援、電話A、e-mailAから選択して支援することとする（電話A、e-mailAとは、e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した特定保健指導実施経過報告書の実施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援をいう）。</u> <p><u>支援B（励ましタイプ）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>電話B、e-mailBから選択して支援することとする。</u> <p><u>〈6か月後の評価〉</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>6か月後の評価は、通信等を利用して行う。</u> ● <u>継続的な支援の最終回と一体的に実施しても構わない。</u> <p>⑥支援ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>個別支援</u> <u>基本的なポイント；5分20ポイント</u> <u>最低限の介入量；10分</u> <u>ポイントの上限；1回30分以上実施した場合でも120ポイントまでのカウントとする。</u> ● <u>グループ支援</u> <u>基本的なポイント；10分10ポイント</u> <u>最低限の介入量；40分</u> <u>ポイントの上限；1回120分以上実施した場合でも120ポイントまでのカウントとする。</u> ● <u>電話A</u> <u>基本的なポイント；5分15ポイント</u> <u>最低限の介入量；5分</u> <u>ポイントの上限；1回20分以上実施した場合でも60ポイントまでのカウントとする。</u> ● <u>電話B</u> <u>基本的なポイント；5分10ポイント</u> <u>最低限の介入量；5分</u> <u>ポイントの上限；1回10分以上実施した場合でも20ポイントまでのカウントとする。</u>

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>e-mailA</u> <u>基本的なポイント：1往復 40 ポイント</u> <u>最低限の介入量：1往復</u> ● <u>e-mailB</u> <u>基本的なポイント：1往復 5 ポイント</u> <u>最低限の介入量：1往復</u> <p><u>⑦留意点</u> <u>(支援ポイントについて)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>1日に1回の支援のみカウントする。同日に複数の支援を行った場合、最もポイントの高い支援形態のもののみをカウントする。</u> ● <u>保健指導と直接関係のない情報のやりとり（保健指導に関する専門的知識・技術の必要ない情報：次回の約束や雑談は含まない）</u> ● <u>電話及び e-mail による支援においては、双方向による情報のやり取り（一方的な情報の提供（ゲームやメーリングリストによる情報提供）は含まない（情報提供を含む））。</u> ● <u>電話又は e-mail のみで継続的な支援を行う場合には、e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受けること。なお、当該行動計画表の提出や、作成を依頼するための e-mail 等によるやり取りは、継続的な支援としてカウントしない。</u> ● <u>行動変容ステージが無関心期、関心期の場合は行動変容のための動機づけを継続することもある。</u> <p><u>⑧積極的支援の例</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <u>a 支援パターン1（個別支援を中心とした例）</u> <u>b 支援パターン2（個別支援と電話を組み合わせ例）</u> <u>c 支援パターン3（電話、e-mail を中心とした例）</u>

⑧ 積極的支援の例

a 支援パターン1 (継続的な支援において個別支援を中心とした例)

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間 (分)	獲得 ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援A ポイント	支援B ポイント	
初回 面接	1	0	個別支援	20				① 生活習慣と健診結果の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。 ② 生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ④ 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。 ⑤ 体重・腹囲の計測方法について説明する。 ⑥ 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。 ⑦ 対象者とともに行動目標・支援計画を作成する。
継続的な 支援	2	2週間後	電話B	5	10		10	① 生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。 ② 中間評価を行う。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ④ 行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。
	3	1か月後	個別支援 (中間評価)	20	80	80		
	4		e-mail B	5	5		15	
	5	2か月後	個別支援	20	80	160		
	6	3か月後	e-mail B	5	5		20	
評価	7	6か月後						① 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。

b 支援パターン2 (継続的な支援において個別支援と電話を組み合わせた例)

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間(分)	獲得ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援Aポイント	支援Bポイント	
初回面接	1	0	グループ支援	80				① 生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。 ② 生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ④ 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。 ⑤ 体重・腹囲の計測方法について説明する。 ⑥ 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期についてグループメンバーと話し合う。 ⑦ 対象者とともに1人ずつ行動目標・支援計画を作成する。
継続的な支援	2	2週間後	電話B	5	10		10	① 生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。 ② 中間評価を行う。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ④ 行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。
	3	1か月後	電話A	20	60	60		
	4		e-mail B	5	5		15	
	5	2か月後	電話A (中間評価)	20	60	120		
	6	3か月後	e-mail B	5	5		20	
7	個別支援		10	40	160			
評価	8	6か月後					① 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。	

c 支援パターン3 (継続的な支援において電話、e-mailを中心とした例)

○受診勧奨者は継続的な支援において個別支援が必要であり、このパターンを用いることはできない。

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間 (分)	獲得 ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援A ポイント	支援B ポイント	
初回 面接	1	0	個別支援	20				① 生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。 ② 生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ④ 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。 ⑤ 体重・腹囲の計測方法について説明する。 ⑥ 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。 ⑦ 対象者とともに行動目標・支援計画を作成する。
継続的な 支援	2	2週間後	e-mail B	5	5		5	① 生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。 ② 中間評価を行う。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ④ 行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。
	3	1か月後	電話 A (中間評価)	20	60	60		
	4		e-mail B	5	5		10	
	5	2か月後	e-mail A	1	40	100		
	6		電話 B	5	10		20	
	7		電話 A	20	60	160		
評価	8	6か月後						① 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）

修正案

⑨支援計画及び実施報告書

⑩行動計画実施状況把握のためのチェックリストの具体的な例

⑨ 支援計画及び実施報告書(案)

1 保健指導対象者名 2 保険者名(番号) 番号

3 保健指導機関名(番号)・保健指導責任者名
 保健指導支援機関名 番号 保健指導責任者名

4 保健指導レベル
 動機づけ支援
 積極的支援

5 保健指導コース名

6 保健指導支援期間

支援期間	予定	実績
	3ヶ月	3ヶ月(7月9日～10月9日)

7 初回面接による支援の支援形態・実施する者の職種

支援形態	予定	実績
	個別・グループ	個別・グループ
実施する者の職種		

8 継続的な支援の支援形態・ポイント

支援形態	回数	ポイント
個別	2 (回)	160 (P)
グループ	0 (回)	0 (P)
電話A	0 (回)	0 (P)
電話B	1 (回)	10 (P)
e-mailA	0 (回)	0 (P)
e-mailB	2 (回)	10 (P)
合計	5 (回)	180 (P)

9 実施体制表

	個別	グループ	電話A	電話B	e-mailA	e-mailB
A社			○	○		
B社	○				○	
C社		○				○
D社						

10 保健指導の評価

1) 中間評価

実施年月日	支援形態	実施する者の職種
計画 平成18年9月10日	個別支援	
実施 平成18年9月10日	個別支援	

2) 6か月後の評価

実施年月日	支援形態	実施する者の職種
計画 平成19年1月9日	個別支援	
実施 平成19年1月9日	個別支援	

11 行動目標・行動計画

設定日時	平成18年7月9日	平成18年9月10日(中間評価)	○年○月○日
行動目標	6ヶ月後に体重を3kg減少する	6ヶ月後に体重を3kg減少する	
行動計画	①1日30分間歩く ②体重を毎日測定する	①1日30分間歩く ②体重を毎日測定する ③夜食の回数を週7回から週3回に減らす	
変更理由			

初回面接時に記入 支援プログラムの終了時に記入 6ヶ月評価時に記入

12 保健指導の実施状況

1) 初回面接による支援

保健指導者名 (職種)	実施年月日	実施時間	腹囲(増減数)	体重(増減数)	血圧(増減数)	合計エネルギー量(又は増加) (増減数) (①+②)	①運動によるエネルギー量(増減数)	②食事によるエネルギー量(増減数)	保健指導実施内容	保健指導実施形態 1. 個別 2. グループ (実施時間)
目標値			95 cm (-5)	79 kg (-5)	150/95 mmHg (-10/-5)	200 kcal (-200)	60 kcal (-60)	140 kcal (-140)		
初回 ○○○○ (保健師)	平成18年7月9日	20分							・生活習慣と健診結果の関係について ・標準的な食事量、運動量の目安の提示 ・生活習慣の振り返り ・行動目標および計画の策定	① 個別 (20分) ② グループ (分)

2) 継続的な支援

(1) 個別・グループ・電話A・e-mailによる支援 (支援A)

保健指導者名 (職種)	実施年月日	実施時間	腹囲(増減数)	体重(増減数)	血圧(増減数)	生活習慣改善の状況	保健指導実施内容	保健指導実施形態 1. 個別 2. グループ 3. 電話A 4. E-mailA (実施時間)	禁煙指導の有無	支援ポイント	合計ポイント
(中間評価) 2回目 ○○○○ (保健師)	平成18年7月9日	20分	cm ()	kg ()	mmHg ()	・朝30分間歩いている。 ・時間を決めて体重測定	・生活習慣の振り返り ・食生活において改善可能な項目を提示	① 個別 (20分) ② グループ (分) ③ 電話A (分) ④ E-mailA (分)	禁煙指導 あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>	80	160
3回目 ○○○○ (保健師・運動指導士)	平成18年9月10日	20分	cm ()	kg ()	mmHg ()			① 個別 (20分) ② グループ (分) ③ 電話A (分) ④ E-mailA (分)	禁煙指導 あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>	80	
4回目 ()			cm ()	kg ()	mmHg ()			① 個別 (分) ② グループ (分) ③ 電話A (分) ④ E-mailA (分)	禁煙指導 あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>		

(2) 電話Bによる支援 (支援B)

	保健指導者名	保健指導者職種	実施年月日	実施時間	支援ポイント	合計ポイント
1			平成18年7月23日	5分	10	10
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

(3) e-mailBによる支援 (支援B)

	保健指導者名	保健指導者職種	実施年月日	実施回数	支援ポイント	合計ポイント
1			平成18年8月23日	1往復	5	10
2			平成18年10月9日	1往復	5	
3						
4						
5						
6						
7						
8						

13 6ヶ月後の評価

	保健指導者名 (職種)	実施年月日	実施時間	腹囲 (増減数)	体重 (増減数)	血圧 (増減数)	生活習慣 改善の状況	保健指導 実施形態 1. 個別 2. グループ 3. 電話A 4. E-mailA 5. FAX 6. 郵送
6ヶ月後の評価	〇〇 〇〇 (保健師)	平成18年7月9日	20分	cm ()	kg ()	mmHg ()	・朝夕30分間ずつ歩いている。 ・時間を決めて体重測定	① 個別 ② グループ 3. 電話A 4. E-mailA 5. FAX 6. 郵送

⑩行動計画実施状況把握のためのチェックリストの具体的な例 (例1)

* 対象者の行動目標・行動計画に合わせてチェック項目を作成すること

月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
天気	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪

身体チェック

●体重計測 (毎朝計測)	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 :) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 :) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 :) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 :) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 :) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 :) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 :) <input type="checkbox"/> 計測しなかった
●今日の体重	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg
●腹囲計測 (毎週に1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した()cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった						

運動チェック 目標: 60 kcal/日 消費量アップ 目安→普通歩行(10分間)約25kcal 速歩(10分間)約40kcal

●普通歩行10分	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●速歩 10分 速歩10分 約1,000歩	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●腹筋	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった
●今日の歩数	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩

食事チェック 目標: 140 kcal/日 摂取量ダウン 目安→クリームパン/ジャムパン(各1個)約300kcal ざるそば(普通盛1人前)約300kcal

●甘い炭酸飲料は飲まない 1本(500ml)約200kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギー量の低いもの)とする。 スティックシュガー(1本)約12kcal 甘味料(1本)約2kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●揚げ物・炒め物は1日1料理まで	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●菓子は2日に1回、1個まで クリームパン/ジャムパン (各1個)約300kcal	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた
●3食以外の夜食は食べない ご飯(1杯)約300kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった

総合チェック

●今日はよく頑張った!	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
●気分よい1日だった	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
<p>4) 実施にあたっての留意事項</p> <p>①プライバシーの保護 保健指導の実施に当たっては、プライバシーの保護に努め、対象者が安心して自分のことを話せるような環境を整えること。</p> <p>②個人情報保護 健診データ・保健指導記録は個人情報であるため、それらの管理方法は医療保険者が取り決め、適切に扱うこと。</p> <p>③フォローアップ 支援終了後にも、対象者からの相談に応じられる仕組みをつくること。</p>	<p>4) 実施にあたっての留意事項</p> <p>①プライバシーの保護について 保健指導の実施に当たっては、プライバシーの保護に努め、対象者が安心して自分のことを話せるような環境を整えること。</p> <p>②個人情報保護について 健診データ・保健指導記録は個人情報であるため、それらの管理方法は医療保険者が取り決め、適切に扱うこと。</p> <p>③フォローアップについて 支援終了後にも、対象者からの相談に応じられる仕組みをつくること。</p> <p>④積極的支援における保健指導実施者について 生活習慣病予備群に対する保健指導は、個人の生活行動、行動の背景にある健康に対する認識、そして価値観に働きかける行為であり、保健指導実施者と保健指導対象者との十分な信頼関係が必要であることから、同職種が数回にわけて行う場合は、できる限り同じ者が実施することが望ましい。</p> <p><u>(5) 望ましい保健指導</u></p> <p><u>1) 「積極的支援」</u></p> <p>①支援期間</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6か月間の実施 <p>②支援形態</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 初回面接 ● 対面による中間評価 ● 対面による6か月後の評価 ● 6か月後の評価まで、電話、e-mail を利用した月1回以上の支援 <p>③支援内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣の振り返り ● 行動目標及び支援計画の作成 ● 生活習慣改善状況の確認 ● 食生活及び運動に関して体験を通じた支援 <p>④支援の例</p> <p>1) 面接による支援</p> <p>個別支援（30分以上）又はグループ支援（90分以上）</p>

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、行動計画や行動目標の設定等動機づけ支援の内容を含む支援とする。 ・食生活については、食生活の中で、エネルギーの過剰摂取につながっている要因を把握し、その是正のために料理や食品の適切な選択等が自らできるスキルを身につけ、確実に行動変容できるような支援とする。 ・運動については、生活活動、運動の実施状況の確認や歩行前後の把握などを実施し、確実に行動変容できるような支援とする。 <p>2) 2週間後 電話又はe-mailによる支援</p> <p>3) 1か月後 電話又はe-mailによる支援</p> <p>4) 2か月後 電話又はe-mailによる支援</p> <p>5) 3か月後</p> <p>個別支援（20分以上）又はグループ支援（80分以上） （中間評価による体重・腹囲等の測定から必要時6か月後の評価までの行動目標・行動計画の修正を含む。）</p> <p>6) 4か月後 電話又はe-mailによる支援</p> <p>7) 5か月後 電話又はe-mailによる支援</p> <p>8) 6か月後の評価</p> <p>個別支援（20分以上）又はグループ支援（80分以上） （次回の健診まで確立された行動を維持できるような支援とする。）</p>

（3）保健指導の事例

○ ここでは、「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の具体例として、地域や職域において取り組まれている事例を紹介する。それぞれの事例で使用されている支援材料等は、添付資料にまとめてある。

○ ここで取り上げた事例は、地域あるいは職域という相違はあるが、次のような共通点がある。

- ・生活習慣病予備群を対象者として、対象者の個別のニーズに即した支援を行い、効果的な支援を行っていること。
- ・対象者が所属する集団（地域あるいは職域）の健康課題を明らかにした上で、保健指導の企画、実施、評価を行っていること。

情報提供	職域	NPO Selfcare Wellness Japan 「健康診断結果票」－生活習慣改善コース－
動機づけ支援	地域 職域	あいち健康の森健康科学総合センター 「健康度評価」 「生活習慣病予防教室（1日実践型）」
	職域	兵庫県尼崎市 「職員を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康管理対策」
	職域	富士電機リテイルシステムズ（株） 「定期健康診断後の対象者の状況に合わせた生活習慣病予防のための健康面談」
	職域	（財）社会保険健康事業財団 「政府管掌健康保険生活習慣病予防健診後の保健指導」
積極的支援	地域	神奈川県藤沢市 「個別相談を軸に既存保健事業を活用しながら多様な参加形態を可能とする総合支援型プログラム」
	地域	福岡県宇美町 「ホームベース型健康支援UMIモデル」
	職域	あいち健康の森健康科学総合センター 「職域肥満者に対するITを活用した生活習慣サポート」
	地域	新潟県阿賀野市（旧笹神村） 「40歳代男性の全戸訪問から地域全体の生活習慣病対策を推進」
	職域	（財）社会保険健康事業財団 「健康増進コース」