

標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)  
保 健 指 導 事 例 集

平成19年4月  
厚生労働省健康局

# 目次

保健指導事例集のねらい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

「情報提供」事例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

- 健康診断結果票-生活習慣病改善コース-  
(NPO Selfcare Wellness Japan)
- 健診の流れの中に組み込まれた情報提供 -健康講話-  
(ヤマハ(株))
- 生活習慣の状況調査を活用した事業所及び個人へのアドバイス  
-健康チェック-  
(北海道農業団体健康保険組合)

「動機づけ支援」事例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33

- 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  
(兵庫県尼崎市)
- 年1回の個別の健康相談\*  
(神奈川県藤沢市)
- 健康度評価  
(あいち健康の森健康科学総合センター)  
注：健康度評価は「積極的支援」事例〈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を使用した生活習慣サポート〉の資料として添付している。
- 生活習慣病予防教室（1日実践型）  
(あいち健康の森健康科学総合センター)
- 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  
(富士電機リテイルシステムズ(株))

---

\*：国保ヘルスアップモデル事業

- 政府管掌健康保険生活習慣病予防健診後の保健指導①  
(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②  
(財) 社会保険健康事業財団
- オーダーメイドの個別栄養指導  
(ヤマハ(株))

「積極的支援」事例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 75
--

- 個別相談を軸に既存保健活動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\*  
(神奈川県藤沢市)
- ホームベース型健康支援 UMI モデル\*  
(福岡県宇美町)
- 40 歳代男性の全戸訪問から地域全体の生活習慣病対策の推進\*  
(新潟県阿賀野市(旧笹神村))
- 地域社会資源を利用した運動体験教室型プログラム\*  
(福島県二本松市)
- 個別健康教育に集団・通信を組み合わせたプログラム\*  
(岩手県矢巾町)
- 冠動脈疾患予防モデル事業の取り組み  
～アステラスカレッジ(健康支援教室)～  
(岩手県宝達志水町)
- 職域肥満者に対する IT を使用した生活習慣サポート  
(あいち健康の森健康科学総合センター)
- 健康増進コース  
(財) 社会保険健康事業財団
- 職域での食事・運動療法およびファクシミリを用いた双方向の生活習慣修正プログラム -高コレステロール血症の対策-  
(管工業健康保険組合)

- セルフモニタリングを用いた栄養指導  
「わくわく健康考・働教室」  
(関西セキスイ工業(株))
- ヘルシースリムプログラム  
(東芝(株) 四日市工場)
- 文書による生活習慣改善のための個別支援  
「減る脂プログラム」  
(北海道農業団体健康保険組合)
- 事業所訪問による職場全体を視野に入れた分析と評価から、積極的支援に至った事例  
(財)社会保険健康事業財団 長野県支部

「ポピュレーションアプローチ」事例……………193

- 地域づくりとしての健康づくり  
～糖尿病になっても安心して暮らせる岩国市～  
(山口県岩国市)
- 組織全体での健康応援企画 -健康づくりインセンティブ制度-  
(ワールド健康保険組合)
- カフェテリア方式の社員食堂における適切な食事選択のための取り組み  
(中部地方 A 社)
- 国内6事業所で実施・検証した社員食堂におけるポピュレーションアプローチとしての健康・栄養情報の提供

## 保健指導事例集のねらい

- 本事例集は、標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)の効果的・効率的な推進のために保健指導技術を向上させる目的で作成した。
- 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)を受けて、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」「ポピュレーションアプローチ」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。
- 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。
  - ・ 糖尿病等の生活習慣病の予備群を対象者として、対象者の個別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。
- なお、本事例集作成にあたっては、自治体、事業者、保険組合等での具体的な実践例を提供していただいたところであり、ご協力いただいた方々に改めて謝意を表したい。