

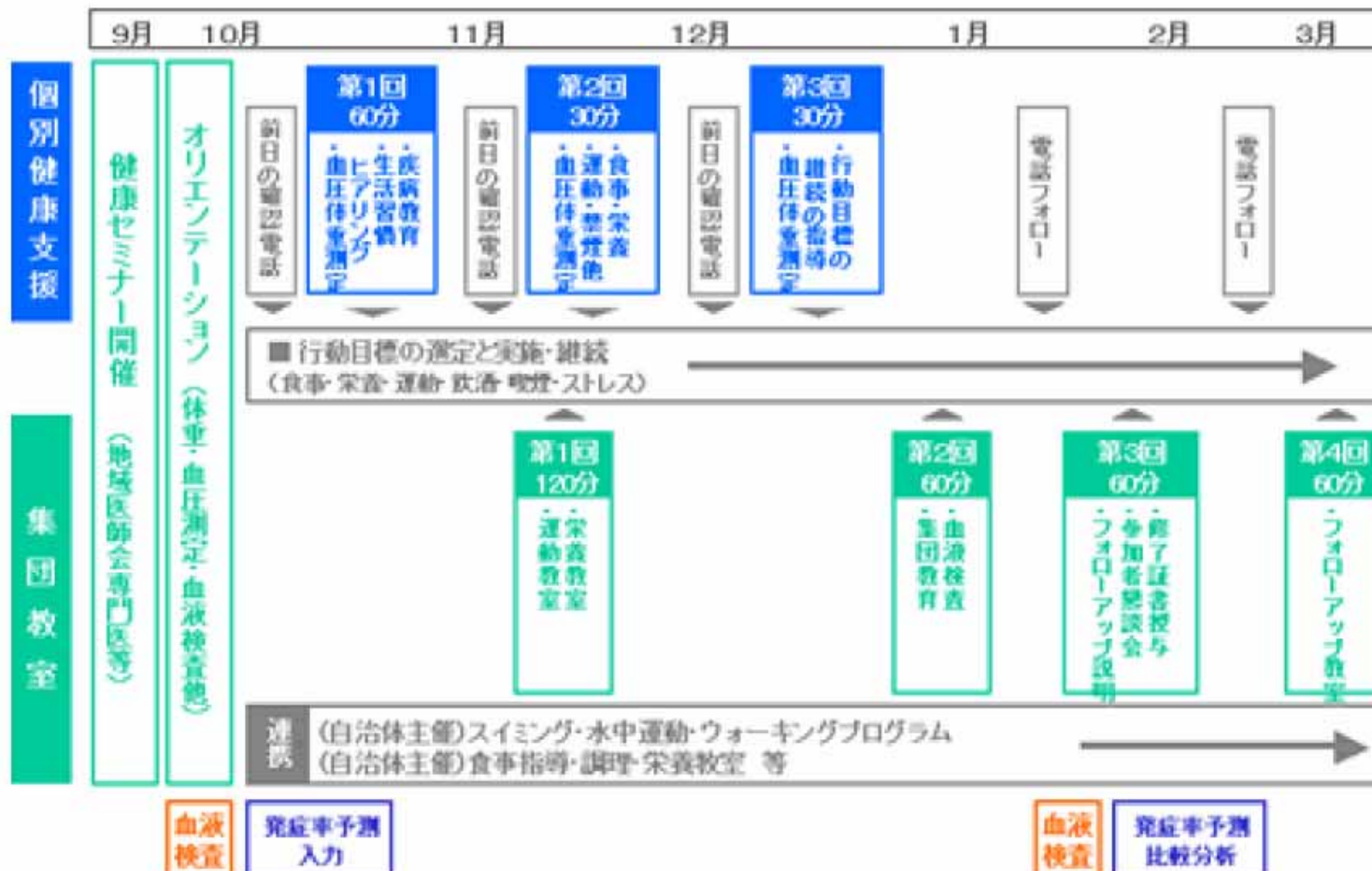
# 保健指導の事例(効果等)について

株式会社	3件
財団法人	4件

# 積極的支援

## 株式会社M

対象者：基本健康診査要指導者  
 特徴：個別と集団を組み合わせた保健指導  
 ・個別面談：計3～6回（初回60分、2回目以降は30分）  
 ・集団指導：計1～6回（120分～60分）  
 期間：6ヶ月  
 実施者：保健師等の有資格者で独自の教育カリキュラムにより育成された者



## 動機づけ支援

## 積極的支援

### 株式会社Y

#### 〔動機づけ支援〕

対象者：健診後要注意者  
（健保組合でピックアップ）  
選定方法は個々の委託元で異なる

特 徴：個人毎に記録表を作成し、健康維持のために経過を追っている

内 容：個別面接による事後指導  
（健診結果に基づく健康指導）  
・生活食事指導  
・運動指導  
・疾患の内容と生活上の注意点 等  
・媒体：リーフレット（汎用版）を配布  
（保険者からの依頼による）

面 接：20～30分

回 数：年1回（健診1，2ヵ月後）

#### 〔積極的支援〕

対象者：健診結果におけるBMI 2.5以上の要注意者  
（健保組合でピックアップ）  
選定方法は個々の委託元で異なる

特 徴：個人毎に記録表を作成し、健康維持のために経過を追っている

内 容：個別面接による事後指導  
（健診結果に基づく健康指導）  
・BMIに関する指導  
・生活食事指導  
・運動指導  
・疾患の内容と生活上の注意点 等  
・媒体：リーフレット（汎用版）を配布  
（保険者からの依頼による）

面 接：20～30分

回 数：年2～3回

## 積極的支援

株式会社K

対象者：希望者

特徴：運動施設を中心とした保健指導

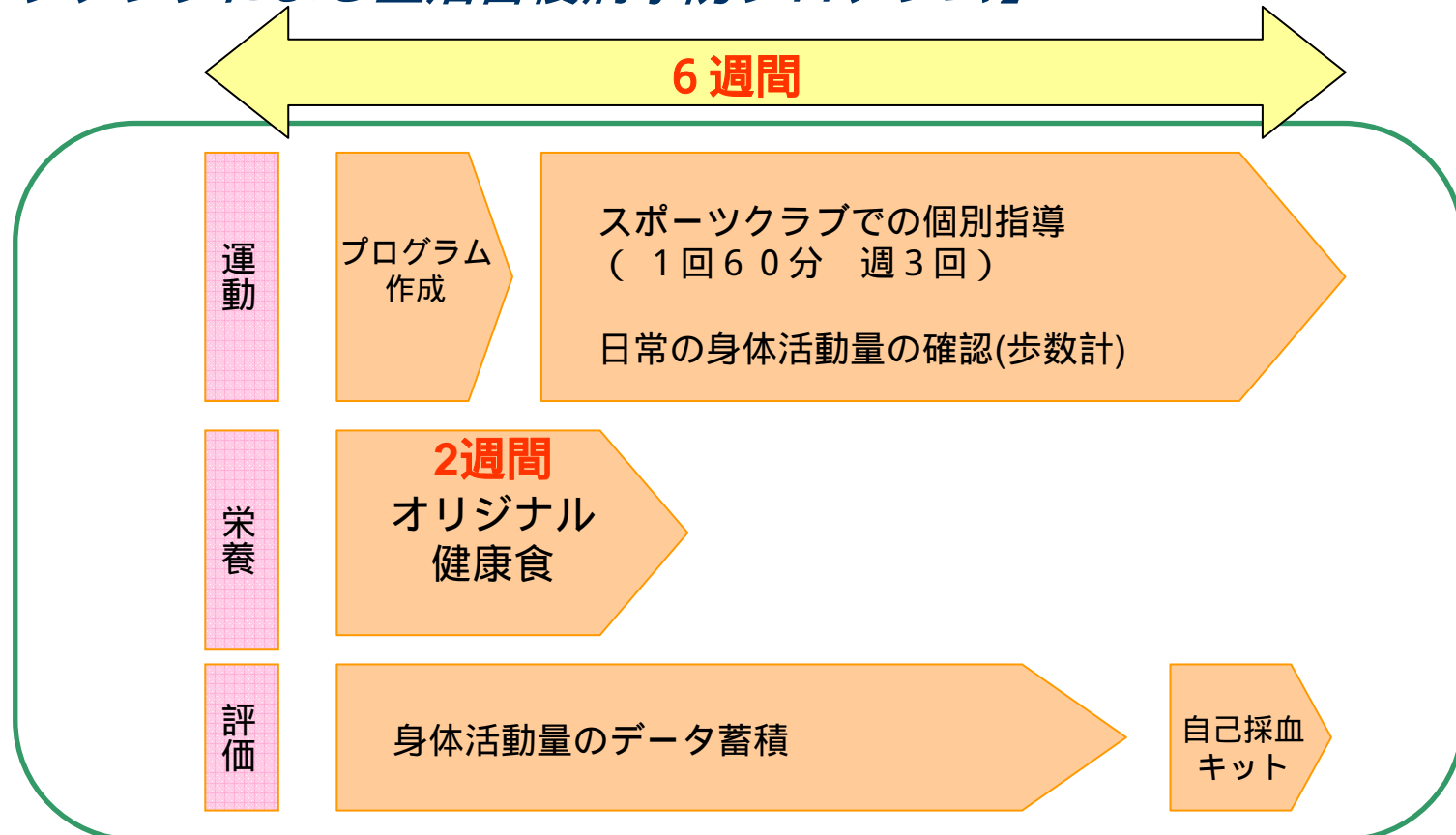
- ・個別指導（週3回 1回約60分）

- ・オリジナル健康食（朝食・夕食）

期間：6週間（オリジナル健康食（2週間分）はオプション）

実施者：当該企業の一定研修を終了した者

### 【スポーツクラブによる生活習慣病予防プログラム】



## 動機づけ支援

財団法人A

対象者：希望者  
特徴：1日実践型の保健指導  
期間：1日（7時間）  
実施者：医師、保健師、健康運動指導士等

### 〔プログラムの流れ〕

- 10:00～11:00 健康度評価Bコース・測定  
    血圧、身長、体重、肥満度、血液検査、尿検査、メディカルチェック(安静・  
    負荷心電図等)、  
    生活習慣チェック(食習慣、ストレス)、体力チェック(長座体前屈)
- 11:00～12:00 講義 「生活習慣病予防のための運動」、「生活習慣病について」
- 12:00～13:00 実技・実習 「バランス弁当試食」
- 13:00～15:00 実技・実習 運動プログラム(エアロビックダンス、アクアエクササイズ)
- 15:00～16:00 健康度評価結果説明  
( 終了後 希望者のみ個別指導 )

# 積極的支援

## 財団法人H

対象者：基本健康診査要指導者等  
 特徴：個別面接による保健指導 個別面接5回（初回120分、2回目以降30～60分）  
 期間：6ヶ月  
 実施者：保健師、管理栄養士等

市町村実施部分

委託実施部分

市町村実施部分

期間	内容	実施時間	実施者	自主実践
2か月前	<b>生活習慣病予防教室</b> ○プログラム実施者の体験発表 ○医師講話「健康生活はじめよう」(60分) ○小グループ(10名程度)での話し合い ○3パターンのプログラムから選択	120分程度	○医師 ○保健師	運動自主実践（週2回）
1か月前	<b>基本健康診査の受診</b>			
1日目	<b>①個別支援</b> ○検査・各種調査結果の説明 ○食事調査、バリア調査、ストレス調査の実施 ○検査・測定(対象疾患による) ○小目標の決定、健康ノートの使い方の説明 ○運動に関する個別支援 ○運動実践	120分程度	下記の職種のうち、 いずれか1名 ○保健師 ○管理栄養士 ○運動指導員 ○臨床検査技師	
1か月目	<b>②個別支援</b> ○小目標実践状況の確認 ○目標の見直しと再設定 ○生活改善の動機づけの強化(支援材料の使用) ○運動に関する個別支援 ○運動実践	30～60分	「①個別支援」と同様	
2か月目	<b>③ヘルシーバイキング</b> ○カードを利用したバイキング ○食生活講話 ○自宅みそ汁の塩分測定(高血圧該当者のみ) ○個別相談(必要時のみ)	120分程度	○保健師 ○管理栄養士	
2.5か月目	<b>④簡易検査(検査項目は、対象疾患により異なる)</b> ○血液検査 ○尿検査 ○血圧測定	10～30分		
3か月目	<b>⑤個別支援</b> ○内容は、『②個別支援』と同様 ○簡易検査の結果説明	30～60分	「①個別支援」と同様	
4か月目	<b>⑥個別支援</b> ○内容は、『②個別支援』と同様	30～60分	「①個別支援」と同様	
5か月目	<b>⑦個別支援</b> ○内容は、『②個別支援』と同様	30～60分	「①個別支援」と同様	
6か月目	<b>⑧最終検査・測定</b> ○健康度指標調査票の回収 ○各種検査・測定	60分	○保健師 ○管理栄養士 ○看護師 等	
	<b>最終報告会</b> ○参加者全体の結果報告 ○小グループによる意見交換 ○アンケート調査 ○フォローアップ期の支援内容の説明	120分程度	○保健師	

# 積極的支援

財団法人S-1

対象者：基本健康診査要指導者

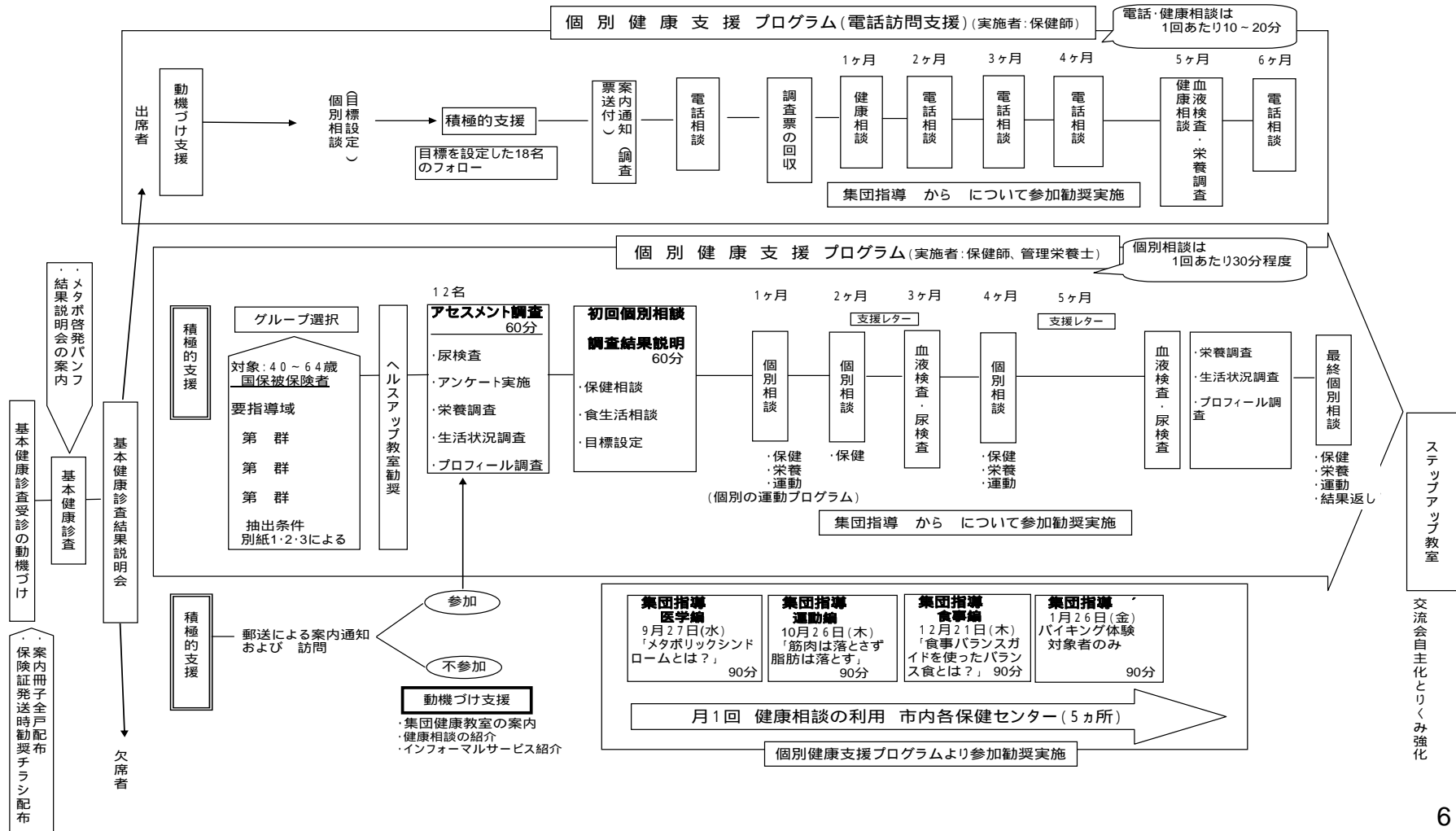
特徴：個別面接中心と電話相談中心の2種類のプログラムによる保健指導

個別健康支援プログラム（電話訪問支援）電話相談5回（1回20～30分）、個別面接2回  
 個別健康支援プログラム 個別面接5回（初回60分、2回目以降30分）

集団指導 3回（1回90分）（との対象者に参加勧奨実施）

期間：6ヶ月

実施者：保健師、管理栄養士等





# 積極的支援

財団法人S-2

対象者：基本健康診査要指導者  
 特徴：集団指導を中心とした保健指導  
 ・グループワーク5回、1回あたり60分  
 ・個別相談 1回、20～30分  
 期間：3ヶ月  
 実施者：医師、保健師、管理栄養士等

期間	内容	実施時間	実施者
1か月前	<b>開催通知の個別発送</b> 食事生活調査、生活習慣実態調査を同封		
1日目	<b>集団指導</b> 体力測定及び健康チェック グループワーク 『なりたい姿』（目標設定） 自己管理シート、歩数計等の説明	150分 60分	保健師 管理栄養士 健康運動指導士
	<b>集団指導</b> 健康度チェック（身長、体重、体脂肪率、血圧） 運動実技 講演「メタボリックシンドロームとは」 グループワーク（目標設定等）	150分 10～20分 40分 50～60分	医師 保健師 管理栄養士 健康運動指導士
1か月目	<b>集団指導</b> 健康度チェックと運動実技 運動実技 講演「生活習慣病予防のための食生活」 グループワーク（食事調査の結果と振り返り等） 食事調査	150分 40分 50～60分	「集団指導」と同様
	<b>集団指導</b> 健康度チェック 講演と実践 「生活習慣病予防のための運動習慣」 グループワーク（講義の感想と次回までの目標）	150分 60分 60分	「集団指導」と同様
2か月目	<b>個別相談</b> 目標の確認と次回までの目標 食事生活調査結果の振り返り	20～30分	保健師 管理栄養士
2.5か月目	<b>集団指導</b> 健康度チェック 血液検査、体力チェック グループワーク「教室の振り返り」 運動実技	150分 50～60分	保健師 管理栄養士 臨床検査技師 健康運動指導士
3か月目	<b>支援レター</b>		