

表2 個人、保健事業の単位の分析項目（例）

	把握の時期		
	計画作成時から把握可能	事業実施後に把握可能	事業の最終的な評価で把握可能
①個人単位での健康度を把握するための項目 ----- 壮年期死亡や重篤な疾患を起こした事例 その他分析に必要な項目	(○)	○	
②保健事業（保健指導）対象者把握のための項目 ----- 「健診結果等リスク判定表」に基づく生活習慣病リスクごとの対象者数 保健指導対象者数（「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」） その他分析に必要な項目	(○) (○)	○ ○	
③これまでの保健事業（保健指導）の効果の項目 ----- （集団全体） 生活習慣改善の意欲等主観的な指標の変化 生活習慣の変化 健診結果の変化 医療費の変化 その他分析に必要な項目 ----- （事業） 医療費に対する効果 苦情・トラブルの件数、対応状況 費用対効果 委託件数 その他分析に必要な項目	(○) (○) (○) (○)	 ○ (○)	 ○ ○

2-3 保健事業（保健指導）の目標設定

（1）保健事業全体の目標設定

保健事業の目標設定は、前節の現状分析に基づき優先課題を掲げるものであるが、医療保険者の保健事業に対する考え方を示すという意味もあり、どのような目標を掲げるかは、重要な判断を要するものである。

優先課題は糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させることに寄与するものであることは前提であるが、医療保険者としての集団全体の健康問題の特徴を健診データ、レセプトデータ、介護保険データ等に基づく現状分析から明らかにし、その課題のうち、糖尿病等の生活習慣病対策に最も効果が期待できる課題を重点的に対応すべき課題として目標に掲げる必要がある。

優先課題のうち目標として掲げる内容の選定は、目標を達成するための現実的な手段が明らかであることや、そのための費用、人的資源、施設の保健事業の実施体制が可能であるかなど、総合的に判断し、目標を設定することが必要である。

平成20年度に特定健診・特定保健指導制度が開始されてから収集・蓄積された健診や保健指導のデータの分析結果を踏まえ、保健事業全体の目標を変えていくことも必要である。

また、目標は抽象的な内容ではなく、例えば「糖尿病の有病者を**%に減少させる」など、できる限り数値目標とし、事業終了後の評価ができる目標を設定することが必要である。

（2）保健指導レベル毎の目標設定

対象者を正確に把握するために、医療保険者は、40歳から74歳までの全対象者のうち、糖尿病等の生活習慣病の予備群は、対象者の選定・階層化を行い、保健指導レベル別対象者数の概数を算出することで、保健指導にかかる事業全体のボリュームを把握し、対象者数の目標を設定する（全対象者から生活習慣病による受療者を除いた対象者について、前年度の健診結果を判定基準に投入、各保健指導レベル別の対象人数の概数を算出する）。なお、治療中の者について、主治医又は産業医からの紹介がある場合は、主治医又は産業医と連携を図り、その指導のもとに保健指導を実施する。また、治療を中断している者については、受診勧奨を行う必要がある。

保健指導を実施する際には、「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の各保健指導レベルについては、例えば下記を参考に指導目標を設定する必要がある。なお、数値目標は、健診結果の変化、アンケート調査等に基づくものとする。

① 「情報提供」のみの対象者

特定保健指導対象者の階層化の結果、「情報提供」のみの対象者は、以下のア～エに分類することができる。

ア 検査データの異常がほとんどなく、生活習慣も問題がない者

イ 検査データの異常はほとんどないが、喫煙習慣、食事習慣・運動習慣などの

生活習慣の問題がある者

ウ 検査データでは保健指導判定値以上であるが、肥満がないため特定保健指導の対象とはならない者

エ 服薬中であるために、特定保健指導の対象とはならない者

「情報提供」のみの対象者に対する保健指導については、医療保険者が行う法定報告の義務はないが、メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少や医療費適正化に資するため、市町村等の各医療保険者等は下記の指標を参考に目標を設定することが望ましい。

対象アについては、

- ・健診結果を正常範囲のまま維持し、悪化しない。
- ・「動機づけ支援」「積極的支援」対象への移行率を〇%以下とする。

（この数値は性別・年代別に各医療保険者で設定）

対象イについては、

- ・健診結果が悪化しない。
- ・生活習慣の問題点を自覚し、生活習慣が一つでも改善する。

対象ウについては、

- ・健診結果が改善する。
- ・保健指導実施率が向上する。

対象エについては、

- ・コントロール状況が良好である。
- ・受診が継続する。

② 「動機づけ支援」の対象者

- ・健診結果が改善するか、または悪化しない。
- ・メタボリックシンドローム予備群では腹囲の減少をめざす。
- ・「積極的支援」対象への移行率を〇%以下とする。

（この数値は性別・年齢別に各医療保険者で設定）

③ 「積極的支援」の対象者

- ・健診結果が改善する。
- ・メタボリックシンドロームでは腹囲、危険因子の減少をめざす。
- ・保健指導対象者の〇割以上の人において、判定の改善をめざす。
- ・「受診勧奨」レベルへの移行率を〇%以下とする。

（3）保健指導の対象者の優先順位にかかる基本的な考え方

糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させるためには、効果的・効率的な保健指導の実施が必要である。そのため、健診データやレセプトデータ等も参考に保健指導対象者に優先順位をつけて、最も必要な、そして予防効果が大きく期待できる対象を選定して保健指導を行う必要がある。例えば、保健指導の対象者の優先順位のつけ方としては、下記の方法が考えられる。

○ 年齢が比較的若い対象者

○ 健診結果に基づく保健指導レベルが情報提供レベルから動機づけ支援レベル、動機づけ支援レベルから積極的支援レベルに移行するなど、健診結果が前年度と比較して悪化し、より緻密な保健指導が必要になった対象者

○ 第2編第2章別紙3の質問項目（標準的な質問票8～20番）の回答により、生活習慣改善の必要性が高いと認められる対象者

○ 前年度、積極的支援及び動機づけ支援の対象者であったにもかかわらず保健指導を受けなかった対象者

2-4 保健事業（保健指導）計画作成

目標を達成するために、保健指導全体、実施、評価について具体的な計画を作成することが望ましい。

（1）保健指導全体の計画

「情報提供」、「動機づけ支援」及び「積極的支援」別の具体的な方法、保健指導実施者、支援材料、記録方法、実施場所、保健指導実施者研修などを検討する。これらの状況や既存の社会資源等を総合的に判断して、アウトソーシングの必要性について検討する。

また、前年度までの評価（実施状況・効果・問題点など）を踏まえ、より効果的で波及性、継続性のある内容となるよう心がける。さらに、保健指導全体の計画にあたっては、これまでの計画を踏襲するのではなく、毎回、よりよいものを作成することをめざす。

（2）実施体制に関する計画

実施の計画については、健診から保健指導まで円滑に実施できるように保健指導の進め方、実施体制、広報の方法等に留意して作成することが必要である。また、実施計画に合わせて予算を計上し、確定した予算に合わせ、実施計画の見直し、対象者の選定方法の見直しを行う。

① 保健指導の進め方

「情報提供」及び「動機づけ支援」並びに「積極的支援」の初回面接は、健診結果の返却時にあわせて実施するなど、参加者の負担を軽減し、参加しやすくなる方法を計画する。

特に、「動機づけ支援」や「積極的支援」の初回面接については、対象者の性別・年代・職業、生活環境等の社会背景を考慮し、参加しやすい時間帯、場所等を設定することや対象者が関心を持つような方法を考慮する。

② 実施体制

保健指導の実施に当たっては、効果・効率を考え、最適な実施体制を検討する。保健指導に関わる関係者会議を行い、支援方法の標準化、安全管理、媒体、支援材料、記録や個人情報の管理方法などを徹底する。健診から保健指導までの作業工程を検討し、健診実施日から保健指導までの期間を短縮することに努力すべきである。

外部講師や外部機関と連携して事業を実施するときには、事業の目的と評価法、対象者の状況などを十分に理解してもらうよう、事前の調整を十分に行う。また、実際の参加者の情報についても共有化しておくことが重要である。

保健指導のアウトソーシングを行う場合は、委託業務の範囲や責任を詳細にわたって明確にしておく。

③ 周知方法

健診・保健指導の在り方や保健指導の目的、内容、効果等について、地域住民や職員全員に十分周知しておく。また、地域住民や職員への周知がポピュレーションアプローチとしての意味合いも持つことを考慮して効果的に行う。さらに、保健指導対象者が積極的に参加できるよう、対象者の属性に合わせた実施方法を検討する。特に被扶養者については、周知が徹底されるように配慮することが望ましい。

また、職域では、事業所における労働者の健康づくりに対する意識によって保健指導への取組みの差が大きいため、保健指導の実施について事業所の協力を得ることが有効である。

なお、個々の対象者に対する計画については、第3編第3章に記載する内容を踏まえ、個別に計画を作成する。

(3) 評価計画

糖尿病等の生活習慣病の予備群等に対する保健指導の効果を明確に示していくためには、保健指導をPDCAサイクルで計画から見直し・改善までのプロセスを継続することによって、よりよい成果をあげていくことが期待できる。

このため、評価の目的、方法、基準、時期、評価者、評価結果の活用法について、計画の段階から明確にしておく。また、評価計画については、企画部門及び保健事業部門の両者で作成・共有化し、評価結果のうち、公表するものを明確にしておく。

アウトソーシングをする場合は、委託先にも評価計画を明示する。

第3章 保健指導の実施

3-1 基本的事項

(1) 標準的な保健指導プログラムについて

糖尿病等の生活習慣病の予備群等に対する保健指導とは、対象者の生活を基盤とし、対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な行動変容の方向性を自らが導き出せるように支援することである。保健指導の重要な点は、対象者に必要な行動変容に関する情報を提示し、自己決定できるように支援することであり、そのことによって、対象者が健康的な生活を維持できるよう支援することである。

本プログラムでは、現段階で考えられる、最低限実施すべき保健指導と望ましい保健指導について記載する。

保健指導の要件については、引き続き、保健指導実施機関による多種多様な保健指導の実績・成果を蓄積・分析する中で、最低限実施すべき要件の評価を行うとともに、有効な保健指導の要件を整理していく。

また、保健指導を実施する機関の創意工夫により、より有効な保健指導の内容や実施形態等が明らかとなり、提供される保健指導にそれらが反映されることが期待される。

このため、本プログラムについても、保健指導の実施状況を踏まえ、今後も必要に応じて見直しを検討していく。

(2) 対象者ごとの保健指導プログラムについて

保健指導プログラムは、対象者の保健指導の必要性の度合いに応じて、「情報提供」のみ、「動機づけ支援」、「積極的支援」に区分されるが、各保健指導プログラムの目標を明確化した上で、サービスを提供する必要がある。

「情報提供」とは、対象者が生活習慣病や健診結果から自らの身体状況を認識するとともに、健康な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、生活習慣を見直すきっかけとなるよう、健診結果の提供にあわせて、個人の生活習慣やその改善に関する基本的な情報を提供することをいう。情報提供には、医療機関への受診や継続治療が必要な対象者に受診や服薬の重要性を認識させること、健診受診者全員に対し継続的に健診を受診する必要性を認識させることなどの情報が盛り込まれることが望ましい(第2編第2章2-2参照)。また、対象者の状況に応じて、重症化防止の観点から、後日改めて対面等により直接支援を行うことも考えられる。

「動機づけ支援」とは、対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取組みを継続的に行うことができるようになることを目的として、医師、保健師又は管理栄養士の面接・指導のもとに、対象者が行動計画を策定し、医師、保健師、管理栄養士又は栄養指導若しくは運動指導に関する専門的知識及び技術を有する者^{※1※2}が生活習慣の改善のための取組みに係る動機づけに関する支援を行うとともに、計画の策定を指導した者が、計画の実績評価(計画策定の日から6か月以上経過後に行う評価をいう。)を行う保健指導をいう。

「積極的支援」とは、対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取組みを継続的に行うことができるようになることを目的として、医師、保健師又は管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画を策定し、医師、保健師、管理栄養士又は栄養指導若しくは運動指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者が生活習慣の改善のための、対象者による主体的な取組みに資する適切な働きかけを相当な期間継続して行うとともに、計画の策定を指導した者が、計画の進捗状況評価（中間評価）と計画の実績評価を行う。なお、計画の中間評価や実績評価を行う者は、同一機関内であって、組織として統一的な実施計画及び報告書を用いるなど、保健指導実施者間で十分な情報共有がなされているならば、初回面接で計画の策定を行った者以外の者が実施しても差し支えない。

「積極的支援」の実施に関しては、対象者の保健指導の必要性に応じてさまざまな手段や内容を組み合わせながら支援プログラムを展開し、多職種・他機関が支援を行う場合には、適宜、保健指導実施者間で関係者会議を開催し、対象者の課題や目標を共有して支援を行う必要がある。

また、支援プログラムの提供に際しては、既存の保健事業との組み合わせや社会資源の活用、地域又は職種で行われている健康づくりのためのポピュレーションアプローチとも関連づけていくことが重要である。

なお、支援プログラムは、同じ対象者に毎年同じ内容を繰り返すのではなく、対象者の特性に合わせ、また有効な手法の抽出・適用・強化等により、常に改善に努める必要がある。

※1 栄養指導に関する専門的知識及び技術を有する者【平成19年厚生労働省告示第10号、平成20年3月10日付け健発第0310007号・保発第0310001号】

- ① 看護師、栄養士、歯科医師、薬剤師、助産師、准看護師、歯科衛生士であって、告示に定める内容の食生活改善指導担当者研修を受講した者
- ② 事業場における労働者の健康保持増進のための指針（昭和63年9月1日健康保持増進のための指針公示第1号。以下「THP指針」という。）に基づく産業栄養指導担当者であって追加研修を受講した者又はTHP指針に基づく産業保健指導担当者であって追加研修を受講した者

※2 運動指導に関する専門的知識及び技術を有する者【平成19年厚生労働省告示第10号、平成20年3月10日付け健発第0310007号・保発第0310001号】

- ① 看護師、栄養士、歯科医師、薬剤師、助産師、准看護師、理学療法士であって、告示に定める内容の運動指導担当者研修を受講した者
- ② 財団法人健康・体力づくり事業財団が認定する健康運動指導士又は、THP指針に基づく運動指導担当者であって追加研修を受講した者

（3）保健指導の実施者

保健指導は、医師、保健師、管理栄養士が中心となって担うこととする。

「動機づけ支援」及び「積極的支援」において、①初回の面接、②対象者の行動目標・支援計画の作成、③保健指導の評価に関する業務を行う者は、医師、保健師、管理栄養士であること。ただし、これまで医療保険者や事業者において看護師による保健事業がなされてきた実態を踏まえ、平成25年度からの5年間においても、引き続き、一定の保健指導の実務経験のある看護師が行うことも可能とする。

「動機づけ支援」及び「積極的支援」のプログラムのうち、食生活・運動に関する対象者の支援計画に基づく実践的指導は、医師、保健師、管理栄養士、その他食生活の改善、運動指導に関する専門的知識及び技術を有する者（健康・体力づくり事業財団が認定する健康運動指導士や事業場における労働者の健康保持増進のための指針に基づく運動指導、産業栄養指導、産業保健指導担当者等）が実施する。また、それらの実践的指導においては、グループ支援をあわせて用いることが効果的であり、その場合は、地域内の種々の関係者の協力を得ることが重要である。

保健指導において、禁煙支援を行う場合には、禁煙支援には、禁煙補助剤の活用が有効であることから医師、薬剤師と連携するなど、保健指導の内容や対象者の心身などを考慮し、他職種との連携を図ることが望ましい。

なお、医師に関しては、日本医師会認定健康スポーツ医等と連携することが望ましい。

さらに、保健指導を実施する者は、保健指導のための一定の研修（「健診・保健指導の研修ガイドライン」Ⅴ実践者育成研修プログラム）を修了していることが望ましい。

（4）「情報提供」に活用するための質問票

健診時に行う生活習慣に関する質問票は、「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の保健指導を実施する際に活用することができる。

「情報提供」の内容を判断するための質問票としては、個別に食生活、運動習慣等の情報を提供するために必要な項目（例えば、第2編第2章別紙3標準的な質問票8番～20番）が考えられる。

なお、健診時の質問票は受診者全員に行うことから、できる限り科学的根拠のある項目数に絞り、また、簡潔な表現としている。

（5）「動機づけ支援」「積極的支援」に必要な詳細な質問票の項目

「動機づけ支援」、「積極的支援」の実施に当たっては、保健指導対象者の生活習慣及び行動変容のステージ（準備状態）を把握し、どのような生活習慣の改善が必要なのかをアセスメントする必要があることから、詳細な質問票を使用することが望ましい。

詳細な質問票は、対象者自身が自分の生活習慣を振り返るきっかけとするほか、対象者の生活習慣の変化が把握できることから、生活習慣改善の評価にも活用できる。詳細な質問票の例としては、次のような項目が考えられる。

- ① 食生活習慣
食事の時間帯、回数、内容、量及び間食や外食の習慣、よく噛む習慣（咀嚼回数や噛みこたえのある食品の摂取状況等）、主たる調理者などを把握する。
- ② 身体活動状況
身体活動の種類、強度、時間、回数等を把握する。
- ③ 運動習慣
日常的に実施している運動の種類、頻度、1日当たりの実施時間等、運動習慣の有無と程度に関する情報を把握する。
- ④ 休養・睡眠
休養の取り方、睡眠の質、睡眠時間などの状況を把握する。
- ⑤ 飲酒状況
飲酒量、頻度など飲酒の状況を把握する。
- ⑥ 喫煙状況
現在及び過去の喫煙や禁煙状況等を把握する。
- ⑦ 健康意識・知識
対象者の健康観や健康管理に関する知識（自らの健康の保持・増進のために取り入れている食事や運動習慣等のもとになる知識）などを把握する。
- ⑧ 生活習慣改善に関する行動変容のステージ（準備状態）
生活習慣に関する行動変容のステージ（準備状態）を把握する。
- ⑨ 過去にとった保健行動
健康のために、過去に何か実施したことがあるか把握する。
- ⑩ 治療中の疾病等
標準的な質問票等で把握できない生活習慣病等の疾病や妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群（以前の「妊娠中毒症」）^{*}などの既往の有無及び医師からの生活習慣に関する指示や制限を把握する。
- ⑪ その他
仕事の内容、勤務時間、家族の状況、ストレスの有無や対処方法などについて把握する。

※ 妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群と診断された女性は、出産後、一旦は検査値が基準範囲内に戻っても、数年を経た後に糖尿病や高血圧を発症しやすいことが分かっている。したがって、これらの啓発について市町村の母子保健部門と連携を行うことも有効である。

○ 妊娠糖尿病だった場合、正常血糖の妊婦に比べて7.4倍、糖尿病になるリスクが高いことが国際的なメタアナリシスで報告されている。【出典】Bellamy, et al., Lancet, 373: 1773-9, 2009

○ 妊娠中に、妊娠糖尿病を来した場合、妊娠糖尿病と診断された女性は、出産後5年で約20%が、出産後10年で約30%が糖尿病と診断されている。また、出産5年後の高血圧有病率をみると、妊娠時に正常血圧だった人の高血圧有病率が35人に1人だったのに対し、妊娠中に妊娠高血圧症候群と診断された人では5～6人に1人であった。【出典】平成23年度厚生労働科学研究費補助金「女性における生活習慣病戦略の確立—妊娠中のイベントにより生活習慣病ハイリスク群をいかに効果的に選定し予防するか（研究代表者：北川通弘）」平成23年度総括・分担研究報告書

※ 行動変容ステージとは、行動変容に対する準備段階のことで、次の5つのステージに分けられる。面接等においてステージを把握し、ステージごとに支援方法を変え、ステージが改善していけるように支援する。

無関心期：6か月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がない時期
関心期：6か月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期
準備期：1か月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期
実行期：明確な行動変容が観察されるが、その持続がまだ6か月未満である時期
維持期：明確な行動変容が観察され、その期間が6か月以上続いている時期

（6）保健指導の際に活用する支援材料(学習教材集・保健指導事例集)

保健指導の実施にあたっては、支援のための材料、学習教材等を整備することが必要であるが、これらは、各学会のガイドライン等を踏まえた常に最新の知見、情報に基づいたものにしていくことが重要であり、常に改善が必要である。

また、支援のための材料等は、対象者に対するもののみでなく、保健指導を担当する者に対するものも必要となる。さらに、それぞれ支援のための材料等は何を指して使用するのかということを明らかにしてわかりやすくまとめていくことと、地域の実情や職域の状況に応じた工夫をしていくことが重要となる。

- ① アセスメントに関する支援材料
対象者の課題の明確化のために、身体状況、生活習慣、生活環境、健康に関する意識、家族の状況、仕事の状況等についてアセスメントを行うための材料である。
- ② 行動目標設定のための支援材料
行動目標を設定し、評価をしていくための材料である。
- ③ 知識の提供・生活習慣改善のための支援材料（学習教材）
生活習慣病やメタボリックシンドロームに関する知識、生活習慣に係る意識啓発や実際に生活習慣を改善するための具体的な方法を提供するための材料である。
- ④ 自己実践を支援するための支援材料（特に継続的に支援するための材料）
対象者が設定した行動目標の達成のために活用する実践状況の記録、通信による支援等のための材料である。

⑤ 保健指導実施者用の材料

保健指導を担当する職員間で支援内容、実施内容、個別相談や集団教室の実施方法や実施状況の記録等に関する材料である。

(7) 記録とデータ管理

保健指導の記録の意義として、次の4点があげられる。

- a 対象者の状況が経時的に把握ができること
- b 経時的な結果から保健指導の評価ができること
- c 他の保健指導を担当する者と情報を共有できること（担当者が変更となっても継続的な支援が可能）
- d 対象者本人の要求があれば閲覧可能とすること

内容は、個々の対象者ごとに目標、モニタリングすべき指標（検査データ、具体的な行動など）、個別支援やグループ支援等で提供したサービスと対象者の状況等に加えて、行動変容に対する本人の意欲（可能であれば本人の言葉で記録する）、本人が「支援者」に期待していることの記録も必要である。

なお、これらの内容には、定量的に記録する内容と定性的に記録する内容があるが、両者とも必要な内容であるため、定性的な記録の内容については、簡潔にかつ明確に記載していくことが重要となる。

また、これらの記録は、保健指導の支援期間中だけでなく、翌年以降の保健指導や対象者選定にも活用されるものであり、経年的な管理体制を整えることが望ましい。

保健指導の実施機関には対象者の個人情報適切に管理する責務があるが、保健指導のアウトソーシングの状況によっては、個人の保健指導の情報が複数の実施機関の間でやりとりされることも想定される。そのため個々の対象者に対しては、他の関連する実施機関との間で必要なデータを共有することの了解を取ることや、共有する具体的な項目について明記する等、データの共有及びやり取りに関する事項についての取り決めを行うことも必要である。

健診結果及び保健指導の記録の管理にあたっては、管理すべきデータ、整理すべきデータを決定し、可能な限り、データベースを作成して管理することが望ましい。特定保健指導における保健指導結果の保存年限の基本的考え方、具体的な保存年限は、特定健診と同様である（第2編第5章5-4参照）。

3-2 「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の区分について

保健指導は健診受診者全員に対して行うが、健診結果及び質問項目から生活習慣病のリスクの数に基づいて階層化し、保健指導の必要性の度合いに応じて「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」に区分して実施する。（※）

これらの保健指導がめざすところは、対象者の行動変容とセルフケア（自己管理）ができるようになることであるが、それぞれの保健指導では、生活習慣改善の必要性や行動変容のステージ（準備状態）等から、具体的な支援内容や方法・頻度等が異なっている。

※ 「情報提供」は、高齢者医療確保法第24条に基づく特定保健指導には該当しないが、同法第23条により保険者が健診結果の通知を行う際に、生活習慣を改善又は維持していくことの利点を感じ、対象者の行動変容を促す動機づけを目的として行うべきである。その上で、医療機関への受診や継続治療が必要な対象者には受診や服薬の重要性を認識させること、健診受診者全員に対し継続的に健診を受診する必要性を認識させることなどの情報が盛り込まれることが望ましい。

3-3 支援の際の留意事項

対象者の保健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。

- 対象者によっては、携帯電話やパソコン等のICT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。
- 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、改善できるものが有効である。
- また、個別支援のみでなく、グループ支援により、参加者同士の交流を図り、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。

3-4 保健指導の実施内容

(1)「情報提供」

① 目的（めざすところ）

対象者が健診結果から、自らの身体状況を認識するとともに、生活習慣を見直すきっかけとする。また、健診結果とあいまって、医療機関への受診や継続治療が必要な対象者に受診や服薬の重要性を認識してもらうとともに、健診受診者全員に対し継続的に健診を受診する必要性を認識してもらう。

② 対象者

健診受診者全員を対象とする。

③ 支援期間・頻度

年1回（健診結果の通知と同時に実施）あるいはそれ以上

④ 支援内容

- 全員に画一的な情報を提供するのではなく、健診結果や健診時の質問票から対象者個人に合わせた情報を提供する必要がある。
- 対象者に対して、健診結果に基づいた生活習慣の改善について意識づけを行うことが重要である。なお、健診結果に基づき、健診受診者全員に自らの病気のリスクを自分自身の問題として理解してもらうためのきめ細かな情報提供を行うことによって、自分の健康リスクを適切に認識している者の増加や、保健指導を拒否する者や医療機関を受診せずに放置する者の減少等、対象者のやる気を起こすことができたという研究結果が出ている。
- 健診結果や質問票から、特に問題とされることがない者に対しては、健診結果の見方や健康の保持増進に役立つ内容の情報を提供するとともに、毎年の継続的な健診受診の重要性について、生活習慣の変化と健診結果の変化の関係を理解してもらい、年1回、健診結果を確認して生活習慣改善を行う意義や合理性について納得してもらえるように伝える。
 - a 健診結果
健診の意義（自分自身の健康状態を認識できる機会、日頃の生活習慣が健診結果に表れてくる等）や健診結果の見方（データの表す意味を自分の身体で起きていることと関連づけられる内容）を情報提供する。また、健診結果の経年変化をグラフ等によりわかりやすく示し、対象者が経年的な身体の変化を理解できるよう工夫する。
 - b 生活習慣
メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する基本的な知識と、対象者の行っているどのような生活習慣が生活習慣病を引き起こすかということや、食事バランスガイドや運動指針等に基づいた食生活と運動習慣のバランス、

料理や食品のエネルギー量、生活活動や運動によるエネルギー消費量等について、質問票から得られた対象者の状況にあわせて具体的な改善方法の例示などを情報提供する。一方で、対象者個人の健康状態や生活習慣から、重要度が高く、取り組みやすい情報について、ポイントを絞って提供することが望ましい。

c 社会資源

対象者にとって身近で活用できる健康増進施設、地域のスポーツクラブや運動教室、健康に配慮した飲食店や社員食堂に関する社会資源の情報なども提供する。

- 医療機関への受診や継続治療が必要な対象者については、受診や服薬の重要性を認識してもらえるよう工夫する。

⑤ 支援形態

対象者や医療保険者の特性に合わせ、支援手段を選択する。主な手段としては、次のようなものが考えられる。

- ・ 情報提供用の資料を用いて、個別に説明する。
- ・ 健診結果を通知する際に情報提供用の資料を合わせて提供する。
- ・ 職域等で日常的に ICT 等が活用されていれば、個人用情報提供画面を利用する。
- ・ 結果説明会で情報提供用の資料を配布する。

⑥ 特定保健指導非対象者について

階層化の結果、特定保健指導の対象には該当せず、「情報提供」のみとなった対象者については、この機会が健康に関して動機づけを行いうる貴重な機会になることや、非肥満でも危険因子が重複すると肥満者と同様に脳卒中の発症リスクが高まること等に留意し、特に以下の者に対しては、生活習慣の改善指導など、必要な支援を直接行うことが望ましい。

- ・ 検査データの異常はほとんどないが、喫煙や食事・運動習慣などに問題があり、体重が増加しつつある者
- ・ 検査データでは保健指導判定値以上であるが、肥満がないため特定保健指導の対象とはならない者
- ・ 受診勧奨がなされているにも関わらず、医療機関受診をしていない者
- ・ 服薬中であるがコントロール不良の者

(2)「動機づけ支援」

① 目的（めざすところ）

対象者への個別支援又はグループ支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を立てることができるとともに、保健指導終了後、対象者がすぐに実践（行動）に移り、その生活が継続できることを目指す。

- ② 対象者
健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要と判断された者で、生活習慣を変えるに当たって、意思決定の支援が必要な者を対象とする。
- ③ 支援期間・頻度
原則 1 回の支援とする。
- ④ 支援内容
対象者本人が、自分の生活習慣の改善点・伸ばすべき行動等に基づき、自ら目標を設定し行動に移すことができる内容とする。
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、対象者の生活習慣改善を動機づけるために次に示す支援を行う。
- a 面接による支援
- 生活習慣と健診結果との関係の理解、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識の習得、生活習慣の振り返り等から、対象者本人が生活習慣改善の必要性に基づき、自分のこととして重要であることを理解できるように支援する。
 - 対象者本人が、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理解できるように支援する。
 - 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援をする。
 - 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、対象者が有効に活用できるように支援する。
 - 体重・腹囲の計測方法について説明する。
 - 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について話し合う。
 - 対象者が行動目標・行動計画を策定できるように支援する。
- b 6か月後の評価
- 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。
 - 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。
 - 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。
 - なお、評価項目は対象者自身が自己評価できるように設定する。
- ⑤ 支援形態
- a 面接による支援
- 1 人 20 分以上の個別支援、又は 1 グループ 80 分以上のグループ支援（1 グループは 8 名以下とする）。
- b 6か月後の評価
- 6か月後の評価は、面接あるいは通信等を利用して行う。
 - 6か月後の評価の実施者は、初回面接を行った者と同じの者とする。

を原則とするが、同一機関内であって、組織として統一的な実施計画及び報告書を用いるなど、保健指導実施者間で十分な情報共有がなされているならば、初回面接を行った者以外の者が評価を実施しても差し支えない。

(3)「積極的支援」

- ① 目的（めざすところ）
「動機づけ支援」に加えて、定期的・継続的な支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた実践（行動）に取り組みながら、支援プログラム終了後には、その生活が継続できることをめざす。
- 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。
- ③ 支援期間・頻度
3 か月以上継続的に支援する。
- ④ 支援内容
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する。その上で、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（対象者にできること）は何かについて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。
- a 初回時の面接による支援
- 動機づけ支援と同様の支援
- b 3か月以上の継続的な支援
- 3か月以上の継続的な支援については、支援A（積極的関与）及び支援B（励まし）によるポイント制とし、支援Aのみで 180 ポイント以上、又は支援A（最低 160 ポイント以上）と支援Bの合計で 180 ポイント以上の支援を実施するものとする。
- 支援A（積極的関与タイプ）**
- ・ 行動計画の実施状況の確認を行い、栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導を行う。
 - ・ 中間評価として、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

ント、生活習慣の振り返りを行い、必要があると認めるときは、行動目標や計画の再設定を行う。

支援B（励ましタイプ）

・行動計画の実施状況の確認と行動計画に掲げた行動や取り組みを維持するために賞賛や励ましを行う。

c 6か月後の評価

- 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。
- 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。
- 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。
- 継続的な支援の最終回と一体的に実施しても差し支えない。
- 中間評価や6か月後の評価の実施者は、初回面接を行った者と同一の者とするを原則とするが、同一機関内であって、組織として統一的な実施計画及び報告書を用いるなど、保健指導実施者間で十分な情報共有がなされているならば、初回面接を行った者以外の者が評価を実施しても差し支えない。

⑤ 支援形態

a 初回時の面接による支援

- 動機づけ支援と同様の支援

b 3か月以上の継続的な支援

支援A（積極的関与タイプ）

- ・初回面接支援の際に作成した特定保健指導支援計画及び実施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行う。
- ・個別支援A、グループ支援、電話A、e-mailA（e-mail、FAX、手紙等）から選択して支援する。

支援B（励ましタイプ）

- ・支援計画の実施状況の確認と励ましや賞賛をする支援をいう。
- ・個別支援B、電話B、e-mailB（e-mail、FAX、手紙等）から選択して支援する。

c 6か月後の評価

- 6か月後の評価は、面接又は通信等を利用して行う。

⑥ 支援ポイント

	基本的なポイント	最低限の介入量	ポイントの上限
個別支援 A	5分 20 ポイント	10 分	1 回 30 分以上実施した場合でも 120 ポイントまで
個別支援 B	5分 10 ポイント	5 分	1 回 10 分以上実施した場合でも 20 ポイントまで
グループ支援	10分 10 ポイント	40 分	1 回 120 分以上実施した場合でも 120 ポイントまで
電話 A	5分 15 ポイント	5 分	1 回 20 分以上実施した場合でも 60 ポイントまで
電話 B	5分 10 ポイント	5 分	1 回 10 分以上実施した場合でも 20 ポイントまで
e-mailA(e-mail、FAX、手紙等)	1 往復 40 ポイント	1 往復	
e-mailB(e-mail、FAX、手紙等)	1 往復 5 ポイント	1 往復	

⑦ 留意点

（支援ポイントについて）

- ・ 1 日に 1 回の支援のみカウントすることとし、同日に複数の支援形態による支援を行った場合は、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。
- ・ 保健指導と直接関係のない情報（保健指導に関する専門的知識・技術の必要ない情報：次回の約束や雑談等）のやりとりは支援時間に含まない。
- ・ 電話又は 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）をカウントする。
- ・ 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電話又は 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。

（支援の継続について）

- ・ 行動変容ステージ（準備状態）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。

⑧ 積極的支援の例（表 3）

- a 支援パターン 1（支援 A の個別支援と電話を組み合わせた例）
- b 支援パターン 2（個別支援を中心とした例）
- c 支援パターン 3（個別支援と電話を組み合わせた例）

d 支援パターン4（電話、e-mailを中心とした例）

⑨ 特定保健指導支援計画及び実施報告書の例

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

⑥ 積極的支援の例

支援パターン1（継続的な支援において支援Aの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	
継続的な支援	1	0	個別支援	20				<p>① 生活習慣と健診結果の関係の理解、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識の習得、生活習慣の振り返り等から、対象者本人が生活習慣改善の必要性に気づき、自分自身のこととしてその重要性を理解できるよう支援する。</p> <p>② 対象者本人が、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理解できるよう支援する。</p> <p>③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援をする。</p> <p>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、対象者が有効に活用できるように支援する。</p> <p>⑤ 体重・腹囲の計測方法について説明する。</p> <p>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。</p> <p>⑦ 対象者とともに行動目標・支援計画を作成する。</p> <p>⑧ 生活習慣の振り返りを行い、必要があると認められる場合は、行動目標・行動計画の再設定を行う（中間評価）。</p> <p>⑨ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援をする。</p>
	2	2週間後	電話A	10	30			
	3	1か月後	e-mail A	1	40	70		
	4	2か月後	個別支援A (中間評価)	10	40	110		
	5		e-mail A	1	40	150		
	6	3か月後	電話A	10	30	180		
	7	6か月後						
評価							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。	

表3

支援パターン2（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関係の理解、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識の習得、生活習慣の振り返り等から、対象者本人が生活習慣改善の必要性に気づき、自分自身のこととしてその重要性を理解できるよう支援する。 ② 対象者本人が、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理解できるよう支援する。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援をする。 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、対象者が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。
	2	2週間後	電話B	5	10	10		
	3	1か月後	個別支援A (中間評価)	20	80	80		
	4		e-mail B	1	5	15		
	5	2か月後	個別支援A	20	80	160		
	6	3か月後	e-mail B	1	5	20		
	7	6か月後						
継続的な支援								① 生活習慣と健診結果の関係の理解、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識の習得、生活習慣の振り返り等から、対象者本人が生活習慣改善の必要性に気づき、自分自身のこととしてその重要性を理解できるよう支援する。 ② 対象者本人が、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理解できるよう支援する。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援をする。 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、対象者が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。
評価								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。

支援パターン3（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、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識の習得、生活習慣の振り返り等から、対象者本人が生活習慣改善の必要性に気づき、自分自身のこととしてその重要性を理解できるよう支援する。 ② 対象者本人が、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理解できるよう支援する。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援をする。 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、対象者が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。 ⑧ 生活習慣の振り返りを行い、必要があると認められる場合は、行動目標・行動計画の再設定を行う（中間評価）。
	2	2週間後	電話B	5	10	10		
	3	1か月後	電話A	20	60	60		
	4		e-mail B	1	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	1	5	20		
	7		個別支援A	10	40	160		
	8	6か月後						
継続的な支援								① 生活習慣と健診結果の関係の理解、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識の習得、生活習慣の振り返り等から、対象者本人が生活習慣改善の必要性に気づき、自分自身のこととしてその重要性を理解できるよう支援する。 ② 対象者本人が、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理解できるよう支援する。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援をする。 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、対象者が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。 ⑧ 生活習慣の振り返りを行い、必要があると認められる場合は、行動目標・行動計画の再設定を行う（中間評価）。
評価								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。

支援パターン4（継続的な支援において電話、e-mailを中心とした例）

○受診難患者に保健指導を優先して行う場合には、個別支援が必要であり、継続的な支援においてこのパターンを用いることは望ましくない。

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 生活習慣と確診結果の関係の理解、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識の習得、生活習慣の振り返り等から、対象者本人が生活習慣改善の必要性に気づき、自分自身のこととしてその重要性を理解できるよう支援する。 ② 対象者本人が、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理解できるよう支援する。 ③ 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援をする。 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、対象者が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	1	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支援をする。 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	1	5		10	
	5	2か月後	e-mail A	1	40		100	
	6		電話B	5	10		20	
	7	3か月後	電話A	20	60		160	
	8	6か月後						
評価							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。	

⑨ 特定保健指導支援計画及び実施報告書の例

1 保健指導対象者名 利用券番号 2 保険者名 保険者番号

3 保健指導機関名(番号)・保健指導責任者名 総務保健指導機関名 保健指導機関番号 保健指導責任者名(職種)

4 支援レベル
 動機づけ支援
 積極的支援

5 保健指導コース名

6 継続的支援期間
 支援期間 予定 開始年月日 終了年月日 週

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	実績
支援形態	個別・グループ
実施する者の氏名	
実施する者の職種	

8 継続的な支援の支援形態・ポイント

計画	支援形態	回数	ポイント	ポイント内訳	
				(A) 160	(B) 20
	個別A	2 (回)	160 (P)		
	個別B	0 (回)	0 (P)		
	グループ	0 (回)	0 (P)		
	電話A	0 (回)	0 (P)		
	電話B	1 (回)	10 (P)		
	e-mail A	0 (回)	0 (P)		
	e-mail B	2 (回)	10 (P)		
合計		5 (回)	180 (P)	(A) 160	(B) 20

9 実施体制表(委託事業者)

	個別A	個別B	グループ	電話A	電話B	e-mail A	e-mail B
A社(機関番号)		○		○	○		
B社(機関番号)	○					○	
C社(機関番号)			○				○
D社(機関番号)							

10 保健指導の評価

1) 中間評価

	実施年月日	支援形態	実施する者の氏名	実施する者の職種
計画	平成24年9月10日	個別支援		
実施	平成24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	実施する者の氏名	実施する者の職種
計画	平成25年1月9日	個別支援		
実施	平成25年1月9日	個別支援		

11 行動目標・行動計画

	設定日時	平成24年7月9日	平成24年9月10日(中間評価)	○年○月○日
	行動目標・計画の設定及び変更	目標値口		
	腹囲 体重 収縮期血圧 拡張期血圧 一日の削減目標エネルギー量 一日の運動による目標エネルギー量 一日の食事による目標エネルギー量	cm kg mmHg mmHg kcal kcal kcal		
	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分歩く ②体重を毎日測定する	①1日30分歩く 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			

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

*対象者の行動目標・行動計画に含ま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)		
	□晴	□曇	□雨	□雪	□晴	□曇	□雨	□雪	□晴	□曇	□雨	□雪	□晴	□曇	□雨
天気															
身体チェック															
● 体重計測 (毎朝測)	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	□計測した (計測時間:) □計測しなかった	
● 今日の体重	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	()kg	
● 血圧計測 (毎週1回計測)	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	□計測した()mmHg	
運動子エック 目標:60Kcal/日消費量アップ 目安→普通歩行(10分間)約40Kcal															
● 普通歩行10分	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	
● 散歩10分	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	□できなかった	
● 速歩10分 約1,000歩	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	
● 筋筋	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	□できた()回	
● 今日の歩数	□歩	□歩	□歩	□歩	□歩	□歩	□歩	□歩	□歩	□歩	□歩	□歩	□歩	□歩	
食事子エック 目標:140Kcal/日摂取ダウン 目安→クリームパン/ジャムパン(各1個)約300Kcal ざるそば(普通盛り)約300Kcal															
● 甘い炭酸飲料は飲まない 1本(600ml)約200Kcal	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	
● コーヒーの砂糖は甘味料(エナルギー)の低いものとする スティックタイプ(1本約120Kcal) 甘味料(1本約2Kcal)	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	
● 揚げ物、炒め物は1日料理まで	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	
● 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)	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	□菓子を食べなかった	
● 食以外の夜食は食べない ご飯(1杯)約300Kcal	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	□2個以上食べた	
● ゆづりよく噛む	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	□できた	
総合チェック															
● 今日はよく頑張った!	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	
● 気分よい1日だった	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	
	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	□Yes	
	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	□No	

(4) 実施にあたっての留意事項

- 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。
- 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個人情報保護法や個人情報保護に関する条例等に基づき、適切に扱うこと。
- 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。
- ④ 積極的支援における保健指導実施者について
糖尿病等の生活習慣病の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。
- ⑤ 保健指導の対象者について
糖尿病等の生活習慣病の予備群に対する保健指導は、対象者の行動変容とセルフケア(自己管理)ができるようになることを目的とするものであり、保健指導を実施する際には、家族等代理者ではなく、対象者に直接行うこととする。
- ⑥ 服薬中の対象者や受診動奨レベルの対象者への保健指導について
降圧薬等を服薬中の者(質問票等において把握)については、特定保健指導の対象とはならないが、特定保健指導とは別に保健指導を実施する場合には、医療機関等との適切な連携の下に行う必要がある。
また、受診動奨判定値を超えた場合でも、軽度の高血圧症等により、健診機関の医師の判断で服薬治療よりも生活習慣の改善を優先して特定保健指導の対象者となった場合は、各学会のガイドライン等を踏まえた保健指導を行い、効果が認められなかった場合は、必要に応じて、受診動奨を行うことが望ましい。
- ⑦ 血圧、喫煙のリスクに着目した保健指導について
血圧、喫煙については、独立した循環器疾患の発症リスクとしても重要であることから、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」のいずれにおいても、血圧や喫煙のリスクに着目した保健指導を行うことが望ましい。また、対象者の行動変容をもたらすためには、早期に機会を捉えて実施することが望ましく、これらの結果が分かる健診当日に実施することがより効果的である。
具体的には、別添1も活用しつつ、特に、禁煙支援を行う場合には、健診の受診が禁煙の動機づけの機会となるよう、対象者の禁煙意向を踏まえ、喫煙者に禁煙の助言や情報提供を行い、禁煙したい喫煙者には禁煙外来、地域・職域で実施される禁煙支援、禁煙補助剤の活用をすすめる等、喫煙者に禁煙の助言や情報提供を行うことが望ましい。

- ⑧ アルコールのリスクに着目した保健指導について
 脳梗塞及び虚血性心疾患等については、飲酒量との関係は直線的とは言えないものの、一定の量を超えるとリスクが高まることから、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」のいずれにおいても、アルコールのリスクに着目した保健指導を行うことが望ましい。
 具体的には、AST/ALT等の肝機能検査の結果から直ちに受診を要する状況でないことを確認した上で、質問票における飲酒量の回答等から飲酒量を判断する。
 別添2の AUDIT（アルコール使用障害同定テスト）の判定結果によって、該当者に対して可能であれば保健指導として減酒支援（ブリーフインターベンション）を実施する。第1編第3章3-2（6）④も参照されたい。
- ⑨ 健診当日の保健指導の実施について
 人間ドック健診等、全ての健診結果が健診当日に判明している場合には、健診当日に初回面接としての対面での健診結果の説明、生活習慣の振り返りとともに過去の健診結果も活用しながら、行動目標・行動計画の策定をしてもよいこととする。

3-5 望ましい保健指導

前項は、効果的な保健指導を実施するにあたって、最低限実施すべき支援を整理したものであるが、参考例として、これまでの事例等から「積極的支援」として望ましいと考えられるパターンを以下に示す。

(1) 「積極的支援」

- ① 支援期間
 - ・6か月間の実施
- ② 支援形態
 - ・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等を利用した月1回以上の支援
- ③ 支援内容
 - ・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
 - ・歩数計などのツールを使用した支援
- ④ 望ましい積極的支援の例
 - 1) 6か月にわたる継続した頻回な支援の例（表4）
 - 2) 健康増進施設（例：水中運動、ジム等）を活用した例（表5）

表4 1) 6か月にわたる継続した頻回な支援の例

支援の種類	回数	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 継続的な支援 評価	1	0	0	個別支援	30				健診結果と生活習慣の関係の理解。 自らの生活習慣を振り返り、改善の必要性を理解する。 体重・腹囲・血圧、歩数等のセルフモニタリング。 3か月の目標、行動目標を立てる。 運動実施計画を立て、健康増進施設との連携を図る。
	2	2週間後	10	電話B	10	20	20		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行う。 中間評価を行う。
	3	1か月後	30	個別支援A	30	120	120		来襲・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援を行う。 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。
	4	2か月後	1	e-mail A	1	40	160		
	5	3か月後	グループ支援	90	90	250			来襲・運動等に関する講義・実習。 体重・腹囲・血圧等を測定、家庭実践記録の確認、目標修正。
	6	4か月後	e-mail A	1	40	290			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行う。 中間評価を行う。
	7	5か月後	e-mail B	1	5	25			来襲・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な支援を行う。 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。
	8	6か月後	個別支援	30					① 身体状況や生活習慣に変化が見られなかったかについて確認する。

2) 健康増進施設（例：水中運動、ジム等）を活用した例
*運動実践時間は保健指導時間に含めていない

表5

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	30				① 健診結果と生活習慣の関係の理解。 ② 自らの生活習慣を振り返り、改善の必要性を理解する。 ③ 体重・腰囲・血圧・歩数等のセルフモニタリング。 ④ 3か月の目標、行動目標を立てる。 ⑤ 運動実施計画を立て、健康増進施設との連携を図る。
継続的 な支援	2	1週間後	運動指導・面談 (グループ支援)	60	60	60		① 運動メニューの作成、運動実施方法の説明。 ② 体重測定、体脂管理、発汗量の確認。
	3	2週間後	個別支援B	5	10	10	10	① 運動実施状況の確認、体重測定、励まし。
	4	3週間後	個別支援B	5	10	20		
	5	4週間後	グループ支援	60	60	120		① 食事に関する講義・実習。 ② 体重・腰囲・血圧等を測定、家庭実践記録の確認、目標修正。
	6	5週間後	個別支援B	5	10	30		① 運動実施状況の確認、体重測定、励まし。
	7	6週間後	個別支援B	5	10	40		
	8	7週間後	個別支援B	5	10	50		
	9	8週間後	個別支援A	20	80	200		① 体重・腰囲・血圧等を測定、実践記録の確認、目標の再確認。
	10	9週間後	個別支援B	5	10	60		① 運動実施状況の確認、体重測定、励まし。
	11	10週間後	個別支援B	5	10	70		
	12	11週間後	個別支援B	5	10	80		
	13	12週間後	個別支援A	20	80	280		① 実践状況確認、3か月後に向けに行動計画作成。
	評価	14	6か月後					

3-6 保健指導のプロセスと必要な保健指導技術

保健指導のプロセスに沿った効果的な保健指導技術の展開例を示す。

- ① 保健指導の準備
 - 1) 保健指導の環境整備
 - ・対象者のプライバシーの確保、話しやすい環境設定を心がけて、場を設定する。
 - ・対象者にとって都合の良い時間帯の設定に配慮する。
 - ・実現可能な1人あたりの時間を設定する。
 - 2) 資料の確認
 - ・健診データ、質問票、前回までの保健指導記録等の内容を確認する。
 - 3) 対象者に活用できる資源のリストの準備
 - ・教材、支援媒体、社会資源等のリストを準備する。
 - 4) 保健指導担当者間の事前カンファレンス
 - ・担当者単独の判断による保健指導を避けるために、必要に応じて支援内容を複数の担当者間で確認しておく。
- ② 対象との信頼関係の構築
 - 1) 自己紹介
 - ・さわやかな挨拶をし、対象者の名前を確認する。
 - ・保健指導実施者としての立場や役割、目的、タイムスケジュール等を説明する。
 - 2) 話しやすい雰囲気づくり
 - ・非言語的アプローチを含め、ねぎらいと感謝で迎えるなどの雰囲気づくりをする。
 - ・対象者の話すスピードや理解の度合いを把握し、そのペースを大切にす。
 - ・緊張感等にも配慮しながら、必要に応じてユーモアを入れたり、具体的例示等を盛り込んだりして、話しやすい環境に近づける。
 - ・対象者の生活背景や価値観に配慮する。
- ③ アセスメント（情報収集・判断）
 - 1) 対象者の準備段階や理解力、意欲の確認
 - ・対象者が面接目的を理解しているかを確認する。
 - ・今回の健診結果とその推移を確認する。
 - ・健診結果のもつ意味を本人と一緒に確認する。
 - ・家族歴や家族の状況等を確認し、疾病や健康に対する関心を探りながら話す。
 - ・健診結果を活用し、データと病態との関連が自分のこととして理解出来るよう支援する。その際、対象者の関心の度合いや理解度を考慮し、教材を選択し、絵を描くなどしてイメージを持たせる。
 - ・他の検査結果とも関連づけながら、予防に向けての関心や注意を促す。

2) これまでの生活習慣についての振り返りと現状の確認

- ・対象者とこれまでの生活習慣を振り返り、生活習慣と健康や検査結果との関連について理解しているか、対象者の関心の有無等を把握する。
- ・現在の生活習慣や健康状態の確認を行う。
- ・本人の日常の努力や取り組みを確認し、評価する。
- ・対象者の行動変容のステージ（準備状態）の段階を理解する。
- ・対象者が考える現在の行動変容のステージ（準備状態）について尋ね、関心のあるところから話を始めていく。
- ・生活に即した目標設定のために、職業だけでなく、職場と家庭との距離や職業以外の日常の運動量を確認する。また、習慣的な食事時間や量、間食習慣、喫煙習慣、飲酒習慣等についても確認する。

④ 気づきの促し

1) 生活習慣を改善することで得られるメリットと、現在の生活を続けることのデメリットの理解の促し

- ・検査データが悪化した時期の生活を確認する。
- ・健診結果やこれまでの話の中から、生活習慣の改善の必要性を実感できるよう導く。
- ・対象者の食習慣にあわせ、自分の食行動や食事量と改善目標とする食行動や食事量（例えば、間食や飲酒量など）との違いを確認できるように促す。
- ・生活習慣の改善により、睡眠の質の改善や便秘の解消などといったすぐに得られる副次的効果が期待できることを伝える。
- ・毎日実施することが難しそうな場合は、週に何回か実施することでもメリットがあることを説明する。
- ・無関心期の人には、たとえ目標設定まで至らなくても、日常生活に目を向けられるように促し、メタボリックシンドロームの病態や予後についての意識づけを行う。

2) 良い生活習慣と悪い生活習慣の比較

- ・自分の身近な人での出来事など本人の気になる健康習慣や病態を伝える。
- ・健康でいることの大事さを教えてくれた人の例を話す。

3) グループワークの活用

- ・グループワークの場合はグループダイナミクスを利用して、気づきが自分の生活状況の表現のきっかけになるようにする。
- ・対象者が、グループワークでお互い共有できる部分があることを知ることで、仲間とともに具体的な生活改善に取り組もうとする意欲を促す。
- ・グループ内の他者の生活状況等から、対象者自身の生活習慣を振り返るきっかけになるよう支援する。

⑤ 科学的根拠に基づく健康行動の理解促進及び教材の選定

1) 対象者の行動変容を促すことができるような教材の選択

- ・対象者が体に起こっている変化を実感し、現在の健康状態を理解出来るよ

うな教材。

- ・運動によるエネルギー消費量と、よく食べる料理・菓子・アルコール等のエネルギー量と一緒に見ながら考えることが出来るような教材。
- ・これまでの生活習慣について、何をどう変えたらよいか、そしてこれなら出来そうだと実感できるために、1日あたりの生活に換算して示せるような教材。
- ・習慣化している料理や食品などから、エネルギーの過剰摂取に寄与し、かつ対象者が生活習慣の改善として受け入れやすい教材。例えば、調理法（揚げ物等）、菓子・嗜好飲料（ジュース、缶コーヒー、アルコール等）の量とエネルギー等との関係など。

2) 教材と一緒に見ながら、生活習慣病に関する代謝のメカニズムや内臓脂肪と食事（エネルギーや栄養素等）の内容との関係について説明する。

3) 現在の生活習慣における問題点への気づきがみられた際には、自らがその問題点について改善が必要であると自覚できるように、その問題点に関する加齢の影響などに関して専門的な支援を行う。

4) 効果的な食事・運動の根拠について説明する。

⑥ 目標設定

1) 減量の数値目標の具体化

- ・メタボリックシンドローム改善の場合、体重の4~5%の減量で効果が期待できること、いったん体重を減量した後は、その維持が大切であることを説明する。

2) 自己決定の促し

- ・日々の生活の中で実行出来、また継続できるよう、より具体的な目標を設定できるよう促す。
- ・本人が考え、自己表現出来る時間を大切にす。

3) 行動化への意識づけ

- ・目標達成の自信を確認し、達成のために障害となる場合を想定した対処法を対象者とともに考える。
- ・設定した目標を見やすい場所に明示しておくなど、行動化への意識づけを促す。
- ・設定した目標を家族や仲間に宣言する機会をつくる。
- ・セルフモニタリングの意味と効用を説明する。

4) 社会資源・媒体等の紹介

- ・具体的な支援媒体、記録表、歩数計などを紹介し、可能であれば提供する。
- ・健康増進施設や地域のスポーツクラブ、教室等のプログラムを紹介する。
- ・地域の散歩コースなどを消費エネルギーがわかるように距離・アップダウンを含めて提示する。
- ・地域の教室や自主グループなどを紹介する。

⑦ 継続フォロー

1) 継続フォローの重要性の説明と了解

- ・継続したフォローを実施することで、対象者の状況を把握し、適切な行動変容を行う上で何か問題があれば、その都度解決等を図ることも可能であることを説明する。
- ・対象者の負担とならない程度のフォロー頻度をあらかじめ確認し、設定しておく。
- ・目標達成ができなかった場合でも、あらためて目標達成に向けて取り組むことは可能であることを伝える。
- ・これからも支援していくという姿勢・保健指導実施者の思いを伝える。

2) 支援形態の確認

- ・面接、電話、e-mail、FAXなどの具体的な方法を確認する。

3) 目標の再確認

- ・努力していること、達成感を感じていることを言語化してもらう。
- ・1回設定した目標の達成度と、実行に当たって障害がなかったかを確認する。
- ・目標以外に実行したことを確認する。
- ・中間評価の時に自分の目標のところまで到達したことを話してもらえような関係作りしておく。
- ・目標に対する到達点を対象者にも評価してもらう。
- ・成果を目に見える形で対象者が感じられるよう、数値や体調、気持ちの変化に気づかせる。
- ・本人の努力を評価する。
- ・目標が達成できなかった場合は、現実にあわせた実行できる目標に修正していく。

⑧ 評価（3～6か月後）

1) 目標達成の確認

- ・これまでの努力を本人と共に評価し、目標達成状況、取組みの満足度などを確認する。
- ・期間中の保健指導が、対象者の生活にとってどのような効果をもたらしたかを確認できるようにする。
- ・具体的に身についた知識やスキルを確認し、今後の具体的な目標の提示を促す。
- ・今後、セルフケア（自己管理）を行っていくことへの意思を確認する。
- ・減量した場合、リバウンドの予測と対応について助言する。
- ・支援レターを送付する。
- ・今後の予定を説明する。

2) 個人の健診データの評価

- ・毎年、必ず健診を受診するよう促し、次回の健診データ等を活用して、客観的な評価を行う。

【保健指導実施における留意点】

- *教材を使用する場合、その効果を確認しながら、必要に応じて教材の改善につなげていく。
- *保健指導の内容や相手の語ったエピソードなどを記録して次回の保健指導に役立てるよう、事例を蓄積する。

3-7 保健指導の未実施者及び積極的支援の中断者への支援

保健指導実施率を高めるためには、医療保険者及び保健指導実施者が連携し、全ての対象者が確実に保健指導を受けるように努力することが必要である。

何らかの理由により動機づけ支援又は積極的支援の対象者の中に、保健指導を受けない者や中断者が発生している場合には、例えば次のような支援を行うことが考えられる。

- 保健指導実施者は、対象者が保健指導を受けなかった場合、電話、e-mail、FAXなどにより実施予定日から1週間以内に連絡し、保健指導を受けるように促す。
- 保健指導実施者が連絡したにも関わらず、対象者が保健指導を受けない場合には、医療保険者に連絡し、医療保険者からも保健指導を受けるように促す。
- 動機づけ支援及び積極的支援の初回時において、連絡したにもかかわらず保健指導対象者が保健指導を受けない場合は、情報提供支援は必ず実施することが必要である。
- 積極的支援においては、支援内容や方法、日時等について保健指導の計画を作成する際に十分な話し合いを行い、計画について対象者が十分に納得することにより、保健指導の終了まで継続的に支援できるように工夫することが必要である。
- 最終的に動機づけ支援や積極的支援において保健指導が未実施となった者、中断した者については、次年度の保健指導実施時に、保健指導を優先的に実施することが望ましい。
- 医療保険者は、保健指導の未実施者及び中断者からその理由を聞くことや、保健指導実施者と医療保険者が話し合いをすること等により、保健指導を受けない理由を明確にし、次年度以降の保健指導につなげることが必要である。
- 保健指導の実施においては、ポピュレーションアプローチや社会資源を有効に活用する必要がある。

3-8 「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。行動目標の設定を行うが、健診結果と健康状態との関連の理解・関心への促しや、日常生活の振り返りへの支援を確実にし、対象者に合わせたフォローアップを行う。

「無関心期」にある者でも、何かきっかけとなって行動変容への意欲が向上することがある。そのため、ポピュレーションアプローチによる健康的な環境づくりやきめ細かな健診結果の通知その他の情報提供を心がけることが重要である。

3-9 2回目以降の対象者への支援

動機づけ支援や積極的支援を実施しても、保健指導の支援レベルが改善せず、保健指導対象者から離脱できない場合がある。同じ保健指導機関で実施する場合には、前年度の目標や達成状況、前年度からの検査データの変化、前年度の保健指導終了後からの取り組み状況、2回続けての保健指導利用に対する期待や不安などを確認することが望ましい。

2回目以降の対象者に対する支援としては、次の点に留意する。

- 保健指導実施者が同じ説明を繰り返すことに対して否定的な感情を持つ場合も少なくないことから、まずは1回目の支援で本人がどんな知識を得たのか、またどのような目標を立てて行動したのかを共に確認すること。
- 対象者が「頑張ったけれど続かなかったこと」「最初は減量できたのに、リバウンドしてしまった」など、自らの行動や体重変化を意識している分、1回目の支援よりも具体性、実践可能性をもった目標設定ができることから、本人がより主体的に目標設定に参画できるよう促すこと。
- 減量等の目標を設定するに当たっては、前回までの目標値の達成状況を勘案して、無理のない目標設定を行うこと。
- 特に高齢者は、保健指導判定値を下回るほどの大幅な改善は難しいことから、保健指導判定値レベルで安定していれば良好と考える必要がある。
- 長期的な健康管理を継続して支援しているという信頼関係が得られるよう、保健指導の機会を活用することが重要である。

第4章 保健指導の評価

(1) 保健指導における評価の意義

保健指導の評価は、医療保険者が行った「健診・保健指導」事業の成果について評価を行うことであり、本事業の最終目的である糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群の減少状況、また、医療費適正化の観点から評価を行っていくことになる。

このような「健診・保健指導」事業の最終評価は、生活習慣病の有病者や予備群の数、生活習慣病関連の医療費の推移などで評価されるものであるが、その成果が数値データとして現れるのは数年後になることが想定される。そこで、最終評価のみではなく、健診結果や生活習慣の改善状況などの短期間で評価ができる事項についても評価を行っていくことが必要である。

この評価方法としては3つの側面が考えられる。1点目は、「個人」を対象とした評価方法である。対象者個人を単位とした評価は、肥満度や検査データの改善度、また、行動目標の達成度、生活習慣の改善状況などから評価が可能である。この個人を単位とした評価は、保健指導方法をより効果的なものに改善することや保健指導の質を向上させることに活用できる。

2点目は、事業所単位や地域単位で、「集団」として評価する方法である。これは、健診結果の改善度や、禁煙や運動習慣などの生活習慣に関する改善度を集団として評価することである。このような評価により、集団間の比較ができ、また、対象特性（年齢別など）ごとに分析することにより、健診・保健指導の成果があがっている集団が判断でき、保健指導方法や事業の改善につなげることが可能となる。

3点目は、健診・保健指導の「事業」としての評価である。事業であるので、費用対効果や、対象者の満足度、対象者選定が適切であったか、プログラムの組み方は効果的であったか、受診勧奨された者の受診率や保健指導の継続性など、事業のプロセス（過程）を評価することができる。このことにより、効果的、効率的な事業が行われているかの判断が可能となり、改善につなげることができる。

このように保健指導の評価は、「個人」「集団」「事業」「最終評価」を対象として行うものであるが、それぞれについて評価を行うとともに、事業全体を総合的に評価することも重要である。

(2) 評価の観点

評価は、一般的に、ストラクチャー（構造）、プロセス（過程）、アウトカム（結果）の観点から行う。健診・保健指導の最終的な評価はアウトカム（結果）で評価されることになるが、結果のみでは問題点が明らかにできず、改善策が見出せない場合が多い。そこで、結果に至る過程を評価し、事業の基盤である構造について評価することが必要となる。また、最終目標のアウトカム（結果）評価は数値であるため、データを採るためには数年間かかることから、アウトプット（事業実施量）の観点から評価を行うこともある。

このような観点から評価を行うが、それぞれの評価を行うためには、評価指標、評価手段、評価時期、評価基準について、明確にしておくことが必要である。

① ストラクチャー（構造）

ストラクチャー（構造）評価は、保健事業を実施するための仕組みや体制を評価するものである。具体的な評価指標としては、保健指導に従事する職員の体制（職種・職員数・職員の資質等）、保健指導の実施に係る予算、施設・設備の状況、他機関との連携体制、社会資源の活用状況などがある。

② プロセス（過程）

プロセス（過程）評価は、事業の目的や目標の達成に向けた過程（手順）や活動状況を評価するものである。具体的な評価指標としては、保健指導の実施過程、すなわち情報収集、アセスメント、問題の分析、目標の設定、指導手段（コミュニケーション、教材を含む）、保健指導実施者の態度、記録状況、対象者の満足度などがある。

③ アウトプット（事業実施量）

アウトプット（事業実施量）評価は、目的・目標の達成のために行われる事業の結果を評価するものである。具体的な評価指標としては、健診受診率、保健指導実施率、保健指導の継続率などがある。

④ アウトカム（結果）

アウトカム（結果）評価は、事業の目的・目標の達成度、また、成果の数値目標を評価するものである。具体的な評価指標としては、肥満度や血液検査などの健診結果の変化、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群、死亡率、要介護率、医療費の変化などがある。また、職域では休業日数、長期休業率などがある。

（3）具体的な評価方法

評価の対象ごとに区分した保健指導の評価方法は、以下のとおりであるが、評価指標、評価手段、評価時期等については、参考までに表6に整理している。

① 「個人」に対する保健指導の評価

対象者個人の評価は、適切な手段を用いて保健指導が提供されているか（プロセス（過程）評価）、その結果、生活習慣に関して行動変容が認められたか、また健診結果に改善がみられたか（アウトカム（結果）評価）といった観点から行う。詳細な内容については、第3章を参照されたい。

保健指導の効果に関する評価は、対象者個人に対する評価であるとともに、保健指導実施者の指導技術に対する評価にもなるため、結果を整理して指導方法の改善につなげることが大切である。

② 「集団」に対する保健指導の評価

個人への保健指導の成果を、集団として集積して評価することにより、保健指導を受けた対象者全体に対する成果が確認できる。集団の単位としては、地域や事業所単位、また、年齢や性別などが考えられ、それぞれに区分して、生活習慣に関する行動変容の状況、健診結果の改善度、また、生活習慣病関連の医療費の

評価も行う。

保健指導を受けたグループと受けなかったグループの比較により、保健指導の効果を確認することができる。標準的な質問票の項目の変化をみることにより、性・年代別に改善しやすい項目に着目した行動目標を設定し、保健指導の方法（教材）等に活用することができる。

集団としての評価結果は、保健指導プログラムの改善や保健指導実施者の資質向上のための研修などにも活用する。

③ 「事業」に対する保健指導の評価

医療保険者が行う保健指導は、個人への保健指導を通して、集団全体の健康状態の改善を意図している。そのため医療保険者は、事業全体について評価を行う。事業の評価は、対象者把握、実施、評価の一連の過程について以下の観点から評価する。

- ・望ましい結果を出していたか（アウトカム（結果）評価）
- ・対象者を適切に選定し、適切な健診・保健指導等の方法を用いていたか（プロセス（過程）評価）
- ・適切な資源を活用していたか（ストラクチャー（構造）評価）
- ・事業評価が適正に実施されているか

これらの評価は、保健指導プログラムごとに行い、問題点を明確にした上で改善を図っていく。

特に、保健指導を委託して実施している医療保険者は、評価に必要なデータを委託先等より入手した上で、この事業としての評価を上記のような観点から丁寧に行い、効果的な保健指導の実施につなげていくことが重要である。

（4）評価の実施責任者

個人に対する保健指導の評価は、実施した保健指導の質を点検し、必要な改善策を見出し、内容の充実を図ることを目的としているため、保健指導実施者（委託事業者を含む）が実施責任者となる。

集団に対する保健指導の評価は、保健指導を受けた個人を集団として集積し、全体的特徴を評価するため、保健指導実施者（委託先を含む）及び医療保険者が、評価の実施責任者となる。保健指導実施者に対する研修を行っている者もこの評価に対する責務を持つことになる。

事業としての保健指導の評価は、「健診・保健指導」事業を企画する立場にある医療保険者がその評価の責任を持つ。特に保健指導を委託する場合には、委託先が行う保健指導の質を評価する必要があり、事業の評価は医療保険者にとって重要である。医療保険者として事業評価を行うことにより、保健指導の運営体制の在り方や予算の見直しなど、体制面への改善にも評価結果を活かすことが必要である。

最終評価については、健診・保健指導の成果として、対象者全体における生活習慣病対策の評価（有病率、医療費等）を行うものであるから、医療保険者が実施責任者となる。

なお、今後に向けて効果的な事業展開につなげていくためには、医療保険者が保健事業の結果を自己評価する以外に、より客観的に評価するために、第三者による評価を行うことも有効である。

(5) 評価の根拠となる資料

保健指導の評価を根拠に基づいて、適切に行うためには、保健指導計画の作成段階で評価指標を決めておき、評価の根拠となる資料を、保健指導の実施過程で作成する必要がある。その資料は、保健指導の記録であり、また質問票・健診データやレシピデータ等である。それらの資料等が必要時、確実に取り出し、評価のための資料として活用できるように、システム等によるデータ入力及び管理の体制を整えておく必要がある。なお、保健指導の評価の根拠となる資料はいずれも個人情報であるため、その管理体制については、医療保険者が取り決め、責任をもって管理する必要がある。

表6 保健指導の評価方法(例)

対象	評価項目 (S) ストラクチャー (P) プロセス (O)アウトカム	評価指標	評価手段 (根拠資料)	評価時期	評価 責任者
個人	(P) 意欲向上 (P) 知識の獲得 (P) 運動・食事・喫煙・ 飲食等の行動変容 (P) 自己効力感	行動変容ステージ (準備状態)の変化 生活習慣改善状況	質問票、観察 自己管理シート	6か月後、1年 後	保健指導実 施者(委託 先を含む)
	(O) 健診データの改善	肥満度(腹囲・BMI など)、血液検査(血 糖・脂質)、メタリック シンドロームのリスク個数 禁煙	健診データ	1年後 積極的支援で は計画した経 過観察時(3~ 6か月後)	
集団	(P) 運動・食事・喫煙・ 飲食等の行動変容	生活習慣改善状況	質問票、観察 自己管理シート	1年後、3年後	保健指導実 施者(委託 先を含む) 及び 医療保険者
	(O) 対象者の健康状態の 改善	肥満度(腹囲・BMI など)、血液検査(血 糖・脂質)、メタリック シンドロームの有病者・予 備群の割合、禁煙 (職域)休業日数・長期 休業率	健診データ 疾病統計	1年後、3年 後、5年後	
	(O) 対象者の生活習慣病 関連医療費	医療費	レシピト	3年後、5年後	
事業	(P) 保健指導のスキル (P) 保健指導に用いた支 援材料 (P) 保健指導の記録	生活習慣改善	指導過程(記録) の振り返り カンファレンスビ アレビュー	指導終了後に カンファレン スをもつなど する	保健指導実 施者(委託 先を含む) 医療保険者
	(S) 社会資源を有効に効 率的に活用して、実施 したか(委託の場合、 委託先が提供する資 源が適切であったか)	社会資源(施設・人 材・財源等)の活用 状況 委託件数、委託率	社会資源の活用状 況 委託状況	1年後	
	(P) 対象者の選定は適切 であったか (P) 対象者に対する支援 方法の選択は適切で あったか (P) 対象者の満足度 (委託の場合、委託先が 行う保健指導の実施 が適切であったか)	受診者に対する保健 指導対象者の割合 目標達成率 満足度	質問票、観察、 アンケート	1年後	
	(O) 各対象者に対する行 動目標は適切に設定 されたか、積極的に健 診・保健指導を受ける	目標達成率 プログラム参加継続 率(脱落率) 健診受診率	質問票、観察、 アンケート	1年後	
最終 評価	(O) 全体の健康状態の改 善	死亡率、要介護率、 有病者、予備群、有 所見率など	死亡、疾病統計、 健診データ	毎年 5年後、 10年後	医療保険者
	(O) 医療費適正化効果	生活習慣病関連医療 費	レシピト		

第5章 地域・職域における保健指導

5-1 地域保健と職域保健の保健指導の特徴

(1) 対象の生活の場に合わせた保健指導

地域保健においては、地域住民を対象とした保健指導を展開している。地域の対象者の健康は、地域特性のある食生活や運動習慣などの生活環境や社会的要因などの影響を受けており、そのことに配慮した保健指導が求められる。

一方、職域保健では労働者を対象とした保健指導を展開している。職域では、対象者は一日の大半を職場で過ごしているため、対象者の健康は配置や作業状況など職場の環境に影響を受ける。そのため、対象者の健康問題と職場の環境や職場の健康課題を関連づけた保健指導が展開されている。

しかし、地域の対象者の中には労働に従事している者もいることや、また労働者も職場を離れれば地域の生活者でもある。退職後には地域住民として国保対象者となっていくが、高齢期に発症する生活習慣病は、就労年齢層における生活習慣にその端を発していることが多い。

そのため、生活と労働の視点を併せた保健指導を展開していくことが必要である。

(2) 組織体制に応じた保健指導

地域では、それぞれの市町村における財政状況や人的資源、社会資源などが異なっているため、提供できるサービスやその方法は異なり、保健指導はそれぞれの体制、方法で展開している。市町村では、ポピュレーションアプローチは衛生部門で行うことになることから、健診・保健指導を効果的に実施するためには、国保部門と衛生部門が十分な連携を取って互いに協力しながら保健指導等を展開することが非常に重要である。また、高齢期の要介護状態と生活習慣病との関連も深く、介護部門との連携により健康課題の明確化と住民への訴求性を高めることができる。

一方、職域でも財政状況や人的資源、社会資源などが異なるため、保健指導はそれぞれの体制、方法で展開されており、加えて、事業主によりその展開は異なる。効果的な生活習慣病予防対策は、事業所の活性化、企業のCSR¹(corporate social responsibility)にも関係するものである。保健指導の展開には、事業者(人事労務担当者、職場管理職等)が労働者の健康を価値あるものと考えることが重要であり、それらの者と連携し、職場における健康支援の意義や就業時間内の実施等への理解を得る必要がある。

(3) 対象者に対するアクセス

地域では、健診後の保健指導については、対象は地域住民であるが、労働に従事している者もあり、健診とは別の機会に健診の結果説明会を計画しても、保健指導

¹ CSR：企業の社会的責任。企業が社会や環境と共存し、持続可能な成長を図るため、その活動の影響について責任をとる企業行動。

が必要な対象者が集まりにくく、時間、場所などを考慮する必要がある。そのため、保健指導に出来ない理由を把握したり、家族等の協力を得たりすることで、確実に保健指導につなげていくことが重要である。また、未受診者については、職域と比較して対応が困難な場合が多い。地域では、未受診者に対する確実な対応として最も効果的と考えられる家庭訪問は、人的資源の観点から訪問できる対象者が限られ、また効率性の問題もあり、未受診者に十分な対応が行われにくいという特徴がある。

一方、職域では対象者が職場に存在する場合もあるが、業種によっては、一定の場所に集まっているわけではなく、また、業務に従事しているため保健指導が受けにくい状況もある。健診・保健指導の実施前から質問票を配布し、健診当日に的確な保健指導、さらには健康教育につなげることができる場合もあるが、すべての労働者に保健指導が実施できない場合もあり、状況に応じて複数年度での対応や未受診者への対応など、職域ごとの保健指導の実施体制を考慮した効果的な保健指導を行う必要がある。さらに、データを経年的に管理し、過去の推移を考慮した保健指導を展開することや、健診前に質問票を配布・回収し、より個別的で具体的な保健指導を展開することを工夫すれば、効果的な保健指導を展開していくことが可能である。

医療保険者が健診・保健指導を行うことから、未受診者や保健指導を受けない者の把握をした上で、複数年にわたって健診を受診していない者や、保健指導レベルに該当しても利用につながらなかった対象者を特定し、重点的にアプローチするなどの戦略が考えられる。

(4) 保健指導の評価

地域では、医療保険者が健診・保健指導を実施し、データも医療保険者が管理していることから、市町村単位で地域住民の健康課題を分析・評価するためには、市町村(衛生部門・介護部門)と医療保険者の連携が重要となる。

一方、職域が実施する保健指導は、就労上の配慮等に重点が置かれており、かつ職住地域が異なるため、地域における生活習慣病予防に関する健康課題を意識し、地域特性を含めて評価する視点を持ちにくい。今後は、保険者協議会や地域・職域連携推進協議会の活動を進め、県単位、地域単位での評価を行う必要がある。

地域・職域連携推進協議会、保険者協議会等で、地域・職域のデータを共同分析して全国や地域別データと比較しながら評価を行ったり、人材育成や良好なアウトソーシング先についての情報交換を行ったりなど、ストラクチャー(構造)の改善に努めている事例も出現してきている。今後、連携の一層の推進が期待される。

(5) ポピュレーションアプローチと社会資源の活用による支援

保健指導をより効果的に行うためには、地域における健康課題に応じて支援することはもちろん、ポピュレーションアプローチを併用させ複合的に行うことや、社会資源を医師、保健師、管理栄養士等の地域の団体とも連携し、効果的に活用することが必要であり、地域では比較的容易に併用、または活用することができる。

職域では、対象者が職場に存在することからポピュレーションアプローチの取組

みが比較的容易な場合もある一方で、労働者の健康に対する事業主の考え方や職場内の活用できる資源に限られること、職種や業種による時間的制限等から、効果的な実施が困難な場合もある。保健指導後のフォローアップが必要であるが、それぞれの事業所での社会資源が不十分な場合には、対象者が生活している地域の社会資源の活用も考慮する必要がある。しかし、労働者の就業時間などの観点からは、地域の社会資源が現実的に活用しにくいことも多い。地域と有機的な連携を取りながら社会資源を効率的に活用していくことが重要である。

定健診・特定保健指導に関する実施体制、結果等から得られた現状や課題について情報提供を受け、地域全体として取り組む健康課題を明らかにし、保健医療資源を相互に活用、又は保健事業を共同で実施することにより、地域・職域連携推進事業を進めていくことが望まれる。

5-2 地域・職域連携による効果

(1) 健診・保健指導における地域・職域連携の効果

地域と職域はそれぞれの資源の範囲の中で保健指導を展開してきた。しかし、今後は保健指導に利用できる資源を地域と職域が共有することにより、利用できるサービスの選択肢を増大させることも必要である。具体的には、それぞれの有する保健指導のための教材、フォローアップのための健康教育プログラムや施設、さらには地域、職域それぞれで展開されてきた保健指導の知識と技術を有する人材の活用などが考えられる。これらは、対象者がサービスを主体的に選択し、行動変容とそれを維持する可能性を高めるものとして期待できる。また、地域、職域とも費用、人的資源の効率的な運用が期待される。

これまで、地域と職域は定年を区切りにそれぞれが展開してきた。しかし、地域と職域が連携し、健診データを適切に引き継ぐことにより、対象者は退職前後の経年的な変化を理解しながら、一貫した保健指導を受けることができる。

(2) 健診・保健指導における地域・職域連携のための方策

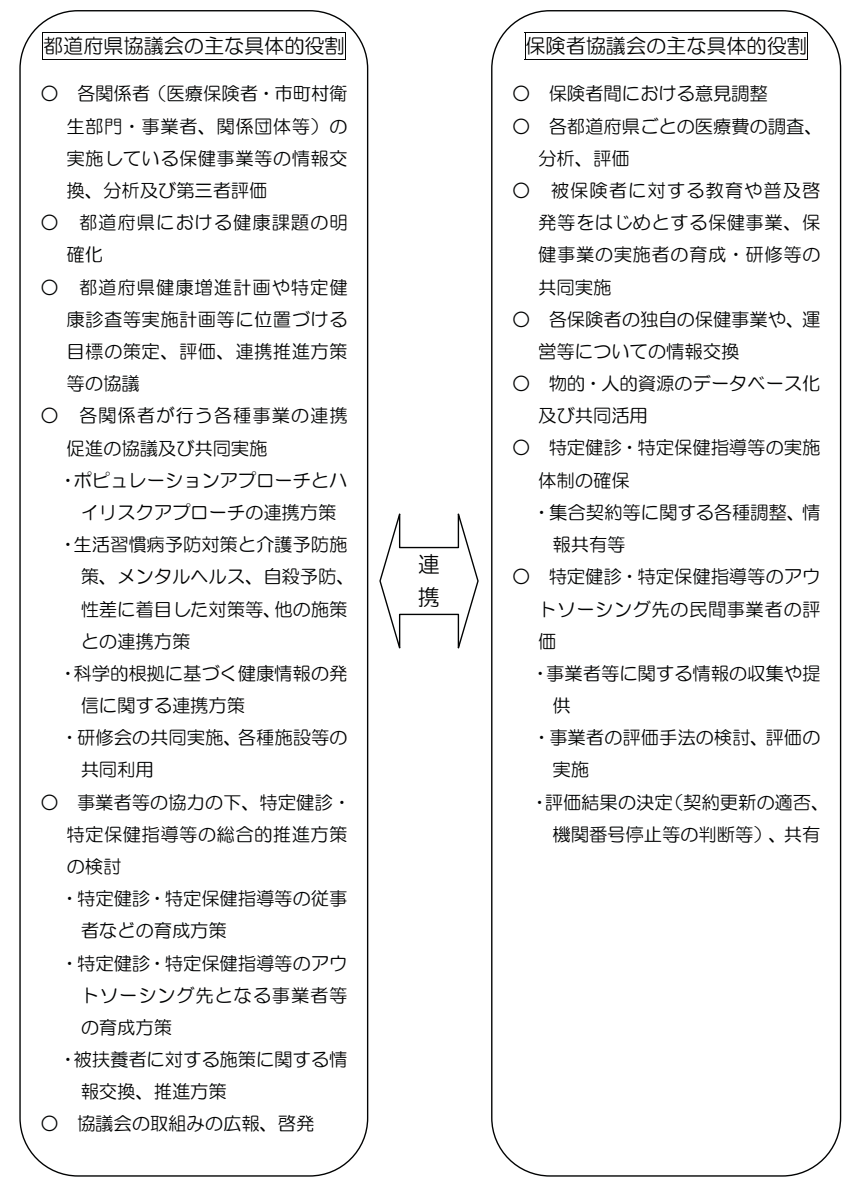
今後は、健診・保健指導において有機的な連携が必要となる。地域と職域それぞれが健診・保健指導に関して、対象となる集団の生活習慣病予防に関する課題を明確にし、活動計画を立案した上で、実際の展開で共有できる部分と協力できる部分、独自で行うことがよい部分について情報交換の機会をもち、進めていくことが必要であり、保険者協議会、都道府県や二次医療圏の地域・職域連携推進協議会を活用することも有効である。

(3) 地域・職域連携推進協議会と保険者協議会との連携

平成20年度から特定健診・特定保健指導が医療保険者に義務づけられ、メタボリックシンドロームに着目したハイリスクアプローチが被保険者・被扶養者に提供されている。この医療保険者によるハイリスクアプローチと、地域・職域連携推進協議会が地域・職域全体で取り組むポピュレーションアプローチとを一体的に提供していくことが期待される。

地域・職域連携推進協議会と保険者協議会の主な役割は、図1のとおりである。地域・職域連携推進協議会においては、保険者協議会における医療費等の分析や特

図1：地域・職域連携推進協議会と保険者協議会の主な具体的役割



第6章 保健指導の実施に関するアウトソーシング

6-1 基本的事項

(1) 保健指導アウトソーシングの必要性

平成20年度以降は、メタボリックシンドロームのリスクを有する者に対する保健指導、すなわち個人の生活習慣の改善を支援する保健指導の実施が重要となっている。このような保健指導は、老人保健事業の個別健康教育や国保ヘルスアップ事業で実施されてきたところであるが、これらの事業には人的資源が相当必要であることが明らかとなっている。また、健診・保健指導は医療保険者が実施することから、保健指導が必要な対象者が確実に把握され、実際に保健指導を受ける者がかなり多くなることも考えられる。

一方、メタボリックシンドロームのリスクを有する者に生活習慣の改善を促すためには、保健師・管理栄養士等に対する高い専門性が求められ、保健指導の実績を積み重ね、研鑽を重ねて保健指導の技術を高度化していくことが求められる。また、IT産業などが開発する生活習慣改善支援機器を活用した保健指導方法の導入や、対象者のニーズを踏まえた多様な保健指導の実施体制が求められている。

市町村や事業所・健保組合などで健診後の保健指導に従事している現在の保健師、管理栄養士等の実施体制のみでは、増大する保健指導業務に十分に対応できないことが想定され、また、これらの機関で大幅な増員をすることが困難であることから、健診後の保健指導を行う事業者を育成し、このような需要に対応できる保健師、管理栄養士等を確保し、保健指導のアウトソーシングを行っていく方向性が示されている。

医療保険者は、アウトソーシングに当たって、健診・保健指導業務全体の目的を明確にし、事業計画を立案、そして評価し、質の担保を行うことが重要である。

(2) アウトソーシングの目的

保健指導のアウトソーシングは、メタボリックシンドロームのリスクを有する者に対して、個人のニーズに基づいた生活習慣の改善を支援する保健指導の提供体制を整備することが目的であり、保健指導の量が確保されることによる保健指導の質の向上及び効率的かつ質の高い保健指導を実現する体制をめざすものである。

6-2 アウトソーシングの対象となる保健指導業務

保健指導業務の範囲を健診後の保健指導、すなわち「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」に限定して考えると、アウトソーシングができる業務は、それぞれの保健指導の一部の業務を事業者へ委託すること（部分委託）や、保健指導業務をそれぞれ又はすべてを一括して委託すること（全面委託）が考えられる。また、どのような範囲の業務委託であっても、健診・保健指導の事業の企画及び評価につい

ては医療保険者自らが行うものである。

なお、純然たる保健指導業務以外の健診受診者のデータ処理、保健指導対象者の選定、保健指導結果の処理などについては、ここでは触れないこととする。

(1) 全面委託、部分委託のメリット、デメリット

保健指導業務の委託の考え方として、全面委託をする場合は、事業者の裁量が増え様々な工夫や効率化が図られることになるが、一方で、保健指導業務の評価には年数がかかることから、成果の出る保健指導が行われているかの判断が遅れるというリスクを医療保険者は抱えることになる。また、医療保険者に所属する医師、保健師、管理栄養士等の保健指導技術の低下が危惧され、事業の企画及び評価の実施に問題が生じる可能性もある。

他方、部分委託の場合は、委託された業務の効率化はあまり望めないが、医療保険者に業務の実施が残ることから、ここに所属する保健師・管理栄養士等の技術の向上や生活習慣病対策への熱意を維持することが期待できる。また、医療保険者の医師、保健師、管理栄養士等が直接、対象者の保健指導を行うことで、対象者の問題や課題を早期に把握でき、改善に向けた事業の企画が可能になる。

(2) 「情報提供」のアウトソーシング

「情報提供」については、健診結果と質問票の内容に基づき、対象者全員に個別に行うことから、委託をする場合は、健診機関から直接データをもらい、結果表を作成し対象者に提供するという業務となる。全面委託は、これら一連の業務を事業者が行うことになり、医療保険者は情報提供を行ったという結果が事業者から連絡される。

一方、部分委託の例としては、健診結果と質問票の内容について結果表作成までを委託し、対象者に提供する役割は医療保険者自身が行う方法等がある。健診結果を渡す時を保健指導の重要な機会と捉え、健診結果と生活習慣に関する情報を保健師・管理栄養士等が直接説明をする方式をとる場合は、このような部分委託となる。

いずれの場合にも、事業目的の共有化や、対象者の選定方法と保健指導内容の整合性を保つこと、情報提供の結果を評価すること等、委託元が事業全体を管理することが必要である。

(3) 「動機づけ支援」のアウトソーシング

「動機づけ支援」については、どのような保健指導の方法を採用するかによって異なるが、たとえば個別面接や、グループ面接を組む場合には、このような支援全体を委託する場合は全面委託となる。動機づけ支援の対象者の職場を訪ねて行う面接による支援を委託する場合や、公民館等に動機づけ支援の対象者に集まってもらい面接により支援する業務をすべて委託するような場合も、これに該当する。

一方、部分委託の例としては、動機づけ支援の効果を高めるために、経過中に付加的な支援を計画して運動指導の部分のみを委託する場合などが考えられる。

(4) 「積極的支援」のアウトソーシング

「積極的支援」については、3ヶ月から6ヶ月程度の支援プログラムを組んで行うものであるため、全面委託の場合は、初回面接から継続支援の実施、中間評価、6ヶ月後の評価、事業全体の評価等の一連の業務を委託することになる。

一方、部分委託は、多くの例が考えられる。例えば、初回面接から支援計画の作成、中間評価、6ヶ月後の評価などは医療保険者の医師、保健師、管理栄養士等が行い、施設を使って行う食生活指導や運動指導のような対象者が自ら実践するような事業については委託する場合や、事業評価のみ医療保険者が行い、支援の計画作成から実施、個人の6ヶ月後評価までを委託する場合も考えられる。

また、詳細な質問票から行動変容のステージ（準備状態）を把握することが可能となるが、無関心期の対象者に対する保健指導は画一的な支援プログラムで支援することは困難であるため、このような対象者は医療保険者の医師、保健師、管理栄養士等が支援することも考えられる。

どのような保健指導業務を委託するのかの判断は、保健指導の目的とする生活習慣の改善が図られる体制の在り方をまず考え、医療保険者が有する人的資源、委託できる事業者の有無等から総合的に判断し、委託の範囲を決めるべきであろう。

6-3 保健指導アウトソーシングの留意事項

健診後の保健指導は、過去においては付加的なサービスという位置づけであったことに加え、特に地域においては、保健活動は公共サービスの一つとして行政が直接実施してきた歴史があることから、この分野において、民間事業者の参入はほとんど行われてこなかった。このため、保健指導のアウトソーシングは、民間事業者の育成を図りつつ実施されていくことになる。以下に、アウトソーシングにあたっての留意事項を整理した。

(1) 委託する業務の目的の明確化

医療保険者は、業務を委託する前に、健診・保健指導業務全体の目的、理念を明確にし、実施体制を考え、その中からどのような業務を委託するかを決めていくが、委託する業務はどのような理念に基づき、その目的は何かを明確にし、それを委託先の事業者伝えることが重要である。

具体的には、委託に際して作成する基準などに理念や目的が表現されることになるが、このことによって、適切な事業者を選定することができる。また、医療保険者は委託後に事業者と事業の目的を共有し、事業を協働する関係を構築することで、効果的、効率的な事業の実施につながる。

(2) 保健指導の質の評価

委託に当たって、保健指導の質を確保する仕組みを導入することが必要である。

1つ目は、事業者の選定に際して、保健指導の質を基準とすることである。保健

指導の質は、保健指導実施者の保健指導技術の程度を資格及び研修体制、研修実績、マニュアルの有無、質の評価システムの策定及び過去の実績・成果（支援実施規模、初回面接実施者の継続状況、6ヶ月後の体重・腹囲の減少状況等）により、医療保険者に所属する専門職の目を通して確認することが重要である。

2つ目は、保健指導業務の終了後に、その評価を行うことである。例えば、対象者の保健指導利用率、初回面接実施者の継続率、6ヶ月後の体重・腹囲の減少率、満足度、次年度の健診結果における保健指導レベルの改善率や対象者の生活習慣の改善度をみる、そして健診結果とレセプトの突合による保健指導の効果をみるなどの方法が考えられる。その結果により、事業者に対して保健指導の質の改善を促すことや、改善の見込みがない場合には、契約を更新するかどうか検討する必要がある。

3つ目は、委託業務に関する情報交換と情報公開である。これは、各都道府県に設置されている保険者協議会などを活用して、事業者の資質に関する情報交換等を行い、他の医療保険者の目を通した評価を行うことも必要である。

(3) 委託した業務と生活習慣病対策全体の連動

保健指導業務の委託には、前述したように様々な委託方法があるが、どのような委託を行ってもその業務は生活習慣病対策の一部であり、ポピュレーションアプローチを含めた対策全体といかに連動させていくかが重要である。

事業者が地域や事業所で行われているポピュレーションアプローチを理解し、このような社会資源を個々の対象者に対する保健指導に活用することについて、委託業務の中に位置づけることが必要である。このためには、医療保険者は、事業者と十分な情報交換を行うとともに、地域や事業所で行われているポピュレーションアプローチに関する活動を提示することが必要となる。そして、医療保険者は、常に生活習慣病対策全体を視野に入れて、事業の運営に当たることが重要である。

(4) 医療保険者に所属する専門職の技術の維持・向上

医療保険者に所属する保健師、管理栄養士等の役割は、事業者へのアウトソーシングを含めた保健指導プログラムの企画や実施機関間の調整、そして委託した事業者の保健指導の質を評価することである。これらの業務を行うためには、自らの保健指導に関する技術を維持・向上させることが前提となる。このためには、業務を委託した場合であっても、医療保険者の保健師、管理栄養士等が、保健指導業務に直接従事できる体制を整備しておくことを考慮する必要がある。例えば、対象者に対する保健指導業務の一部（個別面接、指導計画作成、評価）を医療保険者の医師、保健師、管理栄養士等の業務とすることや、支援プログラムに乗りにくい「無関心期」の対象者の保健指導を医療保険者が直接実施することなどが考えられる。

(5) モニタリング及び苦情処理

医療保険者は事業の実施責任者として、委託した業務の実績や支援プログラムの進行状況、保健指導を受けない者に対する対処状況、事業所の保健師、管理栄養士

等の保健指導実施者の変更や研修の状況など、適切な保健指導が行われているのかについて、適宜報告を求めることが必要である。

そして、対象者から出される保健指導サービスに対する不満や苦情を受け止める窓口を設置するとともに、これらの情報に対して、早期に適切に対処することが求められる。

(6) 保健指導のアウトソーシング先を選定する際の留意事項

保健指導のアウトソーシングにあたり、保健指導の質を問うことなく、価格を主な判断指標として事業者を選定されることとなると、必要以上に価格競争が促進され、保健指導業務全体の質の低下が進むことが懸念される。

このため、保健指導のアウトソーシングに当たっては、サービスの質の評価等を勘案した価格の設定を行うことや、医療保険者が保健指導の成果を評価し、それを価格に反映させていくことが必要である。

(7) 委託基準の作成及び委託方法の透明化

保健指導のアウトソーシングに際して、医療保険者は委託基準を作成することになるが、この場合、委託する保健指導業務の目的を明確に示すこと、また、保健指導の質が判断できる項目を設定することが重要である。

そして、事業者の選定に当たっては、選定の手順を透明化することが重要であり、委託契約に当たっては、保健指導の質を担保するために、詳細な仕様書を作成する必要がある。

(8) 個人情報の管理

保健指導は、対象者の身体状況や生活習慣等に関する重要な個人情報を取り扱う業務であり、事業実施にあたっては、万全の安全管理体制が求められる。アウトソーシングを行う場合は、事業者が個人情報の漏洩を防止し、適切かつ安全に利用及び管理が行われているか、保険者の責任のもと、情報の管理状況を定期的に確認する必要がある。

(9) 収益事業との区分の明確化

事業者の中には、収益事業を行っている者も想定され、様々な健康に関する商品（健康食品、器具等）の販売を保健指導業務の委託と合わせて行う事業者に対しては、収益事業との区別を明確にし、保健指導と同時に行うことがないよう、医療保険者の委託基準に明記する。また、保健指導を行う地位を利用して推奨・販売（例えば、商品等を保健指導対象者の誤解を招く方法で勧めること）を行ってはならない。

6-4 委託基準

(1) 基本的考え方

- アウトソーシングを推進することにより、利用者の利便性に配慮した保健指導（例えば、土日祝日・夜間に行うなど）を実施するなど対象者のニーズを踏まえた対応が可能となるなど、多様な事業者による競争により保健指導のサービスの質の向上が図られる。一方で、効果的な保健指導が行われないなど保健指導の質が考慮されない価格競争となり、質の低下に繋がることがないよう委託先における保健指導の質の確保は不可欠である。
- 医療保険者が事業者等へ保健指導の実施を委託する場合には、当該医療保険者との役割分担、責任が詳細にわたって明確にされた上で、委託基準を作成し、本プログラムに定める内容の保健指導が適切に実施される事業者を選定する必要がある。なお、健診・保健指導の事業の企画及び評価については医療保険者自らが行う。
- 医療保険者は、委託契約期間中には、保健指導が適切に実施されているかについてモニタリングを行うことが重要である。
- 委託契約の終了時には、保健指導の成果について外部の人間も含め複数の観点から評価を行うことが重要である。その際には、保健指導の専門的知識を有する者の意見を聴くことが重要である。
- 個人情報については、その性格と重要性を十分認識し、適切に取り扱われなければならない。特に、医療分野は、「個人情報の保護に関する基本方針」（平成 16 年 4 月 2 日閣議決定）等において、個人情報の性質や利用方法等から、特に適正な取扱いの厳格な実施を確保する必要がある分野の一つとされており、委託先の事業者は個人情報を適切に取り扱わなければならない。なお、保健指導の記録等の情報を取り扱う業務のみを委託する場合にも、委託先の事業者は（2）の告示に記載されている保健指導の記録等の情報の取扱いに関する基準を遵守することが求められる。
- 医療保険者が基準を満たしている委託先を選定しやすいようにするため、保険者協議会等においてホームページを作成し、事業者の申告に基づき、事業者の各種情報を掲載するなどの方策を検討する必要がある。
- なお、巡回型・移動型で保健指導を行う場合も、施設内で行う場合と同じ基準とする必要がある。
- 医療保険者自らが実施する場合も同じ基準を満たす必要がある。
- 保健指導対象者が勤務する事業者に保健指導業務を委託する場合は、その事業者の産業医が中心的な役割を担い保健指導を実施することが考えられる。

- また、産業医の選任義務のない小規模事業場の労働者に対しては、日頃から、地域産業保健センターに登録された産業医等が中心的に産業保健サービスを提供していることから、こうした産業医が勤務する医療機関等が、特定保健指導を実施できるようにすることが望まれる。
- 保健指導として運動を提供する施設については、日本医師会認定健康スポーツ医を配置、あるいは勤務する医療機関と連携するなど、安全の確保に努めることが必要である。

(2) 具体的な基準

特定保健指導で外部委託を行う際に求められる基準に関しては、平成 20 年厚生労働省告示第 11 号（外部委託基準）及び 142 号（施設等に関する基準）を参照すること。（第 2 編別紙 9 参照）なお、特定保健指導以外の保健指導について外部委託する場合も、この告示に準じることが望ましい。

6-5 国、都道府県、市町村、医療保険者の役割

(1) 国の役割

国は、保健指導の標準的なプログラムを示すとともに、これを基にした保健指導の委託基準を示す。

また、都道府県において、事業者の指導ができるよう、保健指導に関する情報を都道府県に報告する規定を設けるなど、情報の公開に努める。

(2) 都道府県の役割

地域・職域連携推進協議会を活用して、生活習慣病対策に取り組む関係者間（事業者を含む）の総合調整を行い、体制整備を行う。

また、保険者協議会などを活用して、委託する事業者に関する情報交換を行い、適切な委託契約が行えるよう支援する。

市町村、医療保険者、事業者が行う保健指導の質を向上させることができるよう、保健師、管理栄養士等に対する研修等を行い、質の高い事業者を育成する。また、保健指導に関するデータの収集及び分析を行い、事業者の選定に資するようその結果を市町村や医療保険者に提供する。

また、医療保険者の違いによる保健指導の実施に格差が生じた場合には、都道府県の地域・職域連携協議会等を通じて、その調整を行う。

(3) 市町村（一般行政）の役割

市町村全体の健康課題の分析と対策を立案・実施する。

21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次））と特定保健指導との調和的推進、ポピュレーションアプローチの推進、特定保健指導対象者以外の

保健指導のための禁煙支援簡易マニュアル

保健指導、高齢者においては介護予防との連動など、組織横断的な対策の調整と効率的な事業運営を工夫する。地域住民からの健診・保健指導に関する様々な相談に応じる体制をつくる。

(4) 医療保険者の役割

保健指導に関する計画を策定し、効果的な保健指導が提供できるよう、予算の確保、実施体制の整備を行う。

その中で、地域・職域の特性を考慮に入れた保健指導の理念と生活習慣病対策全体における保健指導の位置づけを明確にするとともに、アウトソーシングする業務の範囲や考え方を定め、質の高い事業者を選定する。

アウトソーシングの目的に合致した委託基準を作成し、適切な事業者を選定するとともに、契約内容についてモニタリングを行い、問題がある場合には適宜改善を求める。

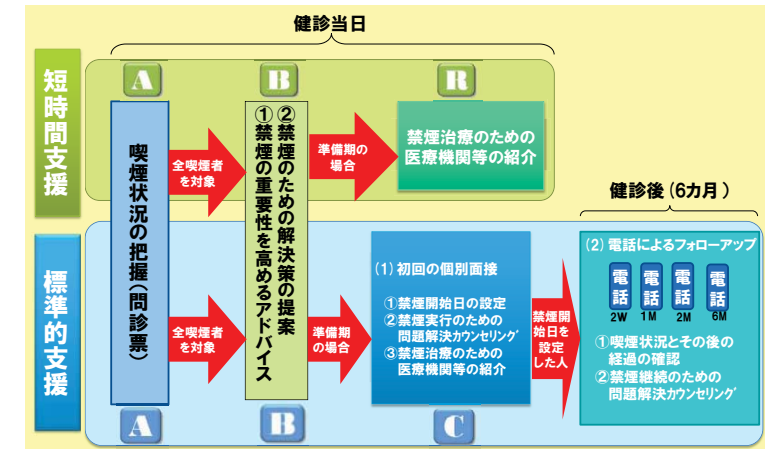
また、委託した事業者から提出された事業の結果報告以外に、対象者からの直接的な評価や費用対効果の評価等により、効率的でかつ質の高い保健指導の実施に努める。

1. 健診・保健指導での禁煙支援の取り組み方

健診・保健指導の場での禁煙支援は、メタボリックシンドロームの有無やリスクの大小に関わらず、全ての喫煙者を対象として行うことが重要です。

特定健診やがん検診の場など、禁煙支援の時間が確保できない場合は「短時間支援」、事後指導の場など禁煙支援の時間が確保できる場合は「標準的支援」を行います。短時間支援と標準的支援の流れを図表1に示します。

図表1. 短時間支援(ABR方式)と標準的支援(ABC方式)の流れ



- 短時間支援は、「ABR方式」で個別面接の形式で実施します。A(Ask)では、問診票を用いて喫煙状況を把握します。B(Brief advice)では、喫煙者全員を対象に(1)禁煙の重要性を高めるアドバイスと(2)禁煙のための解決策の提案を行います。R(Refer)では、準備期(1ヵ月以内に禁煙しようと考えている)の喫煙者を対象に、禁煙治療のための医療機関等の紹介を行います。
- 標準的支援は、「ABC方式」で(1)初回の個別面接と(2)電話によるフォローアップの組合せで実施します。A(Ask)とB(Brief advice)の内容は、短時間支援と同様です。C(Cessation support)では、(1)初回の個別面接で、準備期の喫煙者を対象に、①禁煙開始日の設定、②禁煙実行のための問題解決カウンセリング、③禁煙治療のための医療機関等の紹介、を行います。

禁煙開始日を設定した喫煙者には、初回面接後に禁煙実行・継続を支援するための(2)電話によるフォローアップを行います。電話フォローアップを行う時期の目安は、初回の個別面接から2週間後(2W)、1ヵ月後(1M)、2ヵ月後(2M)、6ヵ月後(6M)です。フォローアップでは、①喫煙状況と今後の経過の確認、②禁煙継続のための問題解決カウンセリング(困難な状況をあらかじめ予想し、その解決策と一緒に検討する)を行います。

短時間支援(ABR方式)と標準的支援(ABC方式)の特徴を図表2に整理しました。ど

のくらい時間が確保できるかによって、いずれの方式を採用するかを決めるとよいでしょう。

図表2. 短時間支援(ABR方式)と標準的支援(ABC方式)の内容

	短時間支援(ABR方式)	標準的支援(ABC方式)
回数	個別面接1回	個別面接1回と電話フォローアップ4回
時間	1～3分	初回面接10分、フォローアップ5分
内容	I Ask (喫煙状況の把握) II Brief advice (短時間の禁煙アドバイス) ① 禁煙の重要性を高めるアドバイス ② 禁煙のための解決策の提案 III Refer (医療機関等の紹介) ☆準備期のみ	A Ask, II Brief adviceは左記と同様 C Cessation support (禁煙実行・継続の支援) (1) 初回の個別面接 ☆準備期のみ ① 禁煙開始日の設定 ② 禁煙実行のための問題解決カウンセリング ③ 禁煙治療のための医療機関等の紹介 (2) 電話によるフォローアップ ☆禁煙開始日設定者のみ ① 喫煙状況とその後の経過の確認 ※禁煙に対する賞賛と励まし ② 禁煙継続のための問題解決カウンセリング
支援の場	各種健診(特定健診やがん検診など)	特定保健指導や事後指導等の各種保健事業

なお、喫煙者が1人で喫煙や禁煙などについて理解できる自記式ワークシート「たばこを卒業するために」を作成しました(p@@-p@@)。効果的かつ効率的に禁煙支援を行うために、短時間支援(ABR方式)や標準的支援(ABC方式)と組み合わせてご活用ください。

2. 禁煙支援の実際—短時間支援(ABR方式)

短時間支援のABR方式のA(Ask)、B(Brief advice)、R(Refer)を解説します。

A 喫煙状況の把握(Ask)

まず、短時間支援(ABR方式)のA(Ask)にあたる「喫煙状況の把握」の具体的方法について解説します。質問票を用いて喫煙状況や健康保険による禁煙治療の患者要件を満たしているかどうかを確認します。質問票を図表3に示します。

● Q1～Q3: 喫煙者の把握

喫煙者を特定するための質問項目です。

喫煙していると回答した全ての人に次のステップで示す短時間の禁煙アドバイスをしましょう。また、禁煙していると回答した人には、禁煙していることを賞賛し、禁煙を継続するよう伝えましょう。なお、禁煙して1年以内の人に対しては、再喫煙防止のためのフォローアップを行いましょう。

Q1～Q3の3項目は特定健診で現在喫煙者を定義するための質問です。

Q1で「吸う」と回答し、かつQ2のこれまでの喫煙総本数が100本以上の喫煙に「はい」と回答するか、またはQ3の最近6ヵ月以上の喫煙に「はい」と回答した人が特定健診では喫煙者と定義されます。しかし、ここでは喫煙者の定義に関わらず、Q1で「吸う」と回答した喫煙者全員に短時間の禁煙アドバイスをしましょう。

● Q4～Q7: 健康保険による禁煙治療の受診条件の確認

健康保険による禁煙治療を受けるためには、下記の3つの条件を全て満たす必要があります¹。

- ① 1日喫煙本数 × 喫煙年数 が200を超えること
- ② いますぐに禁煙したいと考えており、禁煙治療を受けることを文書により同意していること
- ③ TDSのスクリーニングテストでニコチン依存症と診断されていること

条件①は、Q4とQ5の回答結果から計算します。たとえば、喫煙本数が1日10本で30年間喫煙している人は、 $10 \times 30 = 300$ となり、200を超えているので条件を満たしていることとなります。

条件②は、Q6の喫煙のステージに関する質問の回答結果から確認します。Q6の「直ちに(1ヵ月以内に)禁煙しようと考えている」に回答していること(準備期の喫煙者)が条件となります。

条件③は、Q7の10項目の質問のうち、「はい」と回答した項目が5項目以上あれば、ニコチン依存症と診断されるための条件を満たしていることとなります。

● Q8: 禁煙経験の把握

禁煙経験の有無とこれまで最も長い禁煙期間を把握します。禁煙経験がある人には、過去に用いた禁煙方法や出現した離脱症状の強さ、再喫煙のきっかけなどについて確認しておきましょう。今回の禁煙支援に役立つ情報を得ることができます。

¹ 平成25年1月現在。

● Q9：禁煙に対する自信

禁煙に対する自信を0から100%の数値で把握します。「全く自信がない」を0%とし、「非常に自信がある」を100%とした場合の自信の程度を明らかにします。禁煙の自信が低い人には、禁煙治療や禁煙補助剤についての情報提供のほか、後述する問題解決カウンセリングにより禁煙の自信を高めます。

図表3. 喫煙に関する質問票

喫煙に関する質問票

Q1. 現在、たばこを吸っていますか？
 吸う やめた（ 年前/ カ月前） もともと吸わない

以下の質問は、吸うと回答した人のお答え下さい。

Q2. 吸い始めてから現在までの総本数は100本以上ですか？ はい いいえ

Q3. これまで6ヵ月以上吸っていますか？ はい いいえ

Q4. 最近1ヵ月間、たばこを吸っていますか？ はい いいえ

Q5. 1日に平均して何本たばこを吸いますか？ 1日（ ）本

Q6. 習慣的にたばこを吸うようになってから何年間たばこを吸っていますか？（ ）年間

Q7. あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか？
 関心がない
 関心はあるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない
 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに(1ヵ月以内に)禁煙する考えはない
 直ちに(1ヵ月以内に)禁煙しようと考えている

Q8. 下記の質問を読んでではまる項目に✓を入れてください。該当しない項目は「いいえ」とお答え下さい。

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまいましたか。		
問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が速い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5. 問4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
問6. 重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7. たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
問8. たばこのために自分に精神的問題 ^② が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
問9. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
問10. たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度ありましたか。		
②: 禁煙や本数を減らした際に出現する離脱症状(いわゆる禁煙症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や鬱うつなどの症状が出現している状態。	合 計	

Q9. 今までたばこをやめたことがありますか？
 はい（ 回、最長 年間/ カ月 日間） なし

Q10. たばこをやめることについてどの程度自信をもっていますか？「全く自信がない」を0%、「大いに自信がある」を100%として、0~100%の間ではまる数字をお書きください。（ ）%

氏 名 _____ 記入日 _____ 年 月 日

II 短時間の禁煙アドバイス (Brief advice)

短時間支援 (ABR 方式) の中の B (Brief advice) にあたる「短時間の禁煙アドバイス」の具体的方法について解説します。

ここでは、喫煙のステージや健診結果にかかわらず、全喫煙者を対象に短時間の禁煙アドバイスを行います。短時間の禁煙アドバイスでは、1) 病歴や検査値、自覚症状、本人の関心事などを切り口に禁煙が重要であること(①禁煙の重要性を高めるアドバイス)、2) 禁煙には効果的な禁煙方法があること(②禁煙のための解決策の提案)を伝えます。

禁煙に対して気持ちが高まっている喫煙者に対しては、①禁煙の重要性を高めるアドバイスよりも②禁煙のための解決策の提案にウエイトを置くことが一般に有用です。一方、まだ禁煙しようと考えていない喫煙者に対しては、個々人の喫煙者に合った情報提供で禁煙の重要性を高めることが大切です。しかし、禁煙しようと考えていない喫煙者においても、禁煙のための解決策の提案を行うことで、禁煙に対する動機が高まることも少なくないので、忘れずに情報提供しましょう。

(1) 禁煙の重要性を高めるアドバイス

質問票で喫煙状況を把握した喫煙者に対して、診察や問診、保健指導の場を活用して禁煙の重要性を伝えます。複数の保健医療関係者が連携をとりながら声をかけることが効果的です。

まず、「禁煙する必要があること」をはっきりと伝え、さらに、「禁煙が優先順位の高い健康課題であること」を伝えます。

喫煙者に病歴や検査値の異常、自覚症状がある場合は、それらと喫煙との関係を結びつけて、喫煙の影響や禁煙の効果について説明します。喫煙関連疾患としては、がん、虚血性心疾患(異型狭心症を含む)、脳血管障害(脳梗塞、くも膜下出血)、糖尿病、COPD、消化性潰瘍などがあります。喫煙に関連した検査値の異常としては、脂質異常(HDL コレステロールの低下、LDL コレステロールやトリグリセライド(中性脂肪)の上昇)、糖代謝異常(血糖値やHbA1cの上昇、インスリン感受性の低下)、血球異常(多血症、白血球増多)などがあります。

病歴や検査値に問題がない喫煙者に対しては、異常がないことを賞賛した上で、喫煙が取り組むべき重要な健康課題であることを伝えて禁煙を促しましょう。また、喫煙者本人の関心事や家族状況、生活背景などが把握できている場合は、それらを切り口として禁煙の重要性を高めるアドバイスをするとさらに効果が高まります。

ここでの働きかけは、喫煙者全員に対して行いますが、特に禁煙に対して気持ちが高まっていない喫煙者に対しては、禁煙の重要性を高めることが大切です。個々人にあったメッセージで喫煙者の気持ちが禁煙に対して高まるようアドバイスしましょう。

(2) 禁煙のための解決策の提案

次に、禁煙治療を受ければ「比較的楽に」「より確実に」「あまりお金もかけずに」禁煙できることを伝えます。喫煙者の多くは、「禁煙は自分の力で解決しなければならない」「禁煙はつらく苦しい」と思い込んでいる傾向があります。禁煙は、治療を受けて薬を使うことで、苦しまずに楽にやめることができる^{2,3}ことを伝えます。これまでに何度も禁煙を失敗するなど、禁煙に自信がない喫煙者に対して、禁煙のための効果的な解決策を情報提供することは、禁煙に対する自信を高めることにつながり、有効です。

禁煙に関心のない人に、いきなり禁煙の効果的な解決策について説明しても抵抗や反発を招くだけです。このような人に対しては、現在禁煙する気持ちがないことを指導者が受けとめ、「今後の禁煙のために覚えておかれるといいですよ」と前置きした上で情報提供するとよいでしょう。前置きをすることで相手は抵抗感なく耳を傾けてくれます。

II 禁煙治療のための医療機関等の紹介 (Refer)

短時間支援 (ABR 方式) の中の R (Refer) にあたる「禁煙治療のための医療機関等の紹介」の具体的方法について解説します。

質問票で直ちに (1 ヶ月以内に) 禁煙しようと考えていると答えた喫煙者や、短時間の禁煙アドバイスの結果、禁煙の動機が高まった喫煙者に対しては、禁煙治療の利用を勧め、禁煙治療が健康保険で受けられる医療機関を紹介し、禁煙治療を勧める理由は、自力に頼る方法に比べて禁煙を成功する可能性が高い⁴からです。健康保険による禁煙治療の条件を満たさない場合や医療機関を受診する時間が取れない場合は、禁煙後の離脱症状を軽くするために、薬局・薬店で OTC 薬のニコチンパッチやニコチンガムを購入して禁煙する方法を紹介しましょう。また、健康保険を利用できる条件を満たさない場合でも、自由診療で禁煙治療を受けることができることを伝えましょう。特に喫煙本数が多く、OTC 薬では離脱症状が十分抑えられないヘビースモーカーや、医学的管理の必要性が高い精神疾患等の合併症を有する喫煙患者に対しては、禁煙治療の利用を勧めましょう⁵。

禁煙治療が健康保険で受けられる医療機関は、日本禁煙学会のホームページから検索することができます。あらかじめ喫煙者に渡す近隣の医療機関のリストを準備しておきましょう。

- 健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関の検索サイト
日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

ただし、健康保険を利用して禁煙治療を受けるためには条件があります。条件は、前述の質問票 (図表 3) の Q4~Q7 の項目の回答で確認できます。健診の場合など時間が限られている場合には、喫煙者が後で確認できるように Q4~Q7 の質問を自己チェック用のリーフレットとして作成し、渡せるように準備しておきましょう。

² Royal College of Physicians. Nicotine addiction in Britain. A report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians, London: Royal College of Physicians, 2000.

³ Nakamura, M., et al. Efficacy and tolerability of varenicline, an α4β2 nicotinic acetylcholine receptor partial agonist, in a 12-week, randomized, placebo-controlled, dose-response study with 40-week follow-up for smoking cessation in Japanese smokers. Clin Ther, 2007; 29: 1040-1056.

⁴ Kasza KA, et al. Effectiveness of stop-smoking medications: findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey. Addiction, 2013; 108: 193-202.

⁵ 厚生労働省中央社会保険医療協議会総会: 診療報酬改定結果検証に係る特別調査 (平成 21 年度調査) ニコチン依存症管理科算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書, 平成 22 年 6 月 2 日

3. 禁煙支援の実際—標準的支援 (ABC 方式)

標準的支援 (ABC 方式) の A (Ask : 喫煙状況の把握) と B (Brief advice : 短時間の禁煙アドバイス) については、前述した短時間支援 (ABR 方式) と同様です。ここでは、C (Cessation support) にあたる「禁煙実行・継続の支援」の具体的方法について解説します。

C 禁煙実行・継続の支援 (Cessation support)

禁煙実行・継続の支援 (Cessation support) は、(1)初回の個別面接と(2)電話によるフォローアップの2つから成ります。対象となる喫煙者は、質問票で直ちに (1 ヶ月以内に) 禁煙しようと考えていると答えた喫煙者や、短時間の禁煙アドバイスの結果、禁煙の動機が高まった喫煙者です。目安として 10 分程度の時間をかけて面接を行い、禁煙に踏み出せるように支援します。面接の結果、禁煙開始日を設定した喫煙者には、禁煙の実行の確認と継続の支援を行うために、(2)電話によるフォローアップを行いましょう。

(1) 初回の個別面接

初回の個別面接では、①禁煙開始日の設定、②禁煙実行のための問題解決カウンセリング、③禁煙治療のための医療機関等の紹介、を行います。

① 禁煙開始日の設定

禁煙を開始する日は、喫煙者と話しあって具体的に決めます。禁煙開始日が決まったら、それまでに禁煙治療を利用するように伝えましょう。時間があれば禁煙宣言書を喫煙者と指導者の間で取り交わしておく、本人の禁煙の決意を固めたり、指導者としてフォローアップを行う上で有用です。

初回面接で禁煙開始日を設定した人には、6 ヶ月間にわたり計 4 回のフォローアップを行います。フォローアップは、原則電話で行います。フォローアップの電話が通じやすい連絡先 (携帯があれば携帯電話の番号) を確認し、電話に出やすい時間帯を把握しておきましょう。

② 禁煙実行のための問題解決カウンセリング

禁煙実行のための問題解決カウンセリングの内容は、禁煙にあたって喫煙者が不安に思っていることや心配していることを聞き出し、その解決策を喫煙者が指導者と共に考えることです。

仕事をしている喫煙者では「禁煙するとイライラして仕事を手につかなくなるのでは」とか、「禁煙しても仕事の付き合いでお酒を飲む機会が多いのですぐに吸ってしまうのではないかと」といった心配をする場合があります。その場合、本人が心配していることを受けとめ、イライラなどの禁煙後の離脱症状は概ね 2~4 週間で治まること、禁煙補助剤を使えば離脱症状が軽減できることを伝えます。また、禁煙してしばらくの間は、お酒を飲みに行くことを控えたり、外でお酒を飲む場合は、できるだけたばこを吸わない人の隣の席に座る、周囲に禁煙宣言をするなど具体的な対処法を本人と話しあって決めておきましょう。

③ 禁煙治療が受けられる医療機関等の紹介

より確実に禁煙ができる禁煙治療の利用を勧めます。健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関は、日本禁煙学会のホームページで検索できます。あらかじめ近隣

の医療機関のリストを準備しておき、喫煙者に渡せるようにしておきます。

- 健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関の検索サイト
日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

ただし、健康保険を利用して禁煙治療を受けるためには条件があります。条件は、前述した質問票（図表3）のQ4~Q7の項目の回答でチェックしておきましょう。

健康保険による禁煙治療の条件を満たさない場合や医療機関を受診する時間が取れない場合は、禁煙後の離脱症状を軽くするために、薬局・薬店でOTC薬のニコチンパッチやニコチンガムを購入して禁煙する方法を紹介しましょう。現在、ニコチンパッチのOTC薬は3社から発売されていますが、いずれも医療用医薬品のニコチンパッチと比べて有効成分が高用量の剤形がないため、ニコチンの補充が不十分となる場合があります。OTC薬で禁煙できなければ医療機関での禁煙治療を勧めます。

健康保険を利用できる条件を満たさない場合でも、自由診療で禁煙治療を受けることができることを伝えましょう。特に喫煙本数が多くOTC薬では離脱症状が十分抑えられないヘビースモーカーや医学的管理の必要性が高い精神疾患等の合併症を有する喫煙患者に対しては、禁煙治療の利用を勧めましょう。

（2）電話によるフォローアップ

初回の個別面接で禁煙開始日を設定した喫煙者には、禁煙が継続できるように電話によるフォローアップを行います。電話によるフォローアップの時期の目安は、初回面接日から2週間後、1ヵ月後、2ヵ月後、6ヵ月後の計4回です。フォローアップに要する時間は、5分程度です。

電話によるフォローアップの内容や時間については、OTC薬を使って禁煙している場合や自力で禁煙している場合は、カウンセリングを十分受けていないことが多いため、少し時間をかけて行います。一方、禁煙治療を利用している喫煙者は、医療機関で禁煙のためのカウンセリングやアドバイスを受けているため、特に問題がなければ禁煙の経過を確認し、禁煙が継続していることを賞賛したり、励ましたりする程度の内容となり、あまり時間をかけずにフォローアップを行うことができます。

フォローアップの主な内容は、①喫煙状況とその後の経過の確認、②禁煙継続のための問題解決カウンセリングです。

① 喫煙状況とその後の経過の確認

フォローアップではまず喫煙状況とその後の経過の確認を行います。初回の個別面接から2週間後にあたる1回目のフォローアップでは、本人が選択した禁煙の方法と禁煙開始日を確認しておきます。禁煙治療を利用した場合は、禁煙ができると自己判断で禁煙治療を中断してしまうこともあるので、12週間の治療を完了した方が禁煙成功率が高いこと⁵を伝え、禁煙治療を完了するようにアドバイスをします。

OTC薬を使っている場合には、離脱症状を十分に抑えられているかどうかを確認します。ニコチンガムは噛み方が間違っていると効果が低下するので、ニコチンガムを使っても効果を実感できていない場合には、まずは噛み方の確認と指導を行うことが重要です。喫煙本数が多い喫煙者の場合には、OTC薬では離脱症状が十分に抑えられない可能性があります。その場合は、禁煙治療を受けるようにアドバイスします。

禁煙ができている場合には「よくがんばりましたね」と禁煙に踏み出したことや

禁煙できていることについて賞賛します。この言葉は、喫煙者にとって何よりのご褒美となります。

禁煙して1ヵ月が経過すると禁煙がある程度安定してきますが、吸いたい気持ちはまだしばらく残ります。アルコール、過労や仕事上のストレス、気分の落ち込みなど、ちょっとしたきっかけで喫煙は再開しやすいので、注意するように声をかけましょう。

2回目以降の電話でのフォローアップでは、本人が実感する禁煙の効果について聞き出しておきましょう。身体面の効果だけでなく、精神面や日常生活面においても禁煙の効果を確認し、禁煙継続の励みにしてもらいましょう。

② 禁煙継続のための問題解決カウンセリング

禁煙継続にあたって心配していることや不安に思っている点を聞き出し、禁煙が継続できるよう支援します。たとえば、禁煙してそれほど時間がたっていない人では「たばこが吸いたいので、吸ってしまうのではないかと心配することがあります。まず、本人が心配していることを受けとめます。次に、離脱症状が改善しても吸いたい気持ちはしばらく残ること、しかし時間の経過とともに吸いたい気持ちはおさまっていくことを伝えます。たばこを吸いたくなったら、深呼吸をしたり、お水を飲んだりするなどの対処法を身につけることが有用であることを伝え、禁煙を続ける自信が高まるよう話しあいを行います。禁煙できた日が増えていくにつれて、禁煙の自信は高まっていきます。「今日1日禁煙しよう」という気持ちで禁煙を続けるよう支援しましょう。

禁煙を継続できている場合は、禁煙後の体重増加の有無を確認しておきます。禁煙後の体重増加は、禁煙した人の約8割に見られますが、平均2~3kg程度といわれています⁶。喫煙本数が多い人ほど体重が増加しやすいといわれています。体重をできるだけ増やしたくない場合は、禁煙補助剤の使用と、禁煙後比較的早い時期から運動に取り組むのがよいでしょう。運動としては、中等度の身体活動強度の運動（速歩、ジョギング、水泳など）がお勧めです⁷。食事については、禁煙直後からの過度な食事制限は、喫煙欲求を高める可能性がある⁷ので、禁煙が安定するのを待ちましょう。禁煙が安定してきたら、食生活の改善として、食べ過ぎを改善する、肉類や油料理などの高エネルギーの食事や間食を減らして、代わりに野菜や果物を増やす、飲酒量を減らすことなどを行うことを勧めましょう。

<禁煙に踏み出せなかった場合や再喫煙した場合の対応>

電話でのフォローアップで注意すべきことは、禁煙に踏み切れなかった場合や再喫煙した場合の対応です。禁煙に踏み切れなかった場合には、その理由を聞き出し、話し合いましょう。できれば再度禁煙開始日を設定して禁煙に踏み出せるように支援しましょう。禁煙の自信が低い喫煙者には、禁煙治療を勧めましょう。

一旦禁煙したが再びたばこを吸い始めた喫煙者に対しては、再喫煙のきっかけや禁煙の問題点を明らかにし、再挑戦を勧めるようにしましょう。喫煙を再開した者では、喫煙を再開したこと自体を問題にしてくじけたり、自己嫌悪に陥ったりする場合があります。禁煙した人が再喫煙することはよくあることであり、もう一度チャレンジする気持ちが重要であることを伝えましょう。

⁶ U.S. Department of Health and Human Services, The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1990.

⁷ Fiore MC, et al. Treating tobacco use and dependence: 2008 update. Clinical Practice Guideline. Rockville: US Department of Health and Human Services. Public Health Service; 2008.