

- ・対象者の習慣化している料理や食品などからエネルギーの過剰に寄与し、かつ本人が生活習慣の改善として受け入れやすいものについて教材を選択及び作成する。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。
- ・教材を一緒に見ながら、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。
- ・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を専門的な指導を行う。
- ・教材を実際に使っていて、その効果を確認し、教材の改善に繋げる。

⑦目標設定

● 自己決定の促し

- ・目標設定を促す。
- ・本人に考えてもらう時間をもつようにする。
- ・実行可能な目標を設定できるように助言していく。

● 行動化への意識づけ

- ・立てた目標について身近なところで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行う。
- ・立てた目標について家族や仲間に宣言する機会をつくる。

● 社会資源・媒体等の紹介

- ・具体的な指導媒体、記録表、歩数計などを貸し出す。
- ・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を紹介する。

⑧継続フォロー

● 継続フォローの重要性の説明と了解

- ・いつでも相談できることを伝える。
- ・これからも支援していくという姿勢・こちらの思いを伝える。

● 支援形態の確認

- ・電話、メール、FAXなどの具体的な方法を確認する。

● 目標の再確認

- ・1回設定した目標の達成度を確認する。
- ・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るような関係作りをしておく。
- ・目標に対する到達点を自分でも評価してもらう。
- ・成果を目に見える形で本人が感じられるように気づかせる。

⑨評価

● 目標達成の確認

- ・これまでの目標達成状況、取り組みの満足度などを確認する。
- ・期間中の保健指導や教室が、自分の生活にとってどうだったかを確認できるようにする。