

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
<p>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）を説明する。また、健診結果の経年変化をグラフでわかりやすく示す。</p> <p>b 生活習慣 内臓脂肪症候群（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に基づいた食生活と運動習慣のバランス等について、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。対象者個人の健康状態や生活習慣から、重要度の高い情報を的確に提供することが望ましい。</p> <p>c 社会資源 対象者の身近で活用できる健康増進施設、運動教室なども掲載する。</p> <p>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。</p> <p>a 健診結果に合わせて情報提供用紙を送付する。</p> <p>b 職域等で日常的にITが活用されていれば、個人用情報提供画面へアクセスする。</p> <p>c 結果説明会で配布する など。</p> <p>2)「動機づけ支援」</p> <p>①目的（めざすところ） 対象者への個別対応により、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めざす。</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。</p> <p>③支援期間・頻度 原則1回の支援を想定するが、1対1の面接を30分程度行う場合や、1日のプログラム（グループワークや学習会等）で実施する場合などがある。</p>	<p>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）を説明する。また、健診結果の経年変化をグラフでわかりやすく示す。</p> <p>b 生活習慣 内臓脂肪症候群（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に基づいた食生活と運動習慣のバランス、<u>料理や食品のエネルギー量や生活活動や運動によるエネルギー消費量等</u>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。対象者個人の健康状態や生活習慣から、重要度の高い情報を的確に提供することが望ましい。</p> <p>c 社会資源 対象者の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情報なども掲載する。</p> <p>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。</p> <p>a <u>健診結果の送付</u>に合わせて情報提供用紙を送付する。</p> <p>b 職域等で日常的にITが活用されていれば、個人用情報提供画面を利用する。</p> <p>c 結果説明会で情報提供用紙を配布する。</p> <p>2)「動機づけ支援」</p> <p>①目的（めざすところ） 対象者への個別対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めざす。</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。</p> <p>③支援期間・頻度 原則1回の支援とする。</p>