

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
<p>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。</p> <p>6) 記録とデータ管理 保健指導の記録の要点として、次の4点があげられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>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）、<u>個別相談や集団教室等で提供したサービスと対象者の状況、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などを記録する。</u></p> <p>なお、<u>これらの内容は、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。</u></p> <p>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、データベースを作成して管理することが必要である。</p> <p>また、データベースを作成して管理される保健指導の記録の保存年限については、<u>健診結果の具体的な保存年限と同様に、関係機関（医療保険者団体等）と調整の上、設定していく。</u></p>	<p>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。</p> <p>7) 記録とデータ管理 保健指導の記録の利点として、次の4点があげられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>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）、<u>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が中心となるが、以上に加えて、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なども記録することが望ましい。</u></p> <p><u>また、個々の対象者に事業者へ必要なデータを移行することの了解を取り、その旨を記録することも必要である。</u></p> <p>なお、<u>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。</u></p> <p>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、<u>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。</u>また、<u>データベースの作成の有無に関わらず、管理される保健指導の記録の保存年限は、5年間とする。</u></p>
<p>(2)「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の内容</p> <p>保健指導は健診受診者全員に対して行うが、健診結果と質問票の結果を判定し、保健指導の必要性（生活習慣病リスク）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。</p> <p>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準備状況等から、具体的な支援内容や方法・頻度等が異なっている。また、「積極的支援」については、対象者への動機づけも合わせて行うものである。表4に各保健指導の概要を示すが、この内容は、それぞれの保健指導として行うべき最低のものを記述しており、より充実した、また、効果的な内容の保健指導を行うことが望ましい。</p>	<p>(2)「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の内容</p> <p>保健指導は健診受診者全員に対して行うが、健診結果の結果を判定し、保健指導の必要性（生活習慣病リスク）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。<u>(※)</u></p> <p>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準備状況等から、具体的な支援内容や方法・頻度等が異なっている。</p> <p><u>(※) 「情報提供」は高齢者医療確保法第24条の特定保健指導ではないが、同法第23条により保険者が結果通知を行う際に、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義務づける。</u></p> <p>(3) 支援の際の留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>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。</u>

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）

修正案

- 対象者によっては、IT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。
- 支援プログラムには、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はかり、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。

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）

修正案

表4 階層化した保健指導（情報提供、動機づけ支援、積極的支援）の概要

	情報提供	動機づけ支援	積極的支援
支援の心算（想定すること）	対象者が生活習慣病についての理解を深め、自らの生活習慣を見直すきっかけとなる支援	実践を終了後、対象者がすぐに実践（行動）に移り、継続できるような支援	プログラム中に対象者が実践に切り始めながら、自己効力感を高め、プログラム終了後は継続ができるような支援
対象者	生活習慣病健診受診者全員	健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、生活習慣を改善に当たって意思決定の支援が必要なる者	健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、専門機関による継続的なきめ細やかな支援が必要なる者
頻度	健診結果と同回	30分程度～1回	3ヶ月～6ヶ月程度
実施期間	1回	1回	定期的かつ継続
プログラム中のプロセス	健診結果と質問票に基づいた健診に関する情報を機能的に作成 対象者に配布	アセスメント（健診の結果、詳細な質問票等） 健診結果と現在の生活習慣の照対づけ 対象者自らが取り組むべき目標、実践可能な行動目標、評価時期等を設定（行動計画の作成） 評価（6ヶ月後）	アセスメント（健診の結果、詳細な質問票等） 健診結果と現在の生活習慣の照対づけ 対象者自らが取り組むべき目標、実践可能な行動目標、評価時期等を設定（行動計画の作成） 設定した目標達成に向けた実践 中間評価 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 必要時、行動目標・具体策の再設定 取り組みの継続もしくは再設定した目標達成に向けた実践 最終評価 目標の達成度と実践の継続の確認
内容	健診結果の見方 ・生活習慣病の発症、生活習慣病について ・生活習慣病に関する基本的な知識と対象者の生活習慣の関連 ・対象者個人の生活習慣状況に合わせた情報提供 ・身近な社会資源	詳細な質問票による健康度の評価と主観的健康観との乖離等 ・生活習慣病の知識と生活習慣の関連性に関する説明（知識・情報の提供、簡潔的な生活習慣を継続することの必要性の理解） ・ライフスタイルに合わせた行動目標の設定 ・評価時期の設定	詳細な質問票による健康度の評価と主観的健康観との乖離等 ・生活習慣病の知識と生活習慣の関連性に関する説明（知識・情報の提供、簡潔的な生活習慣を継続することの必要性の理解） ・生活習慣の改善に対する動機づけ ・実践、講習会など（栄養・食生活、運動、その他対象者が自力に合った方法を見つけやすい選択肢の提示） ・健診結果（対象者の行動変容のスタートにあわせて個別具体的な相談、定期的・継続的に実施） ・行動目標、評価の時期の設定 ※ 評価と実践両方の継続支援「覚悟必死」「覚悟必死」にある場合は、対象者に合わせたフォローアップを行う
実施形態	紙媒体、IT、結果説明会等	・個別面談 ・集団指導（グループワークや学術会等） ・IT（双方向）	・個別面談 ・集団指導 ・小集団（グループワーク、自助グループ等） ・通信、IT等

（４）保健指導の実施要件

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。

②対象者

健診受診者全員を対象とする。

③支援頻度・期間

年1回、健診結果と同時に実施する。

④内容

全員に画一的な情報を提供するのではなく、健診結果や質問票から対象者個人の生活習慣の見直しや改善に必要な情報を提供する。その際、健診結果や健診時の質問票をもとに、対象者の状況にあわせて内容とする。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。

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。

②対象者

健診受診者全員を対象とする。

③支援頻度・期間

年1回、健診結果と同時に実施する。

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。

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。