

12 保健指導の実施状況

1) 初回面接による支援

	保健指導者名 (職種)	実施年月日	実施時間	腹囲 (増減数)	体重 (増減数)	血圧 (増減数)	一日の削減(又は増加) 合計エネルギー量(①+②) (増減数)	①運動によるエネルギー量 (増減数)	②食事によるエネルギー量 (増減数)	保健指導実施内容	保健指導実施形態 1. 個別 2. グループ (実施時間)
目標値				95 cm ( -5 )	79 kg ( -5 )	150/95 mmHg ( -10 / -5 )	200 kcal ( -200 )	60 kcal ( -60 )	140 kcal ( -140 )		
初回	〇〇 〇〇  (保健師)	平成18年7月9日	20分							・生活習慣と健診結果の関係について ・標準的な食事量、運動量の目安の提示 ・生活習慣の振り返り ・行動目標および計画の策定	① 個別 (20分) ② グループ (分)

2) 継続的な支援

(1) 個別・グループ・電話A・e-mailAによる支援 (支援A)

	保健指導者名 (職種)	実施年月日	実施時間	腹囲 (増減数)	体重 (増減数)	血圧 (増減数)	生活習慣改善の状況	保健指導実施内容	保健指導実施形態 1. 個別 2. グループ 3. 電話A 4. E-mailA (実施時間)	禁煙指導の有無	支援ポイント	合計ポイント
中間評価 2回目	〇〇 〇〇  (保健師)	平成18年7月9日	20分	cm ( )	kg ( )	mmHg ( )	・朝30分間歩いている。 ・時間を決めて体重測定	・生活習慣の振り返り ・食生活において改善可能な項目を提示	① 個別 (20分) ② グループ (分) ③ 電話A (分) ④ E-mailA (分)	禁煙指導 あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>	80	160
3回目	〇〇 〇〇 〇 〇〇〇  (保健師・運動指導士)	平成18年9月10日	20分	cm ( )	kg ( )	mmHg ( )			① 個別 (20分) ② グループ (分) ③ 電話A (分) ④ E-mailA (分)	禁煙指導 あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>	80	
4回目	( )			cm ( )	kg ( )	mmHg ( )			1. 個別 (分) 2. グループ (分) 3. 電話A (分) 4. E-mailA (分)	禁煙指導 あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>		

(2) 電話Bによる支援（支援B）

	保健指導者名	保健指導者職種	実施年月日	実施時間	支援ポイント	合計ポイント
1			平成18年7月23日	5分	10	10
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

(3) e-mailBによる支援（支援B）

	保健指導者名	保健指導者職種	実施年月日	実施回数	支援ポイント	合計ポイント
1			平成18年8月23日	1往復	5	10
2			平成18年10月9日	1往復	5	
3						
4						
5						
6						
7						
8						

13 6ヶ月後の評価

	保健指導者名 (職種)	実施年月日	実施時間	腹囲 (増減数)	体重 (増減数)	血圧 (増減数)	生活習慣 改善の状況	保健指導 実施形態 1. 個別 2. グループ 3. 電話A 4. E-mailA 5. FAX 6. 郵送
6ヶ月後の評価	〇〇 〇〇 (保健師)	平成18年7月9日	20分	cm ( )	kg ( )	mmHg ( )	・朝夕30分間ずつ歩いている。 ・時間を決めて体重測定	①. 個別 2. グループ 3. 電話A 4. E-mailA 5. FAX 6. 郵送

### 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（例1）

\* 対象者の行動目標・行動計画に合わ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)
<b>天気</b>	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪

#### 身体チェック

●体重計測 (毎朝計測)	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった
●今日の体重	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg
●腹囲計測 (毎週に1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった						

#### 運動チェック 目標：60 kcal/日 消費量アップ 目安→普通歩行（10分間）約25kcal 速歩（10分間）約40kcal

●普通歩行10分	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●速歩 10分 速歩10分 約1,000歩	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●腹筋	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった
●今日の歩数	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩

#### 食事チェック 目標：140 kcal/日 摂取量ダウン 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1人前）約300kcal

●甘い炭酸飲料は飲まない 1本(500ml)約200kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギー量の低いもの)とする。 スティックシュガー(1本)約12kcal 甘味料(1本)約2kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●揚げ物・炒め物は1日1料理まで	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●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	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた
●3食以外の夜食は食べない ご飯(1杯)約300kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった

#### 総合チェック

●今日はよく頑張った!	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
●気分よい1日だった	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
<p>4) 実施にあたっての留意事項</p> <p>①プライバシーの保護 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。</p> <p>②個人情報保護 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医療保険者が取り決め、適切に扱うこと。</p> <p>③フォローアップ 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。</p>	<p>4) 実施にあたっての留意事項</p> <p>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。</p> <p>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医療保険者が取り決め、適切に扱うこと。</p> <p>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。</p> <p>④積極的支援における保健指導実施者について <u>生活習慣病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。</u></p> <p><u>(5) 望ましい保健指導</u></p> <p><u>1) 「積極的支援」</u></p> <p>①支援期間</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6か月間の実施</li> </ul> <p>②支援形態</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 初回面接</li> <li>● 対面による中間評価</li> <li>● 対面による6か月後の評価</li> <li>● 6か月後の評価まで、電話、e-mail を利用した月 1 回以上の支援</li> </ul> <p>③支援内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活習慣の振り返り</li> <li>● 行動目標及び支援計画の作成</li> <li>● 生活習慣改善状況の確認</li> <li>● 食生活及び運動に関して体験を通じた支援</li> </ul> <p>④支援の例</p> <p><u>1) 面接による支援</u> <u>個別支援（30分以上）又はグループ支援（90分以上）</u></p>