

実際に残業がない日はありますか？	帰ろうと思えば、週に2～3日は残らずに帰れますね、たぶん。うまく切り上げられるかも。	実行日時・場所・支援者などを具体的に細かく尋ね、明日からでも取り組める目標にしていく。
例えば残業がない日は、夕方何時ごろだとジョギングに行けそうですか？	7時頃から30分間くらいかな。	
適当なコースはありますか？	近くの大きな公園で、歩いてる人を見かけます。	
では、もし始めるとしたら、いつからだど開始できそうですか？	うーん、来週は少し仕事が落ち着くから、来週の火曜ぐらいかな。	
では、このパンフのストレッチを、走る前後に取り入れてみて下さい。	どうもありがとうございます。やってみようと思います。	「財団作成のパンフレット類」を活用しながら、アドバイスする。
今日は、Aさんの健康のための取り組みや、ジョギングでの減量チャレンジの話も伺い、とても嬉しく思いました。		対象者が語られた事をフィードバックし、整理する。
ぜひ、こちらの体重測定表に体重を記録され、効果を確かめてみて下さい。貴重な時間をありがとうございました。	こちらこそ、どうもありがとうございました。	財団作成の「体重測定表」を渡し、日々の取り組みを、目標を意識したものにしてください。

※ 導入および受動喫煙に関するアプローチなど、一部省略。

## (2) H17年度 健康相談時に対象者が立てた目標

- ◆週2回程度、残業のない日の19時から30分間、近くの公園でジョギング
- ◆既に取り組んでいた健康行動（良い生活習慣）を引き続き継続する
- ◆85キロ目標に減量開始する

## (3) A氏の生活習慣病予防健診結果の変化

	体重	BMI	T-cho	TG	HDL	BP上	BP下
17年相談時	88.2	28.8	221	141	46	130	90
18年相談時	84.0	27.4	215	55	66	114	68
変化量	-4.2	-1.4	-6	-86	+20	-16	-22

## (4) H18年10月健康相談実施（所要時間約20分）

### ◆改善した点

- ①体重84キロ（-4キロ）の減量に成功、他の健診項目でも改善がみられた。
- ②週5回・1回30分のジョギングを開始され継続中。
- ③自転車購入し、駅まで片道30分の自転車通勤も開始  
休日の買い物なども、近場は徒歩で、遠方はできるだけ自転車を利用。
- ④野菜の摂取も、毎日小鉢1～2杯分ぐらいを増量。

### ◆悪化した点

検査項目で判定が「有所見」に悪化したものはなく、また保健指導実施前から取り組んでいた良い生活習慣も継続的に実施されていた。

## (5) 保健師の所感

前年に立てられた目標をさらに上回る行動変容があり、その効果が健診結果に表れており、対象者の取り組みに感銘を受けた。準備期の場合、保健師は対象者が健康な方向に、あとほんの一步前進するためのサポート役だと痛感した。

今回の事例の成功要因は、実現可能な目標を対象者と共に設定した点、及び対象者が以前実施し継続できた具体策をベースに、具体的な改善策を講じた点が大きいと考え。次回の面接は、引き続き体重コントロールを主軸におき、現在無関心期である喫煙行動を禁煙へ導くことをあわせて計画中である。