

・保健指導実施者は対象者が考える現在の行動変容のステージについて尋ね関心のあるところから話を始めていく。

● 対象者の現在の生活習慣の振り返りと健康状態の確認

・現在の生活習慣の振り返りや健康状態の確認を行う。

・対象者の生活に即した目標設定のために、職業だけでなく、職場と家庭との距離など職業以外の運動量なども尋ね日常の運動量を把握する。また、習慣的な食事量や間食、飲酒等についても把握する。

・検査データが悪化した時期の生活を尋ねる。

・グループワークの場合はグループダイナミックスを利用して、気づきが自分の生活状況の表現のきっかけになるようにする。

・対象者が、グループワークでお互い共有できる部分があることを自分の生活状況の中に戻って表現する。

④気づきの促し

● 生活習慣を改善することで得られるメリットと現在の生活を続けることのデメリットの理解の促し

・健診結果からこのままではまずい、これは改善しなくてはいけないという気づきによって、生活を変えること目標につなげる。

・日常生活上で問題は何か、何を換えればいいのかその場で見つけられるように図る。

・毎日実施することが難しそうな場合は、週に何回か実施することでもメリットがあることを話す。

・対象者の食習慣にあわせ、自分の食行動や食事量と改善目標とする食行動や食事量（例えば、間食や飲酒量など）との違いを確認できるように促す。

・無関心期の人には目標設定というところではなくて、むしろ病気の理解を促し、メタボリックの病態や予後についての意識づけを行う。

● よい生活習慣と悪い生活習慣の比較

・自分の身近な人での出来事など本人の気になる健康習慣や病態を伝える。

・健康でいることの大事さを教えてくれた人の例を話す。

⑤対象者の自己の健康行動と、科学的根拠のある方法の理解の促進

● 効果的な運動の根拠の説明

⑥教材の選定および改善

● 対象者の行動変容を促すことができるような教材の選択

・対象者が体に起こっている変化を実感とし、今の健康状態を理解してもらえそうな教材を選定及び作成する。

・運動によるエネルギー消費量と、よく食べる料理・菓子・アルコール等のエネルギー量を一緒にみながら考えてもらえる教材を選定及び作成する。

・1日あたりの生活に換算して、これまでの生活習慣について、何をどう変えたらよいか、そしてこれならできそうだと実感してもらうために1日あたりの生活に換算して示せるような教材を選定及び作成する。