

### 保健指導対象者の選定と階層化(その1)

ステップ1 ○ 内臓脂肪蓄積に着目してリスクを判定

- ・腹囲 M $\geq$ 85cm, F $\geq$ 90cm → (1)
- ・腹囲 M<85cm, F<90cm かつ BMI $\geq$ 25 → (2)

ステップ2

①血糖 a 空腹時血糖100mg/d以上 又は b HbA1cの場合 5.2% 以上 又は c 薬剤治療を受けている場合(質問票より)  
 ②脂質 a 中性脂肪150mg/d以上 又は b HDLコレステロール40mg/d未満 又は c 薬剤治療を受けている場合(質問票より)  
 ③血圧 a 収縮期血圧130mmHg以上 又は b 拡張期血圧85mmHg以上 又は c 薬剤治療を受けている場合(質問票より)  
 ④質問票 喫煙歴あり (①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)

ステップ3 ○ ステップ1, 2から保健指導対象者をグループ分け

|        |                  |                                 |                                  |      |
|--------|------------------|---------------------------------|----------------------------------|------|
| (1)の場合 | ①~④のリスクのうち追加リスクが | 2以上の対象者は<br>1の対象者は<br>0の対象者は    | 積極的支援レベル<br>動機づけ支援レベル<br>情報提供レベル | とする。 |
| (2)の場合 | ①~④のリスクのうち追加リスクが | 3以上の対象者は<br>1又は2の対象者は<br>0の対象者は | 積極的支援レベル<br>動機づけ支援レベル<br>情報提供レベル | とする。 |

23

### 保健指導対象者の選定と階層化(その2)

ステップ4

○服薬中の者については、医療保険者による特定保健指導の対象としない。

(理由)  
 ○継続的に医療機関を受診しており、栄養、運動等を含めた必要な保健指導については、医療機関において継続的な医学的管理の一環として行われることが適当であるため。

(参考)  
 ○特定保健指導とは別に、医療保険者が、生活習慣病の有病者・予備群を減少させるために、必要と判断した場合には、主治医の依頼又は、了解の下に、保健指導を行うことができる。  
 ○市町村の一般衛生部門においては、主治医の依頼又は、了解の下に、医療保険者と連携し、健診データ・レセプトデータ等に基づき、必要に応じて、服薬中の住民に対する保健指導を行う。

○前期高齢者(65歳以上75歳未満)については、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援とする。

(理由)  
 ①予防効果が多く期待できる65歳までに、特定保健指導が既に行われてきていると考えられること、  
 ②日常生活動作能力、運動機能等を踏まえ、QOLの低下に配慮した生活習慣の改善が重要であること 等

24

### 標準的な保健指導

1. 糖尿病等の生活習慣病の予備群に対する保健指導

- ・対象者の生活を基盤とし、対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な行動変容の方向性を自らが導き出せるように支援すること
- ・対象者に必要な行動変容に関する情報を提示し、自己決定できるように支援することであり、そのことによって、対象者が健康的な生活を維持できるよう支援すること

2. 対象者ごとの保健指導プログラムについて

- ・保健指導の必要性ごとに「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」に区別されるが、各保健指導プログラムの目標を明確化した上で、サービスを提供する必要がある。

|        |   |
|--------|---|
| 情報提供   | 自らの身体状況を認識するとともに、健康な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、生活習慣を見直すきっかけとなるよう、健診結果の提供にあわせて、基本的な情報を提供することをいう。   |
| 動機づけ支援 | 対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようになることを目的とし、医師、保健師又は管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画を策定し、生活習慣の改善のための取り組みに基盤動機づけ支援を行うとともに、計画の策定を指導した者が、計画の実績評価(計画策定の日から6ヶ月以上経過後)を行う評価をいう。        |
| 積極的支援  | 対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようになることを目的とし、医師、保健師又は管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画を策定し、生活習慣の改善のための、対象者による主体的な取組に資する適切な働きかけを相当な期間継続して行うとともに、計画の策定を指導した者が、計画の進捗状況評価と計画の実績評価を行う。 |

25

### 情報提供の内容

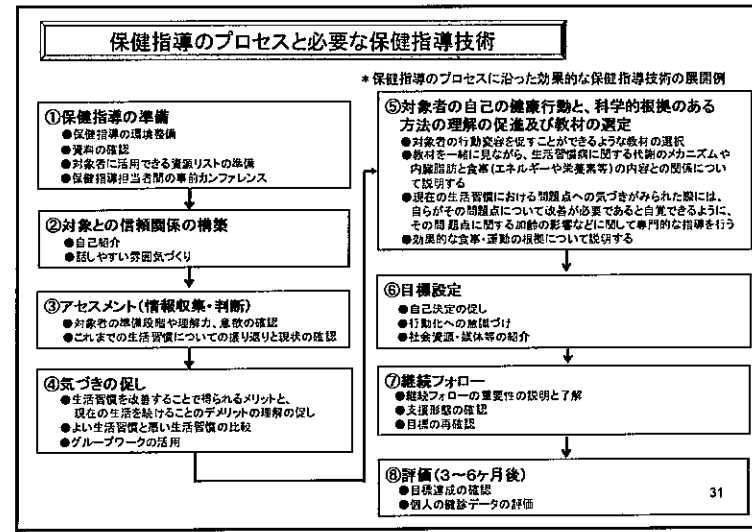
|      |   |
|------|---|
| 支援形態 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健診結果送付に合わせて情報提供用紙を送付する。</li> <li>●IT等活用されていれば、個人用情報提供画面を利用する。</li> </ul>  |
| 支援内容 | <p>(個別支援)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●健診結果や健診時の質問票から対象者個人に合わせた情報の提供が必要。</li> <li>●特に問題とされることがない者に対しては、健診結果の見方や健康の保持増進に役立つ内容の情報を提供する。</li> <li>●健診の意義や健診結果の見方を説明する。また、健診結果の経年変化をグラフでわかりやすく示す。</li> <li>●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。</li> <li>●身近で活用できる社会資源情報も掲載する。</li> </ul> |

27

| 動機づけ支援の内容 |  |
|-----------|--|
| 支援形態      | 〈面接による支援〉次のいずれか<br>●1人20分以上の個別支援 ●1グループ80分以上のグループ支援<br>〈6か月後の評価〉次のいずれか<br>●個別支援 ●グループ支援 ●電話 ●e-mail 等  |
| 支援内容      | 〈個別支援〉<br>●生活習慣と健康結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタ認知や生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。<br>●生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。<br>●栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。<br>●対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。<br>●体重・腹囲の計測方法について説明する。<br>●生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。<br>●対象者とともに行動目標・行動計画を作成する。<br>〈6か月後の評価〉<br>●身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。 |

| 積極的支援の内容   |  |
|--|--|
| ○初回時の面接による支援<br>動機づけ支援における面接による支援と同様。<br>○3ヶ月以上の継続的な支援 |  |
| 支援形態   | ●個別支援 ●グループ支援 ●電話 ●e-mail<br>※継続的な支援に要する時間は、ポイント数の合計が180ポイント以上とする。   |
| 支援内容   | 支援A(積極的関与タイプ)<br>●生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。<br>●栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。<br>〈中間評価〉<br>●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・計画の設定を行う。<br>支援B(動かしタイプ)<br>●行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。 |
| 支援ポイント   | 合計180ポイント以上とする<br>内訳: 支援A(積極的関与タイプ): 個別支援A、グループ支援、電話A、e-mail Aで160ポイント以上<br>支援B(動かしタイプ): 個別支援B、電話B、e-mail Bで20ポイント以上   |
| ○6ヶ月後の評価   |  |
| 支援形態   | ●個別支援 ●グループ支援 ●電話 ●e-mail 等  |
| 支援内容   | ●身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。   |

| 望ましい積極的支援の例   |  |
|---|--|
| ○面接による支援  | 個別支援(30分以上) または グループ支援(90分以上)  |
|   | ・生活習慣と健康結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、行動計画や行動目標の設定等動機づけ支援の内容を含む支援とする。<br>・食生活については、食生活の中で、エネルギーの過剰摂取につながっている要因を把握し、その是正のために料理や食品の適切な選択等が自らできるスキルを身につけ、確実に行動変容できるような支援とする。<br>・運動については、生活活動、運動の実施状況の確認や歩行前後の把握などを実施し、確実に行動変容できるような支援とする。 |
| ○2週間後   | 電話、またはe-mailによる支援  |
| ○1ヶ月後   | 電話、またはe-mailによる支援  |
| ○2ヶ月後   | 電話、またはe-mailによる支援  |
| ○3ヶ月後(中間評価による体重・腹囲等の測定から必要時6ヶ月後の評価までの行動目標・行動計画の修正を含む) | 個別支援(20分以上) または グループ支援(80分以上)  |
| ○4ヶ月後   | 電話、またはe-mailによる支援  |
| ○5ヶ月後   | 電話、またはe-mailによる支援  |
| ○6ヶ月後の評価  | 個別支援(20分以上) または グループ支援(80分以上)  |
|   | ・次の健康までに確立された行動を維持できるように支援を行う。   |



## 健診・保健指導の研修ガイドライン

### ○研修の目的

・医療保険者が健診・保健指導事業を適切に企画・評価し、また保健指導従事者が、標準的な健診・保健指導プログラムを踏まえた保健指導を的確に実施するために研修を行う。

### ○研修の実施体制

・都道府県は、市町村(国保・衛生)の保健師、管理栄養士等及び民間事業者等を対象  
 ・医療保険者の都道府県支部は、医療保険者に所属する医師、保健師、管理栄養士、事務職等を対象  
 ・関係団体の都道府県支部は、各団体の会員を対象

### ○指導者育成

・国立保健医療科学院、医療保険者及び関係団体の中央レベル

### ○研修において習得すべき能力

- 1 健診・保健指導事業の企画・立案・評価能力
- 2 行動実容につながる保健指導ができる能力
- 3 個別生活習慣(日常生活全般・食生活・身体活動・運動・たばこ・アルコール)に関して指導できる能力
- 4 適切な学習教材を選定、開発できる能力

### ○教育方法

習得すべき能力に合わせて、以下の教育方法を活用  
 ・講義、IT研修、グループワーク、事例検討、シミュレーション、ロールプレイ、デモンストレーション、ピアレビュー

### ○研修の評価

- 1 研修プログラム自体の評価(プロセス評価)
- 2 研修受講者の能力習得評価(到達度・指導実践実績評価)

32

## リーダー育成プログラム

| 研修内容         | 研修時間 |
|--------------|------|
| 1. 研修の目的・意義  | 1時間  |
| 2. 研修の計画・実施  | 1時間  |
| 3. 研修の評価     | 1時間  |
| 4. 研修の振り返り   | 1時間  |
| 5. 研修のまとめ    | 1時間  |
| 6. 研修の振り返り   | 1時間  |
| 7. 研修の振り返り   | 1時間  |
| 8. 研修の振り返り   | 1時間  |
| 9. 研修の振り返り   | 1時間  |
| 10. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 11. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 12. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 13. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 14. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 15. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 16. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 17. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 18. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 19. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 20. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 21. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 22. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 23. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 24. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 25. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 26. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 27. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 28. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 29. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 30. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 31. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 32. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 33. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 34. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 35. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 36. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 37. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 38. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 39. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 40. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 41. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 42. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 43. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 44. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 45. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 46. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 47. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 48. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 49. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 50. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 51. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 52. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 53. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 54. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 55. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 56. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 57. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 58. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 59. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 60. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 61. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 62. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 63. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 64. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 65. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 66. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 67. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 68. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 69. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 70. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 71. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 72. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 73. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 74. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 75. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 76. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 77. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 78. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 79. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 80. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 81. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 82. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 83. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 84. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 85. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 86. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 87. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 88. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 89. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 90. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 91. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 92. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 93. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 94. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 95. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 96. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 97. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 98. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 99. 研修の振り返り  | 1時間  |
| 100. 研修の振り返り | 1時間  |

33

## 実践者育成研修プログラム

| 研修内容  | 研修時間   | 研修場所                             |
|-------|--|----------------------------------|
| 1. 基礎 | 1) 研修の目的・意義<br>2) 研修の計画・実施<br>3) 研修の評価<br>4) 研修の振り返り | 1.5時間<br>1.5時間<br>1.5時間<br>1.5時間 |
| 2. 実践 | 1) 研修の計画・実施<br>2) 研修の評価<br>3) 研修の振り返り                | 1.5時間<br>1.5時間<br>1.5時間          |
| 3. 実践 | 1) 研修の計画・実施<br>2) 研修の評価<br>3) 研修の振り返り                | 1.5時間<br>1.5時間<br>1.5時間          |
| 4. 実践 | 1) 研修の計画・実施<br>2) 研修の評価<br>3) 研修の振り返り                | 1.5時間<br>1.5時間<br>1.5時間          |
| 5. 実践 | 1) 研修の計画・実施<br>2) 研修の評価<br>3) 研修の振り返り                | 1.5時間<br>1.5時間<br>1.5時間          |
| 6. 実践 | 1) 研修の計画・実施<br>2) 研修の評価<br>3) 研修の振り返り                | 1.5時間<br>1.5時間<br>1.5時間          |
| 7. 実践 | 1) 研修の計画・実施<br>2) 研修の評価<br>3) 研修の振り返り                | 1.5時間<br>1.5時間<br>1.5時間          |
| 合計    |  | 15.0時間                           |

- この研修プログラムの例は、2日間又は3日間の研修期間を想定したものである。
- 健診・保健指導事業の企画を担当する者は、基礎編と計画・評価編の分野の研修内容とする。
- 保健指導の実践者は、基礎編と技術編の分野の研修内容とする。
- 健診・保健指導の企画及び実施を行う者は、基礎編、計画・評価編、技術編の全ての分野の研修内容とする。

34