

積極的支援の内容

○初回時の面接による支援

動機づけ支援における面接による支援と同様。

○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 ※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	<u>支援A(積極的関与タイプ)</u> ●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。 ●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。 〈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・計画の設定を行う。 <u>支援B(励ましタイプ)</u> ●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 内訳: 支援A(積極的関与タイプ): 個別支援、グループ支援、電話A、e-mail Aで160ポイント以上 支援B(励ましタイプ): 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
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。

10

積極的支援における支援形態のポイント数

○支援形態ごとのポイント数

支援形態	基本的なポイント数		最低限の介入量
個別支援	5分	20ポイント	10分
グループ支援	10分	10ポイント	40分
電話A ●e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援	5分	20ポイント	5分
電話B ●行動計画の実施状況の確認と励ましや出来ていることには賞賛をする支援	5分	10ポイント	5分
e-mail A ●e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援	1往復	40ポイント	1往復
e-mail B ●行動計画の実施状況の確認と励ましや賞賛をする支援	1往復	5ポイント	1往復

※1回の支援におけるポイント数には、一定の上限を設ける。

11

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)

- ・生活習慣と健診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。
- ・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。
- ・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)

・次の健診までに確立された行動を維持できるような支援を行う。

12

実施状況把握のためのチェックリストの例

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)
身体チェック							
●体重計測 (毎朝計測)	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 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1回計測)	☐ 計測した()cm ☐ 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	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
●速歩 10分 速歩10分 約1,000歩	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
●腹筋	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ 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(普通盛り1人前)約300kcal							
●甘い炭酸飲料は飲まない ジンジャーエール(500ml)約200kcal	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
●コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギーの低いもの)とする。 スリッパ(1本)約12kcal 甘味料(1本)約2kcal	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
●揚げ物・炒め物は1日1料理まで	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ 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	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 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	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
総合チェック							
●今日は頑張った!	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No

13

