

簡易保健指導の例

これは一例です。実証フィールドの状況にあった方法で、担当者が説明しやすい方法で行って下さい。

1. 事例紹介

高田敦子（41 歳） 自営業（食堂経営） 家族：夫、長男（10 歳）、次男（5 歳）

保険の種類：国保

● 血圧 130/85 mm Hg 尿ナトカリ比 6.2

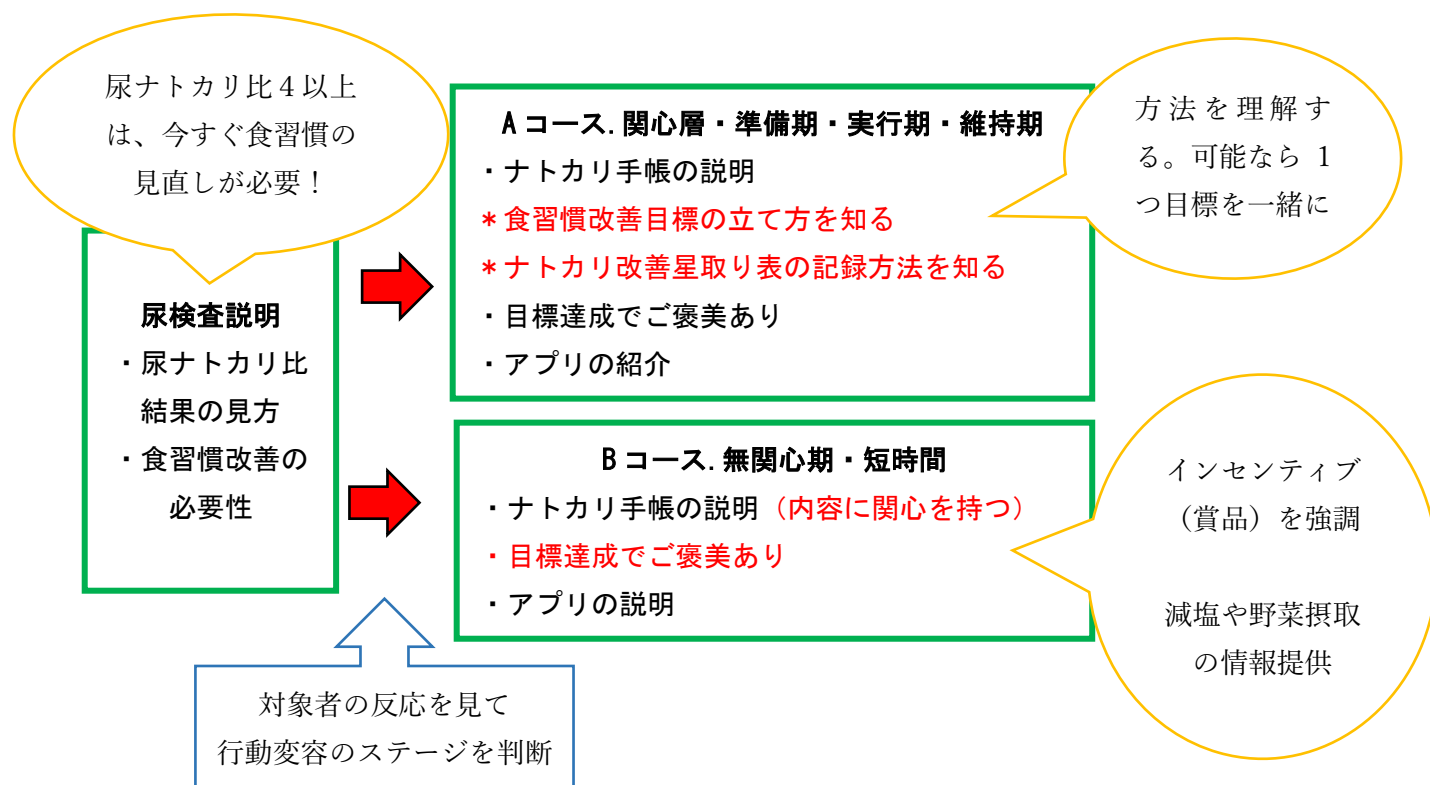
2. 指導の進め方

1) 使用する資料

当日尿検査結果、ナトカリ手帳、（状況により塩分・カリウムチェックシート）

2) 個別保健指導のポイント

- ・保健師・栄養士の場合：尿検査説明後→受診者の関心度に合わせて A か B を選び説明。
- ・専門職以外の場合：尿検査説明→B の順で説明。
- ・進行表の下線部分は、最低限必ず説明する。（短時間で行いたい場合）
- ・A コースは、食習慣改善目標の立て方、記録の仕方という実施方法を中心に指導する。
- ・「尿ナトカリ比 4 以上は今すぐ食習慣が必要である」と、尿ナトカリ比説明で自覚させる。
- ・ナトカリ手帳を一緒に開いて簡単に紹介する。可能な限りアプリの良さを説明し誘導する。
- ・健診の合間に、ナトカリ手帳を読んだり、アプリダウンロードを行ったりするよう勧める。
- ・無関心層には、結果説明を通し、「自分は尿ナトカリ比が高く、今すぐ食習慣改善が必要」と自覚してもらう。賞品を強調してアプリやナトカリ手帳による食習慣改善を誘導する。



進行表（保健指導コーナーがあり、ナトカリ手帳をここで渡す場合）

	説明内容	備考と資料
高田	（測定コーナーで渡された尿ナトカリ比の結果もって、保健指導コーナーに来る。）	
	尿ナトカリ比結果説明（所要時間の目安：1分30秒）	
指導者	こんにちは。保健師の大田です。よろしくお願いします。まず、尿ナトカリ比数値が高い方に、尿ナトカリ比についてご説明しています。尿ナトカリ比のことはご存知ですか？	
高田	いいえ、初めてです。	
指導者	尿ナトカリ比とは、ここ数日のお食事からとった、塩分とカリウムのバランスを示す値です。 <u>高田さんの本日の尿ナトカリ比は6.2で（分布の位置を指す）、全国の分布で見るとこのあたりに位置していますので、非常に高い値になっています。理想的には、2未満ということになっているので、かなり高いですね。塩分の取りすぎ、もしくはカリウムを多く含む野菜や果物の摂取不足が考えられます。</u> 尿ナトカリ比が高い状態が続くと、塩分の働きで年々血圧が上がりやすくなります。高田さんの本日の血圧が、130と85ですから、すでに血圧が高いと言えます。（チェック部分をさし）4以上の方には、今すぐ食習慣を見直すことをお勧めします。 ここまで聞いて、ご自分の食習慣を振り返って、どうでしょうか。塩分の取りすぎ、野菜や果物不足に心当たりがありますか？ *対象者の反応をみて、関心のある人には、塩分・カリウムチェックシートに基づくアドバイスを加える。	対象者の結果への関心度を確認しながら説明する。ナトカリ比に質問があれば対応。 本日の血圧値がわかる場合は確認。血圧値が正常であった場合は、「高田さんの本日の血圧～言えます」は、言わなくても良い。 ここまでの対象者の様子を見極め、AかBに進む。

A	関心層・準備期・実行期・維持期の場合（所要時間の目安：3分30秒～4分以内）	
高田	そうですね・・・飲食店を営んでいて、麺類やおつまみ系をついつい食べてしまうので、塩分の摂りすぎはあるかもしれませんね。子どもがいるので野菜は気をつけてはいるのですが。	塩分チェックシート活用も検討
指導者	そうなんですね。お話をうかがうと、確かに塩分を多くとっておられるようなので、ナトカリ比が高いのはそのせいもあるかもしれません。 高田さんは、今回の結果を踏まえて塩分を減らすか、すでに気を付けておられる野菜や果物を上手に摂るような工夫を考えてみませんか？	必要時、問診や塩分・カリウムチェックシートを見ながら回答
高田	（興味を示した様子）そうですね、お願いします。	
指導者	尿ナトカリ比を改善する食習慣のポイントをまとめた冊子がこちらのナトカリ手帳になります。（「2. 食習慣の目標を決めましょう」を提示して）<u>こちらの項目の中で、「最近始めた」か「してない」にあたる項目から、3つほどできそうな項目を目標として選んで1か月間取り組むと、ナトカリ比の値が下がりやすくなります。</u> <u>どうでしょうか。何か取り組めそうなものはありますか？まずは1つ選んでみてください。</u>	ナトカリ手帳渡す 食習慣改善目標を一緒に1つ選んでみる。
高田	そうですねー。（考える）「1日1杯(200cc)以上食塩無添加の野菜ジュースを飲む。」なら、今までやっていないのでできそうかな。	
指導者	なるほど、取り組めそうな目標が見つかってよかったです。こんな感じで他にも2つほど目標を選んで、<u>早速今日からでも取り組んでいただけたらと思います。</u>（高田：うなづく） あと、こちらは日々の記録です。（ページを示す）<u>ナトカリ改善星取り表に記録をしてみてください。記録を続けると色々な賞品をもらえる仕組みになっています。お得なので是非活用してみてください。こちらに記入例もありますので参考になさってください。</u>まずは1ヶ月間、取り組んでみてください。 そして、ナトカリ手帳と同じ内容のLINEアプリもありまして、さらに簡単で楽しくお得にできていますので、ご関心があれば健診終了までにQRコードからダウンロードしてみてください。アプリは使えそうですか？（高田：うなづく）IDやパスワードはこちらにあります。やり方が分からなければ、健診スタッフにお尋ねください。以上になりますが、何かご質問はございますか？ （高田：首を横に振る） では次にお進みください。ありがとうございました。	簡単なやり取りをしながらナトカリ手帳のコンテンツに従って説明する。 尿検査のQRコードやアプリIDとPWを示す。
高田	ありがとうございました。やってみます。	

B	無関心層・誘導の場合（所要時間の目安：1分30～2分以内）	
高田	食事のことは、忙しくてなかなかできませんね。	
指導者	お忙しいですね。実際のところ、お食事の見直しといっても、考えるのは難しいですね。	共感する
高田	うなずく	
指導者	ただ、今の状態が続くのも心配です。こちらは、ナトカリ比を下げるお食事のポイントがまとめられたナトカリ手帳をお渡ししておきます。（「2. 食習慣の目標を決めましょう」のページを提示して）こちらにナトカリ比を下げるポイントがまとめてあります。<u>この中から3つほど目標を選んで1ヶ月間取り組んでいただくと、ナトカリ比が下がりやすくなります。記録を続けると色々な賞品をもらえるお得な仕組みになっています。その他にも減塩や野菜を増やすコツ、減塩食品の情報が載っていますので、ご興味あれば、詳しくは健診の合間でもご覧ください。</u> また、<u>同じ内容のLINEアプリもあります。アプリは、さらに簡単で楽しくお得にできますので、おすすめです。ダウンロードして、ぜひ挑戦してみてください。</u> 簡単ですが、以上になります。次にお進みください。ありがとうございました。	ナトカリ手帳を渡す。 インセンティブを強調する。 尿検査のQRコードやアプリIDとPWを示す。
高田	ありがとうございました	

	番外編：ナトカリ4未満の人へ、手帳とアプリパスワードを渡す場合	
指導者	<u>今回計った尿ナトカリ比ですが、こちらに（記入した数値）書いてありますので、分布のグラフとあわせてご覧ください。尿ナトカリ比は、ここ数日のお食事での、塩分とカリウムの摂取のバランスを示す値です。高田さんの本日の尿ナトカリ比は6.2で（分布の位置を指す）、全国の分布でみるとこのあたりに位置していますので、やや高い値です。理想は2未満（文章を指す）とされています。塩分の取りすぎに気を付け、カリウムを多く含む野菜や果物を今より食べるようにしましょう。</u> こちらは、ナトカリ比を下げる食事のポイントがまとめられたナトカリ手帳ですので、ご覧になってください。<u>中に記録表もあるのでお食事の改善に取り組んで記録を続けると色々な景品をもらえるお得な仕組みになっています。詳しくは健診の合間でもご覧ください。</u> また、<u>同じ内容のLINEアプリもあります。アプリは、さらに簡単で楽しくお得にできますので、おすすめです。ダウンロードして、ぜひ挑戦してみてください。（IDとパスワードはなくさないように気を付けてください。）</u> 簡単ですが、以上になります。次にお進みください。ありがとうございました。	ナトカリ手帳を渡す。 インセンティブを強調する。 尿検査のQRコードやアプリIDとPWを示す
高田	ありがとうございました	

* 参考 *

注意事項

- ・短時間なので、1 か月、1 日、今日、健診の合間など数値や時期の目安を明確に伝える方が良いです。（お時間ある時に…というあいまいではなく）
- ・景品は、具体的な品を地域に応じて例示します。
- ・無関心層にもアプリのダウンロードを勧めます。この際にインセンティブ（景品）を強調してください。「報酬を用意することで行動を促す」という手法は、ナッジという介入方法の一つです。
- *ナッジ：人々が自分にとってより良い選択を自発的に取れるように手助けする政策手法
- ・ナトカリ手帳を渡すタイミングは、実証フィールドの行いやすいタイミングで行って下さい。尿検査結果を渡すときでもよいです。
- ・必要時、問診や塩分・カリウムチェックシートを見ながら食習慣の状況を確認してください（必須ではありませんので、本人のやる気や混雑状況などに応じて実施して下さい。）
- ・健診の合間に、「ナトカリ手帳を見る、LINE アプリをダウンロードする」ことを勧めてください。

3. 集団指導（実証フィールドの状況に応じて実施：必須ではありません）

実証フィールドの運用にあわせて、個別指導が難しい場合、個別保健指導に代わり集団指導を選択することが可能です。また、個別指導+集団指導の形式での実施も可能です。

1) 集団指導の内容

対象者の特性に合わせて、下記を参照に集団指導の内容を検討ください。

- ・尿ナトカリ比 4（もしくは 6）以上の受診者のみの場合：尿検査結果説明+個別指導 A の内容
- ・対象者が、待合にいる受診者全員の場合：は、尿検査結果説明+個別指導 B の内容
- ・対象者集団の反応を見ながら、個別指導 A, B の内容を選択する。

2) 集団指導の実例

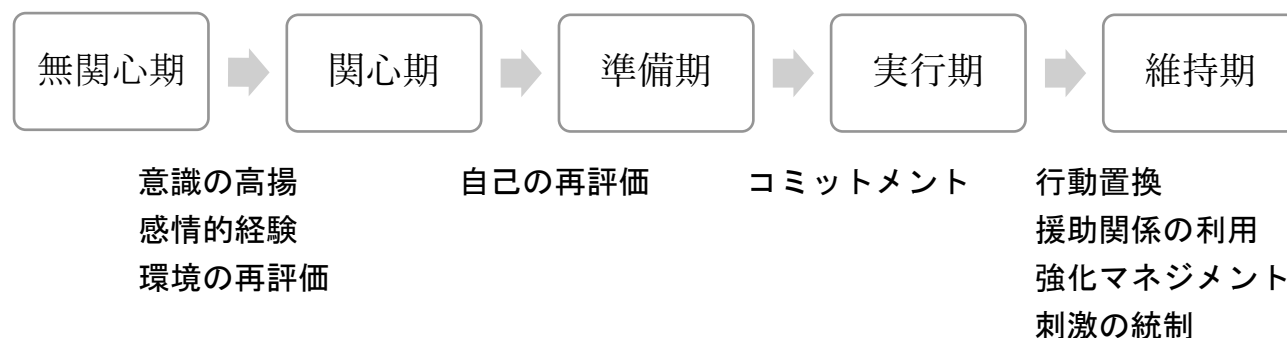
- 健診会場の採血後の止血ブースを活用して集団指導
- 待合時間が発生する場所での集団指導
- 後日結果説明会を活用して行う集団指導

4. 簡易保健指導の効果を高める工夫

実証フィールドの状況に合わせて、簡易保健指導以外に、下記の健診会場での工夫をできればお願いします。

- 健診会場に、ナトカリ比の啓発動画やアプリのダウンロードについての動画を流したり、フードモデル、ポスター等を置いたりなど、展示を工夫する。
- 医師の診察にて、尿ナトカリ比に関する医師からの一言をお願いする。
例：血圧が高い人に対して、医師に診察場面で尿ナトカリ比の値を確認して一言助言をしてもらう。もしくは、医師の診察後に尿ナトカリ比の計測の場合は、「血圧が高いので尿ナトカリ比の値を必ず確認して、食習慣改善に気を付けてください」と一言伝えてもらう。

参考となる理論



考えへの働きかけ

- **意識の高揚**：健康問題に関する情報提供を行い、それを理解して、行動変容への関心を持ってもらうこと。
- **感情的経験**：行動変容しないことでの健康への脅威に関して、感情的な面から経験してもらうこと。
- **環境の再評価**：不健康な行動を続けることや、健康のための行動変容をすることで、周囲の環境に与える評価を再評価してもらうこと。
- **自己の再評価**：不健康な行動を続けることや、健康に良い行動を行うことで、セルフイメージを再評価してもらうこと

行動への働きかけ

- **コミットメント（自己の開放）**：行動変容をすることを選び、決意し、それを目標にすることや行動変容すると信じてもらうこと。
- **行動置換**：問題行動の代わりとなる健康的な考え方や、行動を取り入れてもらうこと。
- **援助関係の利用**：健康行動へのソーシャルサポートを求めてもらうこと。
- **強化マネジメント**：行動変容に対して自分自身に褒美を与えることや、他人から褒美をもらうこと。
- **刺激の統制**：問題行動のきっかけとなる刺激を避けることや健康行動をとるきっかけになる刺激を増やしてもらうこと。

1. 対象者がまだ行動を起こしていない場合には、主に考えへの働きかけを行う。
2. 対象者が行動を起こした後では、主に行動変容への働きかけを行う。

出典：松本千明．健康行動理論．実践編．医歯薬出版株式会社．2002