

(添付資料) 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 行動変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)

研修プログラムの例

分野	学習内容	方法	時間
1. 基礎編	1) 健診・保健指導の理念の転換	講義	30分
	2) 保健指導対象者の選定と階層化	講義	30分
	3) 保健指導（概論） 保健指導の基本的事項（「情報提供」、「動機づけ支援」、 「積極的支援」の概要）	講義	30分
	4) 保健指導（各論） 保健指導の特徴（身体活動・運動、食生活、たばこ）	講義	30分
	5) ポピュレーションアプローチとの連動	講義	30分
2. 計画・ 評価編	1) 健診・保健指導事業の計画策定 （各種データ分析を含む）	講義	60分
		演習	90分
	2) 健診・保健指導事業の評価	講義	60分
		演習	90分
	3) アウトソーシングの基本的な進め方	講義	60分
3. 技術編	1) メタボリックシンドロームの理解 健診結果と身体変化・生活習慣の関連	講義	30分
	2) 行動変容に関する理論	講義	30分
	3) 生活習慣改善につなげるためのアセスメント・行動計画	講義	30分
	4) 「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の内容	講義	30分
	5) 身体活動・運動に関する保健指導	講義	30分
	6) 食生活に関する保健指導	講義	30分
	7) たばこ・アルコールに関する保健指導	講義	30分
	1)～7)を踏まえた保健指導の展開	演習	90分
	8) 保健指導の評価	講義	30分
9) 保健情報・学習教材の選択	講義	30分	

- 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践を行う者は、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。

(別冊)保健指導における学習教材集

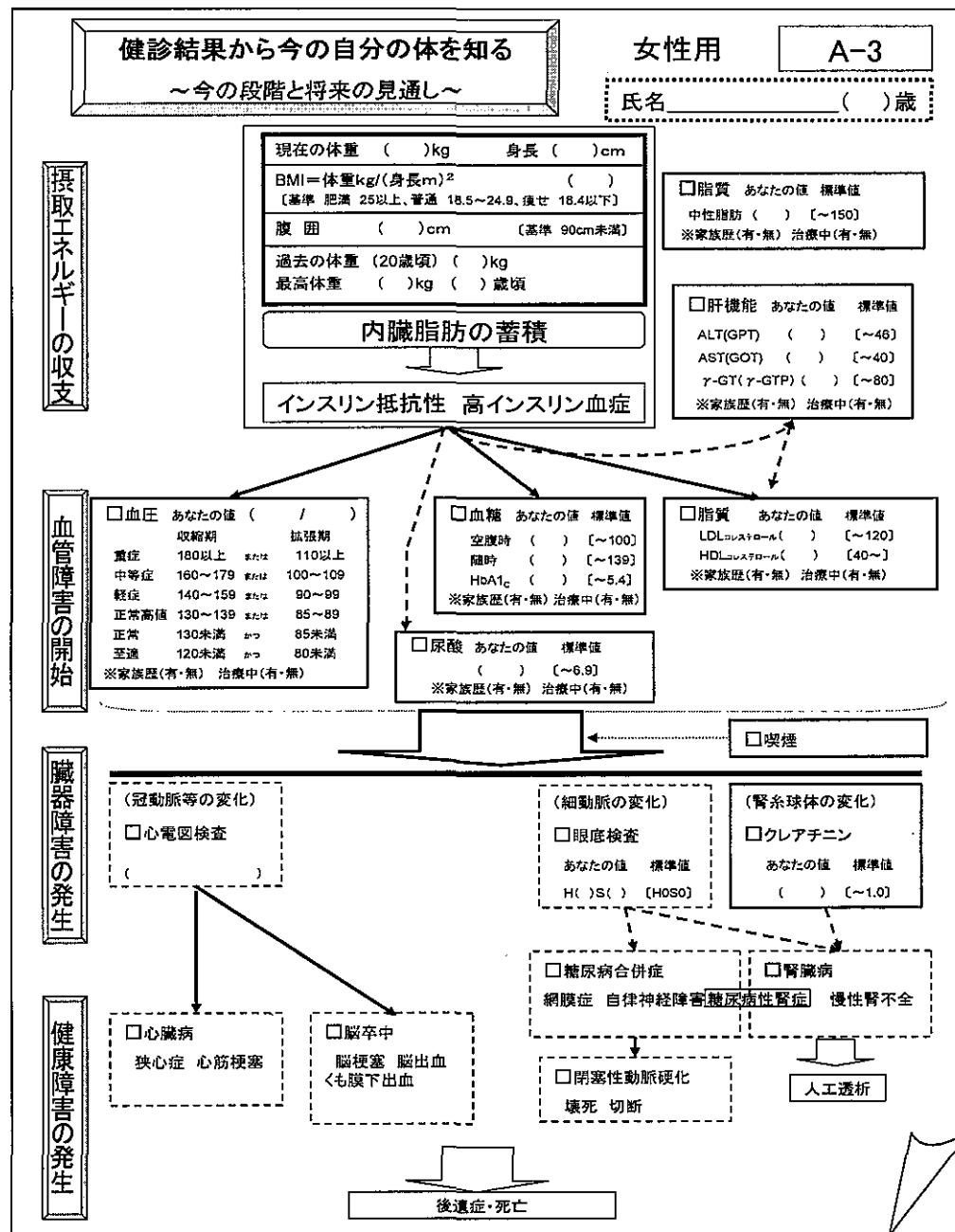
本教材集は、国立保健医療科学院ホームページ上にデータベースとして掲載し、保健指導実施者が必要に応じて教材をダウンロードできるとともに、さらに自由に改変して使用できるような仕組みを講ずることとしている。

対象者が自分の生活や身体の状態について現状を知るための教材例 37

代謝等身体のメカニズムに関する知識を伝えるための教材例 38

行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例 39~42

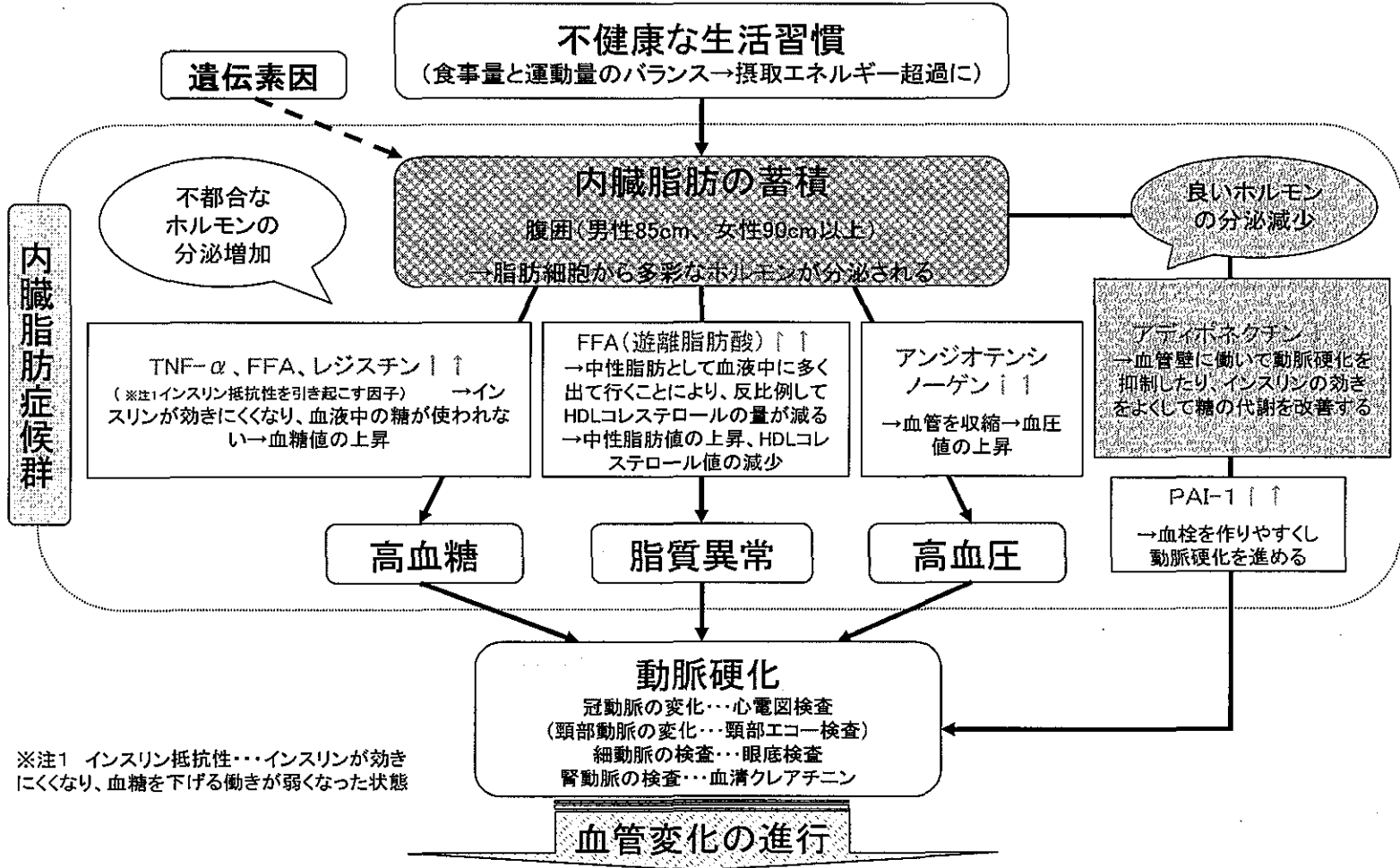
対象者が自分の生活や身体の状態について現状を知るための教材例



代謝等身体のメカニズムに関する知識を伝えるための教材例

A-5

内臓脂肪症候群はなぜ重要か

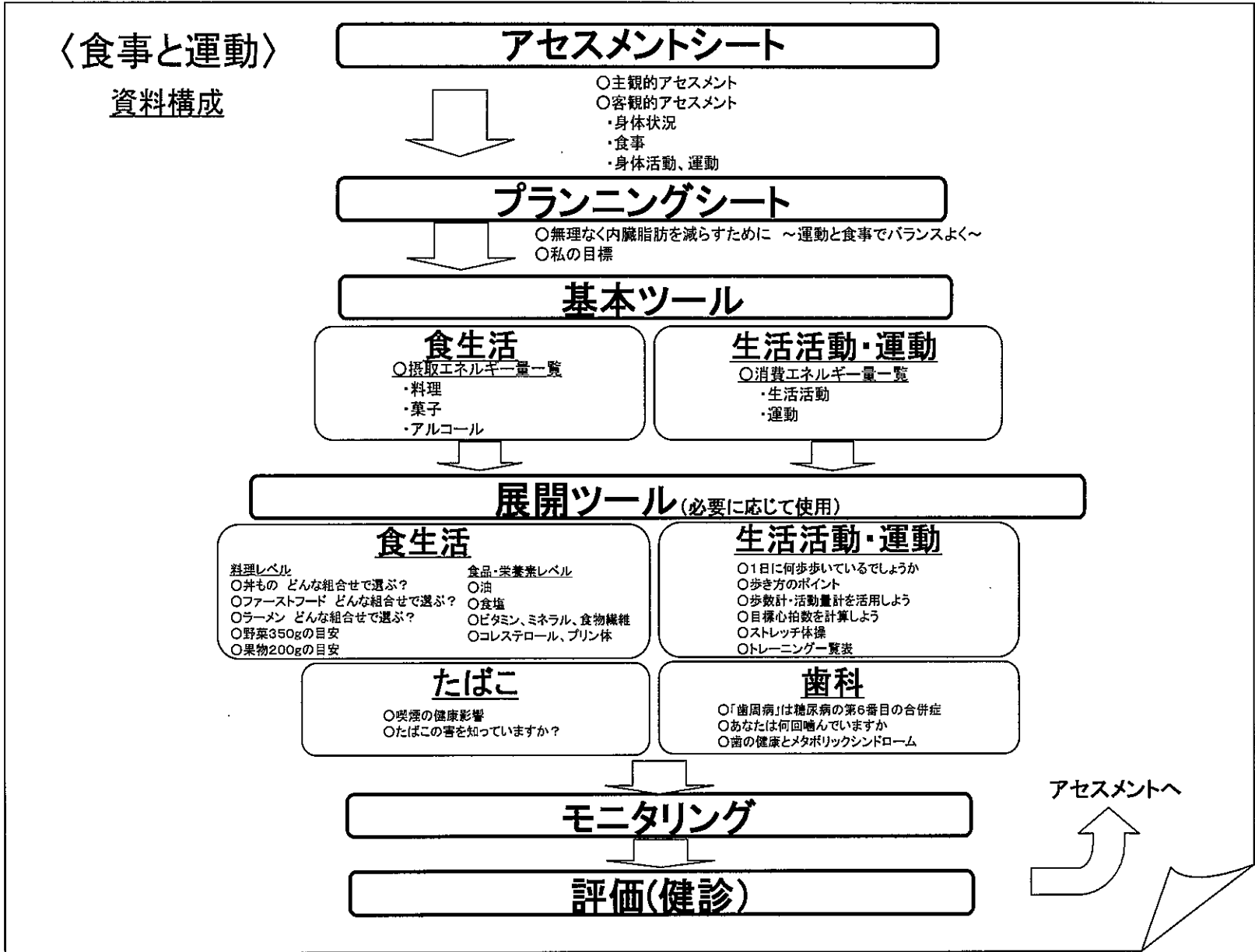


※注1 インスリン抵抗性…インスリンが効きにくくなり、血糖を下げる働きが弱くなった状態

糖尿病合併症(人工透析・失明)等 脳卒中、心疾患(心筋梗塞等)

参考資料: 今後の生活習慣病対策の推進について(中間とりまとめ)平成17年9月15日 厚生科学審議会健康増進栄養部会

行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例



行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

C-7

無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランスよく～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース： ①-② cm

÷ 1cm/月

= ③ か月

急いでがんばるコース： ①-② cm

÷ 2cm/月

= ③ か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

①-② cm

×

7,000kcal ※

= ④ kcal

④ kcal

÷ ③ か月

÷ 30日

1日あたりに減らすエネルギー

kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



身体活動で消費する量の計算 C-16

A: 項目

散歩 10分 40kcal	普通歩行 10分 26kcal
快走 20分 40kcal	散歩 20分 40kcal
自転車(軽い) 60分 160kcal	階段昇降 5分 35kcal
水泳 10分 100kcal	ゴルフ 60分 200kcal
自転車 20分 80kcal	軽いジョギング 30分 200kcal
テニス(シングルス) 20分 160kcal	ランニング 15分 140kcal

B: 実施項目

生活活動

1: [] kcal

2: [] kcal

運動

1: [] kcal

2: [] kcal

身体活動で消費する量 [] kcal

※体重80kgの人として計算しています。
◎ = 40kcalです。

※41ページ参照

ファーストフード -どんな組合せで選ぶ?- D-2

メインメニュー(ハンバーガー)	サイドメニュー	ドリンクメニュー
ハンバーガー 250 kcal ◎	フライドポテト(S) 230 kcal ◎	コーラ (S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
チーズバーガー 320 kcal ◎	サラダ(ドレッシング込み) 130 kcal ◎	シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
チキンバーガー 380 kcal ◎	フライドポテト(M) 420 kcal ◎◎	ジュンジャエール (S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
ハンバーガー(大) 500 kcal ◎◎	サラダ(ドレッシングなし) 30 kcal	オレンジジュース (S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
てりやきバーガー 500 kcal ◎◎◎	フライドポテト(L) 530 kcal ◎◎◎	コーヒー・紅茶 (S) (さとう・ミルク入り) 30 kcal (さとうなし) 20 kcal (さとう・ミルクなし) 5 kcal
フィッシュバーガー 400 kcal ◎◎		

どれを選んでいきますか？

[] kcal + [] kcal + [] kcal = [] kcal

※◎(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に◎が5つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に◎が8つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2800kcalの人は、1日に◎が12つまで

※图中的エネルギー量はあくまで「目安」です。
 ※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、ミルクはコーヒーフレッシュ1包(約6g)を「目安」にしています。













*地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※42ページ参照

行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

C-16

身体活動で消費する量の計算

A：項目		B：実施項目
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  速歩 10分 40kcal </div> <div style="text-align: center;">  普通歩行 10分 25kcal </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  洗濯 20分 40kcal </div> <div style="text-align: center;">  炊事 20分 40kcal </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  自転車(軽い) 60分 160kcal </div> <div style="text-align: center;">  階段昇降 5分 35kcal </div> </div>	生活活動 ↓	1： <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/> kcal
		2： <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/> kcal
		⋮
		1： <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/> kcal
		2： <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/> kcal
		⋮
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  水泳 10分 100kcal </div> <div style="text-align: center;">  ゴルフ 60分 200kcal </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  自転車 20分 80kcal </div> <div style="text-align: center;">  軽いジョギング 30分 200kcal </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  テニス(シングルス) 20分 160kcal </div> <div style="text-align: center;">  ランニング 15分 140kcal </div> </div>	運動 ↓	1： <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/> kcal
		2： <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/> kcal
		⋮
		+
		<input style="width: 150px; height: 40px;" type="text"/> kcal

*体重80kgの人として計算しています。
 ● = 40Kcalです。

行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

ファーストフード -どんな組合せで選ぶ?-

D-2

メインメニュー(ハンバーガー)



ハンバーガー
250 kcal ◎



ハンバーガー(大)
500 kcal ◎◎



チーズバーガー
320 kcal ◎



てりやきバーガー
500 kcal ◎◎◎



チキンバーガー
380 kcal ◎◎



フィッシュバーガー
400 kcal ◎◎

サイドメニュー



フライドポテト(S)
230 kcal ◎



フライドポテト(M)
420 kcal ◎◎



フライドポテト(L)
530 kcal ◎◎◎



サラダ(ドレッシング込み)
130 kcal ◎

サラダ(ドレッシングなし)
30 kcal

ドリンクメニュー



コーラ
(S) 80 kcal (M) 130 kcal
(L) 160 kcal



シェイク
(S) 200 kcal (M) 330 kcal



ジンジャエール
(S) 70 kcal (M) 110 kcal
(L) 140 kcal



オレンジジュース
(S) 100 kcal (M) 160 kcal
(L) 200 kcal

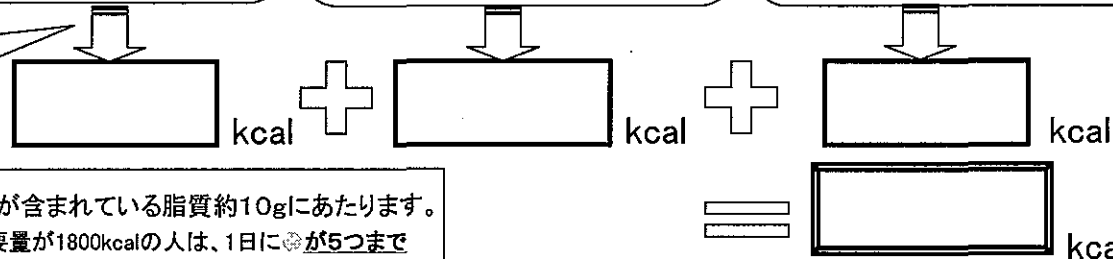


コーヒー、紅茶 (S)
(さとう・ミルク入り) 30 kcal
(さとう入り) 20 kcal



(さとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んで
いますか?



※◎(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。

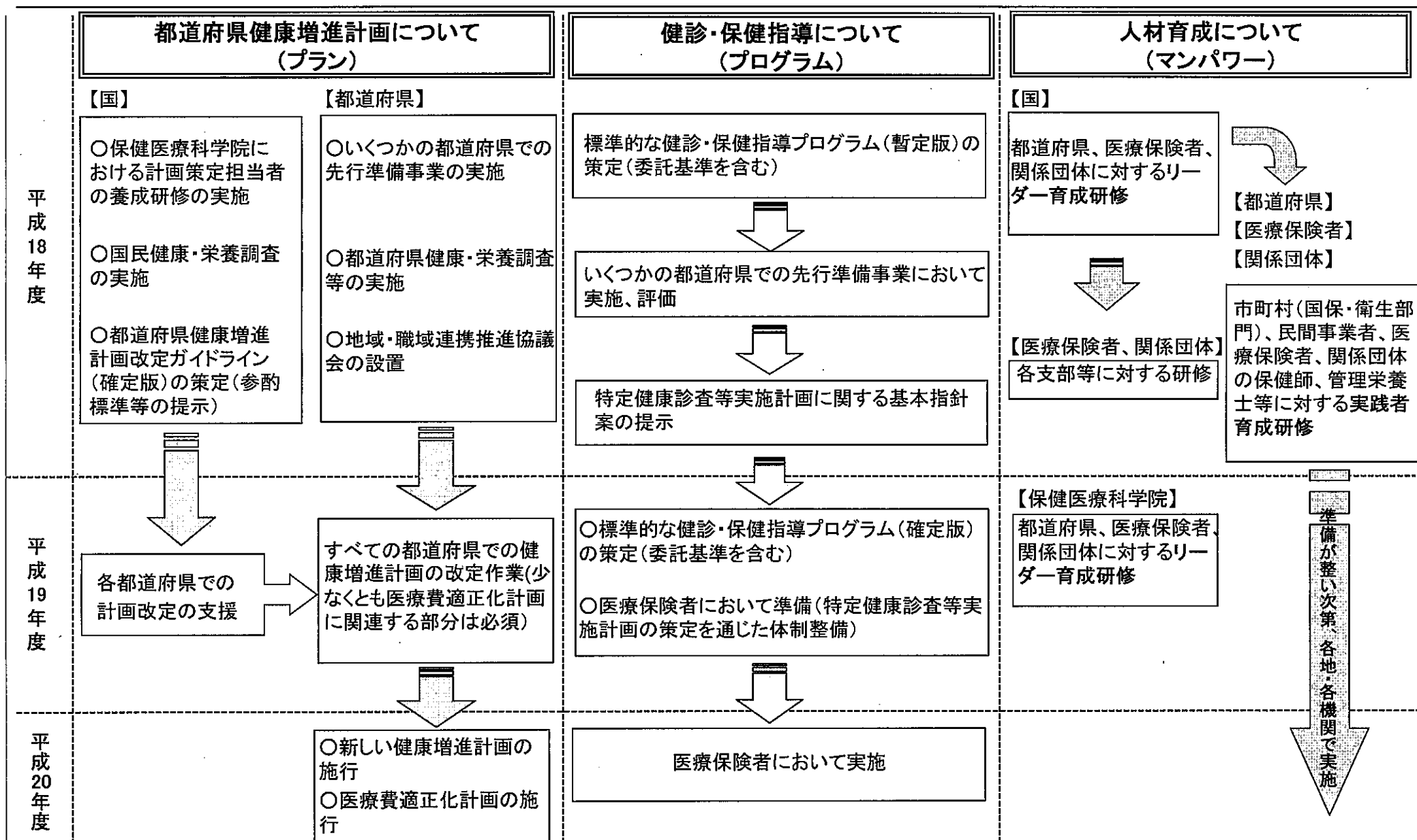
- ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に◎が5つまで
- ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に◎が6つまで
- ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に◎が7つまで

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※図中のエネルギー量はあくまで"めやす"です。

※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を"めやす"にしています。

具体的スケジュールについて



(参考)都道府県健康増進計画に位置付ける目標項目

		基準指標		データソース	
日頃の生活習慣	アウトカム	適切な生活習慣を有する率	脂肪エネルギー比率	都道府県健康・栄養調査	
			野菜摂取量	都道府県健康・栄養調査	
			朝食欠食率	都道府県健康・栄養調査	
			日常生活における歩数	都道府県健康・栄養調査	
			運動習慣のある者の割合	都道府県健康・栄養調査	
			睡眠による休養が不足している者の割合	都道府県健康・栄養調査	
			喫煙する者の割合	都道府県健康・栄養調査	
			多量飲酒者の割合	都道府県健康・栄養調査	
	プロセス	普及啓発による知識浸透率	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念を知っている人の割合	都道府県健康・栄養調査	
境界領域期・有病期	アウトカム	内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の有病者・予備群の数	肥満者の推定数(成人・小児)	都道府県健康・栄養調査	健診データ
			メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群の推定数	都道府県健康・栄養調査	健診データ
			糖尿病予備群の推定数	都道府県健康・栄養調査	健診データ
			高血圧症予備群の推定数	都道府県健康・栄養調査	健診データ
			メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者の推定数	都道府県健康・栄養調査	健診データ
			糖尿病有病者の推定数	都道府県健康・栄養調査	健診データ
			高血圧症有病者の推定数	都道府県健康・栄養調査	健診データ
			高脂血症有病者の推定数	都道府県健康・栄養調査	健診データ
			メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)新規該当者の推定数		健診データ
			糖尿病発症者の推定数		健診データ
			高血圧症発症者の推定数		健診データ
	高脂血症発症者の推定数		健診データ		
	プロセス	健診・保健指導の実績	健診受診率	都道府県健康・栄養調査	健診データ
			保健指導実施率	都道府県健康・栄養調査	健診データ
医療機関受診率			都道府県健康・栄養調査	レセプト	

※塗りつぶした欄は医療費適正化計画にも位置付ける予定の目標項目

生活習慣病 発展段階	基準指標			データソース
重症化・ 合併症	アウトカム	疾患受療率	脳血管疾患受療率	患者調査(3年ごと)
			虚血性心疾患受療率	患者調査(3年ごと)
		合併症率	糖尿病による失明発症率	社会福祉行政業務報告
			糖尿病による人工透析新規導入率	日本透析医学会
死亡	アウトカム	死亡率	脳卒中による死亡率	人口動態統計
			虚血性心疾患による死亡率	人口動態統計
		健康寿命	平均自立期間	都道府県生命表(5年ごと) レセプト
			65歳、75歳平均自立期間	都道府県生命表(5年ごと) レセプト
			(平均寿命)	都道府県生命表(5年ごと)
			(65歳、75歳平均余命)	都道府県生命表(5年ごと)

(参考)上記に含まれない「健康日本21」代表目標項目のうち、健康指標として都道府県健康増進計画に位置付けるもの

基準指標		データソース
がん	がん検診受診者数	国民生活基礎調査(3年ごと)
こころの健康	自殺者数	人口動態統計
歯の健康	8020の人数	歯科疾患実態調査