

階層化した保健指導(情報提供、動機づけ支援、積極的支援)の概要

	情報提供	動機づけ支援	積極的支援
支援の特徴 (めざすところ)	対象者が生活習慣病についての理解を深め、自らの生活習慣を見直すきっかけとなる支援	保健指導終了後、対象者がすぐに実践(行動)に移り、継続できるような支援	プログラム中に対象者が実践に取り組みながら、自己効力感を高め、プログラム終了後には継続ができるような支援
対象者	生活習慣病健診受診者全員	健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、生活習慣を変えるに当たって意思決定の支援が必要な者	健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、専門職等による継続的なきめ細やかな支援が必要な者
期間	健診結果と同時	30分程度～1日	3ヶ月～6ヶ月程度
支援頻度	1回	原則1回	定期的かつ頻回
プログラムのプロセス	健診結果と質問票に基づいた健康に関する情報を機械的に作成 ↓ 対象者に配布	アセスメント (健診の結果、詳細な質問票等) ↓ 健診結果と現在の生活習慣の意味づけ ↓ 対象者自らが取り組むべき目標、実践可能な行動目標、評価時期等を設定(行動計画の作成) ↓ 評価(6ヶ月後)	アセスメント (健診の結果、詳細な質問票等) ↓ 健診結果と現在の生活習慣の意味づけ ↓ 対象者自らが取り組むべき目標、実践可能な行動目標、評価時期を設定(行動計画の作成) ↓ 設定した目標達成に向けた実践 ↓ 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・具体策の再設定 ↓ 取り組みの継続もしくは再設定した目標達成に向けた実践 ↓ 最終評価 目標の達成度と実践の継続の確認
内容	<ul style="list-style-type: none"> 健診結果の見方 内臓脂肪症候群、生活習慣病について 生活習慣病に関する基本的な知識と対象者の生活習慣の関連 対象者個人の生活習慣状況に合わせた情報提供 身近な社会資源 	<ul style="list-style-type: none"> 詳細な質問票による健康度の評価と主観的健康観との乖離等 生活習慣病の知識と生活習慣の関連性に関する説明(知識・情報の獲得、健康的な生活習慣を継続することの必要性の理解) ライフスタイルに合致した行動目標の設定 評価時期の設定 	<ul style="list-style-type: none"> 詳細な質問票による健康度の評価と主観的健康観との乖離等 生活習慣病の知識と生活習慣の関連性に関する説明(知識・情報の獲得、健康的な生活習慣を継続することの必要性の理解) 生活習慣の改善に対する動機づけ 実技、講習会など(栄養・食生活、運動、その他対象者が自分にあつた方法を見つけての選択肢の提示) 個別相談(対象者の行動変容のステージにあわせた個別具体的な相談、定期的・継続的に実施) 行動目標、評価の時期の設定 評価と実践内容の継続支援 ※「無関心期」「関心期」にある場合は、対象者に合わせたフォローアップを行う
支援形態	紙媒体、IT、結果説明会等	<ul style="list-style-type: none"> 個別面接 集団指導(グループワークや学習会等) IT(双方向) 	<ul style="list-style-type: none"> 個別面接 集団指導 小集団(グループワーク、自助グループ等) 通信、IT等 } 単独又は組み合わせる

※青枠部分が特定保健指導となる