

表4 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	健診結果と同時に	30分程度～1日	3ヶ月～6ヶ月程度
支援頻度	1回	原則1回	定期的かつ随時
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	・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	・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	・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った方法を見つける選択肢の提示） ・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	・個別面接 ・集団指導（グループワークや学習会等） ・IT（双方向）	・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

1) 「情報提供」

①目的（めざすところ）

対象者が健診結果から、自らの身体状況を認識するとともに、生活習慣を見直すきっかけとする。

②対象者

健診受診者全員を対象とする。

③支援頻度・期間

年1回、健診結果と同時に実施する。

④内容

全員に画一的な情報を提供するのではなく、健診結果や質問票から対象者個人の生活習慣の見直しや改善に必要な情報を提供する。その際、健診結果や健診時の質問票をもとに、対象者の状況にあわせた内容とする。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。

(4) 保健指導の実施要件

1) 「情報提供」

①目的（めざすところ）

対象者が健診結果から、自らの身体状況を認識するとともに、生活習慣を見直すきっかけとする。

②対象者

健診受診者全員を対象とする。

③支援頻度・期間

年1回、健診結果と同時に実施する。

④支援内容

全員に画一的な情報を提供するのではなく、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を提供する必要がある。

健診結果や質問票から、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。