

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
<p>⑥支援形態 <u>行動が定着するよう一定の期間継続して支援を行うため、対象者が参加しやすい条件を整えることが必要である。対象者によっては、ITなどを活用し、効率的な支援を工夫すると良い。いくつかの支援手段（メニュー）を組み入れ、対象者の状況や要望に応じてメニューを選択できる等、柔軟な仕組みとすることを考える。</u> <u>プログラムには、食生活や運動などの実習・講習会などを取り入れ、対象者が自分の生活習慣に気づき、改善できるプログラムが有効である。また、個別支援のみでなく、同様の課題を持つ者を集めたグループ等のグループワークや小集団の学習会等で、参加者同士の交流をはかり、グループダイナミクスを活用して対象者の自己効力感を高めることも重要である。</u></p> <p>⑦評価（個人目標の評価） <u>設定した個人の行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて、支援終了後（6ヶ月後）に評価を行うが、必要に応じて早期に評価時期を設定し、対象者が自ら評価するとともに、保健指導実施者による評価を行う。その際、短期的な評価により目標の見直しを行い、わずかな生活習慣の変化や意識の変化についても積極的に評価し、励ましていくことで、行動の継続に対する対象者の意欲を高めることも重要である。</u> <u>目標が達成された場合は、新たな目標を設定し、達成されていない場合は、達成されなかった原因を明らかにし、必要に応じて目標や支援内容の見直しを行う。</u></p>	<p><u>〈6か月後の評価〉</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>6か月後の評価は、個別の対象者に対する保健指導の効果に関するものである。</u> ● <u>設定した個人の行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて評価を行う。</u> <p><u>必要に応じてより早期に評価時期を設定し、対象者が自ら評価するとともに、保健指導実施者による評価を行う</u></p> <p>⑤支援形態</p> <p><u>〈初回時の面接による支援形態〉</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>動機づけ支援と同様の支援</u> <p><u>〈3か月以上の継続的な支援〉</u></p> <p>支援A（積極的関与タイプ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>個別支援、グループ支援、電話A、e-mailAから選択して支援することとする（電話A、e-mailAとは、e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した特定保健指導実施経過報告書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をいう）。</u> <p>支援B（励ましタイプ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>電話B、e-mailBから選択して支援することとする。</u> <p><u>〈6か月後の評価〉</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>6か月後の評価は、通信等を利用して行う。</u> ● <u>継続的な支援の最終回と一体的に実施しても構わない。</u> <p>⑥支援ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>個別支援</u> <u>基本的なポイント；5分20ポイント</u> <u>最低限の介入量；10分</u> <u>ポイントの上限；1回30分以上実施した場合でも120ポイントまでのカウントとする。</u> ● <u>グループ支援</u> <u>基本的なポイント；10分10ポイント</u> <u>最低限の介入量；40分</u> <u>ポイントの上限；1回120分以上実施した場合でも120ポイントまでのカウントとする。</u> ● <u>電話A</u> <u>基本的なポイント；5分15ポイント</u> <u>最低限の介入量；5分</u> <u>ポイントの上限；1回20分以上実施した場合でも60ポイントまでのカウントとする。</u> ● <u>電話B</u> <u>基本的なポイント；5分10ポイント</u> <u>最低限の介入量；5分</u> <u>ポイントの上限；1回10分以上実施した場合でも20ポイントまでのカウントとする。</u>