

人間ドック健診情報管理指導士制度の概要(案)

【認定】

目 的

「特定保健指導」を行うにおいて、有効かつ適切な保健指導が行える知識・指導技術の修得とともに、特定保健指導を適切に企画、評価できる人材を養成することを目的とする。

名 称

「人間ドック健診情報管理指導士」とする。

通称：人間ドックアドバイザー

資 格

医師、保健師、管理栄養士に限る

対象者

※医師（研修医も含む）、保健師、管理栄養士で①または②の該当者

- ① 日本病院会の施設会員職員または個人会員
- ② 日本人間ドック学会の施設会員職員または個人会員

※基礎編／計画・評価編／技術編の全ての分野を受講後に認定証を発行する。認定後は、特定保健指導事業の統括者の資格と特定保健指導の初回面接、対象者の行動目標・支援計画の作成、保健指導の評価に関する業務及び保健指導の実務を行う資格とする。

※看護師（施設長の推薦を必要とする）で①または②の該当者

- ① 日本病院会の施設会員職員または個人会員
- ② 日本人間ドック学会の施設会員職員または個人会員

※基礎編／計画・評価編／技術編の全ての分野を受講後に修了証を発行する。平成 24 年 3 月末迄の期間に限り、特定保健指導の初回面接、対象者の行動目標・支援計画の作成、保健指導の評価に関する業務及び保健指導の実務を行う。加えて平成 23 年 3 月をもって研修を終了する。

※事務系等については、基礎編を中心とした受講内容のみ、オブザーバー参加を認める。

行動計画

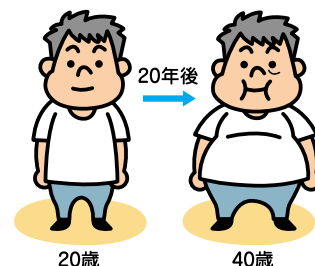
あなたは、20歳のときからどれだけ体重が増えましたか？ その増えた分は何でしょうか？ 脳の重量？ 骨が太くなった？ いいえ、ほとんどが余分な脂肪なのです。その脂肪は内臓、とくに腸の周囲にたまっていきます。この内臓脂肪の増加に比例して腹囲も大きくなるのです。内臓脂肪は高血圧、高血糖、高中性脂肪を引き起こします。

食事摂取エネルギーをINとし、身体活動消費エネルギーをOUTとすると

IN > OUT … 体重(腹囲)増加 ↑
IN < OUT … 体重(腹囲)減少 ↓

という式ができます。

あなたはいまエネルギー(単位 kcal)を持ち過ぎていませんか？ エネルギー倒産(病気)にならないよう、減らす計画をたててみましょう。



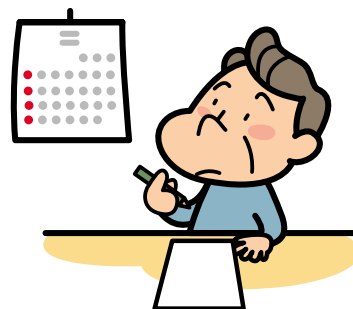
目標の設定

空欄に数字を入れていきましょう。

現在、あなたの腹囲は (あ) センチ

男性85センチ未満、女性90センチ未満が理想ですが、無理な目標は達成困難だけでなく後戻りしてしまう可能性が高いです。

4週間で1センチ減少させるのが標準コースです。まずは3~5センチ減らすことを目標にするのがよいでしょう。



●目標計画は

(い) 週間で (う) センチ減少させる → (あ) - (う) ですから

(え) センチが達成目標ですね。

達成予定日は (年 月 日) となります。

●そのためには

1センチ減少させるのに7000kcal必要

(う) センチ × 7000kcal = (お) kcal分減少させる必要があります。

1週間あたりでは (お) ÷ (い) 週間 = (か) kcal減らせばよいですね。

平日と休日では、生活スタイルがまったく違う人も少なくありません。1日ごとの変化にとらわれず、週単位で修正していくのが長続きのコツです。