

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
<p>④内容</p> <p>対象者本人が、自分の生活習慣の改善点・伸ばすべき行動等に気づき、自ら目標を設定し行動に移すことができる内容とする。</p> <p>詳細な質問票において対象者の生活習慣や行動変容のステージ（準備状態）を把握し、対象者の生活習慣改善を動機づけるために次に示す支援を行う。</p> <p>a <u>健診結果及びその推移を確認し、生活習慣と健診結果の関係を理解する。</u></p> <p>b <u>詳細質問票による生活習慣の振り返りを行い、対象者本人の健康状態の認識を促し、生活習慣改善のための動機づけを図る。</u></p> <p>c <u>内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）や生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響を結びつける。</u></p> <p>d <u>生活習慣を改善することで得られるメリットと現状の生活を続けることによるデメリットがわかる内容とする。</u></p> <p>e <u>対象者個人の考えやライフスタイルを尊重し、対象者本人が達成可能な目標を設定できるように支援する。</u></p> <p>f <u>対象者が目標を達成するために必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。</u></p> <p>⑤支援形態</p> <p><u>双方向の個別面接を基本とするが、グループワークや学習会等においても、必ず対象者が個人として受け止められる面接を実施し、一人ひとりの目標設定を確認する。効果的な支援方法として、フォローアップが必要と判断される場合は、個別面接・小集団・電話・メール等の双方向のコミュニケーションがとれる手段を利用することが望ましい。</u></p> <p>⑥評価（個人目標の評価）</p> <p><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、原則 6 ヶ月後に支援後の評価を行うこととするが、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>3)「積極的支援」</p> <p>①目的（めざすところ）</p> <p>「動機づけ支援」に加えて、定期的・継続的な支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた実践（行動）に取り組みながら、プログラム終了後には、その生活が継続できることをめざす。</p>	<p>④内容</p> <p>対象者本人が、自分の生活習慣の改善点・伸ばすべき行動等に気づき、自ら目標を設定し行動に移すことができる内容とする。</p> <p>詳細な質問票において対象者の生活習慣や行動変容のステージ（準備状態）を把握し、対象者の生活習慣改善を動機づけるために次に示す支援を行う。</p> <p>a <u>面接による支援</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。</u> ● <u>生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。</u> ● <u>栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。</u> ● <u>対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。</u> ● <u>体重・腹囲の計測方法について説明する。</u> ● <u>生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について話し合う。</u> ● <u>対象者とともに行動目標・行動計画を作成する。</u> <p>b <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> ● <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> ● <u>なお、評価項目は対象者自身が自己評価できるような設問を置く。</u> <p>⑤支援形態</p> <p>a <u>面接による支援</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>1人20分以上の個別支援、又は1グループ80分以上のグループ支援（1グループは8名以下とする）</u> <p>b <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> <p>3)「積極的支援」</p> <p>①目的（めざすところ）</p> <p>「動機づけ支援」に加えて、定期的・継続的な支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた実践（行動）に取り組みながら、支援プログラム終了後には、その生活が継続できることをめざす。</p>