

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
<p>②対象者 健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な者。</p> <p>③支援期間・頻度 <u>初回に1対1の面接を30分程度行い、3ヶ月～6ヶ月の一定期間にわたり、各種支援方法（個別面接・グループワーク・実技・実習・IT活用等）を組み合わせたプログラムを作成し、継続的に実施する。</u></p> <p>④内容 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、健診結果やその経年変化等から、対象者自らが自分の身体に起こっている変化への理解を促すとともに、対象者の健康に関する考えを受け止め、対象者が考える将来の生活像を明確にした上で、行動変容の必要性を実感できるような働きかけを行い、具体的に実践可能な行動目標を対象者が選択できるように支援する。具体的に達成可能な行動目標は何か（対象者にできること）優先順位をつけながら一緒に考え、対象者自身が選択できるように支援する。 支援者は対象者の行動目標を達成するために必要な支援計画をたて、行動が継続できるように定期的・継続的に介入する。 積極的支援期間を終了するときには、対象者が改善した行動を継続するように意識づけを行う必要がある。</p> <p>⑤「無関心期」「関心期」にある対象者への支援 行動変容のステージ（準備状態）が「無関心期」「関心期」にある対象者については、個別面接を中心とした支援を継続して行い、行動変容に対する意識の変化をめざす。<u>行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組むプログラムを実施することは避け、対象者に合わせたフォローアップを行う。</u></p> <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</u></p>	<p>②対象者 健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な者。</p> <p>③支援期間・頻度 <u>3ヶ月以上継続的に支援する。</u></p> <p>④内容 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、健診結果やその経年変化等から、対象者自らが自分の身体に起こっている変化への理解を促すとともに、対象者の健康に関する考えを受け止め、対象者が考える将来の生活像を明確にした上で、行動変容の必要性を実感できるような働きかけを行い、具体的に実践可能な行動目標を対象者が選択できるように支援する。具体的に達成可能な行動目標は何か（対象者にできること）優先順位をつけながら一緒に考え、対象者自身が選択できるように支援する。 支援者は対象者の行動目標を達成するために必要な支援計画をたて、行動が継続できるように定期的・継続的に介入する。 積極的支援期間を終了するときには、対象者が改善した行動を継続するように意識づけを行う必要がある。</p> <p><u>〈初回時の面接による支援〉</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><u>3か月以上の継続的な支援については、ポイント制を導入し、支援Aで160ポイント以上、支援Bで20ポイント以上での合計180ポイント以上の支援を実施することを必須とする。</u></p> <p><u>この場合、支援Aを支援Bで、あるいは支援Bを支援Aに代えることはできないものとする。</u></p> <p><u>支援A（積極的関与タイプ）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認に基づき、必要な支援を行う。</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>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・計画の設定を行う。（中間評価）</u> <p><u>支援B（励ましタイプ）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。</u>