

# 標準的な健診・保健指導プログラム 保健指導の概要

# 保健指導対象者の選定と階層化(その1)

## ステップ1

○ 内臓脂肪蓄積に着目してリスクを判定

- ・腹囲 M $\geq$ 85cm、F $\geq$ 90cm → (1)
- ・腹囲 M<85cm、F<90cm かつ BMI $\geq$ 25 → (2)



## ステップ2

- ①血糖 a 空腹時血糖100mg/dl以上 又は b HbA1cの場合 5.2% 以上 又は c 薬剤治療を受けている場合(質問票より)
- ②脂質 a 中性脂肪150mg/dl以上 又は b HDLコレステロール40mg/dl未満 又は c 薬剤治療を受けている場合(質問票より)
- ③血圧 a 収縮期血圧130mmHg以上 又は b 拡張期血圧85mmHg以上 又は c 薬剤治療を受けている場合(質問票より)
- ④質問票 喫煙歴あり (①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)



## ステップ3

○ ステップ1、2から保健指導対象者をグループ分け

(1)の場合	①～④のリスクのうち追加リスクが	2以上の対象者は 1の対象者は 0の対象者は	積極的支援レベル 動機づけ支援レベル 情報提供レベル	とする。
(2)の場合	①～④のリスクのうち追加リスクが	3以上の対象者は 1又は2の対象者は 0の対象者は	積極的支援レベル 動機づけ支援レベル 情報提供レベル	とする。

## 保健指導対象者の選定と階層化(その2)

### ステップ4

○服薬中の者については、医療保険者による特定保健指導の対象としない。

(理由)

○継続的に医療機関を受診しており、栄養、運動等を含めた必要な保健指導については、医療機関において継続的な医学的管理の一環として行われることが適当であるため。

(参考)

○特定保健指導とは別に、医療保険者が、生活習慣病の有病者・予備群を減少させるために、必要と判断した場合には、主治医の依頼又は、了解の下に、保健指導等を行うことができる。

○市町村の一般衛生部門においては、主治医の依頼又は、了解の下に、医療保険者と連携し、健診データ・レセプトデータ等に基づき、必要に応じて、服薬中の住民に対する保健指導等を行う。

○前期高齢者(65歳以上75歳未満)については、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援とする。

(理由)

①予防効果が多く期待できる65歳までに、特定保健指導が既に行われてきていると考えられること、

②日常生活動作能力、運動機能等を踏まえ、QOLの低下に配慮した生活習慣の改善が重要であること 等

# 脳・心臓疾患に至る前に保健指導を行うことが重要

血管障害を起している職員ほとんどがこのような経過を辿っている

A氏 54歳 脳梗塞

肥満以外のリスクがない状態  
(情報提供)

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
	高中性脂肪																				
	高血圧																				
	高尿酸																				
	低HDL																				
治療																				一過性脳虚血治療	
																					左脳梗塞治療

B氏 57歳 心筋梗塞

リスクが出始めた状態  
(動機づけ支援)

リスクが重なり始めた状態  
(積極的支援)

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
	高GPT																				
	高血圧																				
	高中性脂肪																				
	低HDL																				
心電																				高血糖	
																				陰性T波	
																				反時計方向回転	
治療																		ST-T異常		異常Q波	
																					陈旧性心筋梗塞治療

(生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏提出資料より一部改変)

## 保健指導の基本的考え方

### ○保健指導の目的

・対象者自身が健診結果を理解して体の変化に気づき、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定するとともに、自らが実践できるよう支援し、そのことにより対象者が自分の健康に関するセルフケア(自己管理)ができるようになることを目的とする。

### ○生活習慣改善につなげる保健指導の特徴

- ・生活習慣病は、①自覚症状がないまま進行すること ②長年の生活習慣に起因すること ③疾病発症の予測が可能なことが特徴である。
- ・健診によって生活習慣病発症のリスクを発見し、自覚症状はないが発症のリスクがあることや、生活習慣の改善によってリスクを少なくすることが可能であることをわかりやすく説明することが特に重要。
- ・対象者は、保健指導の際の個別面接や小集団のグループワーク等において、保健指導実施者やグループメンバー等と対話することにより、客観的に自己の生活習慣を振り返ることで改善すべき生活習慣を認識でき、その気づきが行動変容のきっかけとなる。
- ・対象者が現在の状況を客観的に把握できる機会を提供するとともに、実行していることに対しては励ましや賞賛するなど自己効力感を高めるフォローアップが重要。

### ○必要とされる保健指導技術

- ・保健指導の技術として、カウンセリング技術、アセスメント技術、コーチング技術、ティーチング技術、自己効力感を高める技術、グループワークを支援する技術などがあり、これらは行動変容等に関する様々な理論から導き出されたもの。
- ・保健指導ではこれらの技術を統合させて、実践に生かすことが求められる。

### ○ポピュレーションアプローチや社会資源の活用

- ・生活習慣は生活環境、風習、職業などの社会的要因に規定されることが大きいことから、生活の場が健康的な生活への行動変容を支え、または維持できる環境であることが必要。
- ・保健指導においても、ヘルシーメニューを提供する飲食店、ウォーキングロード、運動施設、分煙している施設、健康に関する仲間づくりや情報提供などのポピュレーションアプローチの環境づくりとともに、健康づくりに資する社会資源を積極的に活用することが重要。

# 保健事業(保健指導)の目標設定

## ○ 保健事業全体の目標設定

集団全体の健康問題

現状分析

**最も効果が期待できる課題**  
(現実的な手段・費用・人的資源・  
保健事業の実施体制を総合的に判断)

重点対応すべき課題

## ○ 保健指導レベル毎の目標設定

### ①「情報提供」のみの対象者

- ・健診結果を正常範囲のまま維持・悪化させない
- ・「動機づけ支援」対象者への移行率を△%以下

### ②「動機づけ支援」の対象者

- ・健診結果を改善、または悪化させない
- ・内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)予備軍では腹囲の減少を目指す

### ③「積極的支援」の対象者

- ・検診結果を改善させる
- ・メタボリックシンドロームでは、腹囲・体重の減少・危険因子の減少を目指す など

## ○ 保健指導対象者の優先順位のつけ方(基本的考え方)

- ・年齢が比較的若い対象者
- ・健診結果の保健指導レベルが  
情報提供レベル⇒動機づけ支援レベル  
動機づけ支援レベル⇒積極的支援レベル に移行するなど、  
健診結果が前年度に比較して悪化し、より緻密な保健指導が必要
- ・標準的な質問票8~20より、生活習慣改善の必要性が高い
- ・前年度、積極的支援及び動機づけ支援の対象者であったにもかかわらず、保健指導を受けていない

## 保健指導の実施者

### ○保健指導の実施者

- ・医師、保健師、管理栄養士が中心となって担うこととする。
- ・「動機づけ支援」及び「積極的支援」において、
  - ①初回の面接、②対象者の行動目標・支援計画の作成、③保健指導の評価に関する業務を行う者は、医師、保健師、管理栄養士であること。ただし、高齢者医療確保法の施行後5年に限り、一定の保健指導の実務経験のある看護師も行うことができる。
- ・「動機づけ支援」及び「積極的支援」のプログラムのうち、食生活・運動に関する対象者の支援計画に基づく実践的指導は、医師、保健師、管理栄養士、その他食生活、運動指導に関する専門的知識及び技術を有する者（健康・体力づくり事業財団が認定する健康運動指導士や事業場における労働者の健康保持増進のための指針に基づく運動指導、産業栄養指導、産業保健指導担当者等）が実施する。
- ・禁煙指導を提供する場合には、医師、薬剤師と連携するなど、保健指導の内容や対象者の心身などを考慮し、他職種との連携を図ることが望ましい。
- ・医師に関しては、日本医師会認定健康スポーツ医等と連携することが望ましい。
- ・保健指導を実施する者は、保健指導のための一定の研修を修了していることが望ましい。

## 情報提供の内容

支援形態	<ul style="list-style-type: none"><li>●健診結果送付に合わせて情報提供用紙を送付する。</li><li>●IT等活用されていれば、個人用情報提供画面を利用する。</li></ul>
支援内容	<p>〈個別支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●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の提供が必要。</li><li>●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。</li><li>●健診の意義や健診結果の見方を説明する。また、健診結果の経年変化をグラフでわかりやすく示す。</li><li>●対象者個人の健康状態や生活習慣から、重要度の高い情報を的確に提供することが望ましい。</li><li>●身近で活用できる社会資源情報も掲載する。</li></ul>



## 動機づけ支援の内容

支援形態	<p>〈面接による支援〉次のいずれか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1人20分以上の個別支援    ●1グループ80分以上のグループ支援</li> </ul> <p>〈6か月後の評価〉次のいずれか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●個別支援    ●グループ支援    ●電話    ●e-mail 等</li> </ul>
支援内容	<p>〈個別支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●体重・腹囲の計測方法について説明する。</li> <li>●生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。</li> <li>●対象者とともに行動目標・行動計画を作成する。</li> </ul> <p>〈6か月後の評価〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。</li> </ul>

## 積極的支援の内容

### ○初回時の面接による支援

動機づけ支援における面接による支援と同様。

### ○3ヶ月以上の継続的な支援

支援形態	<ul style="list-style-type: none"> <li>●個別支援   ●グループ支援   ●電話   ●e-mail</li> </ul> <p>※継続的な支援に要する時間は、ポイント数の合計が180ポイント以上とする。</p>
支援内容	<p><u>支援A(積極的関与タイプ)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。</li> <li>●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。</li> </ul> <p>〈中間評価〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul> <p><u>支援B(励ましタイプ)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
支援ポイント	<p>合計180ポイント以上とする</p> <p>内訳;<u>支援A(積極的関与タイプ)</u>:個別支援A、グループ支援、電話A、e-mail Aで160ポイント以上</p> <p><u>支援B(励ましタイプ)</u>:個別支援B、電話B、e-mail Bで20ポイント以上</p>

### ○6ヶ月後の評価

支援形態	●個別支援   ●グループ支援   ●電話   ●e-mail 等
支援内容	●身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。

⑩行動計画実施状況把握のためのチェックリストの具体的な例

\* 対象者の行動目標・行動計画に合わせてチェック項目を作成すること

月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
<b>天気</b>	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪	<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪

**身体チェック**

●体重計測 (毎朝計測)	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : ) <input type="checkbox"/> 計測しなかった
●今日の体重	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg
●腹囲計測 (毎週に1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった						

**運動チェック 目標：60 kcal/日 消費量アップ 目安→普通歩行(10分間)約25kcal 速歩(10分間)約40kcal**

●普通歩行10分	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●速歩 10分 速歩10分 約1,000歩	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●腹筋	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた( )回 <input type="checkbox"/> できなかった
●今日の歩数	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩

**食事チェック 目標：140 kcal/日 摂取量ダウン 目安→クリームパン/ジャムパン(各1個)約300kcal ざるそば(普通盛1人前)約300kcal**

●甘い炭酸飲料は飲まない 1本(500ml)約200kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギー量の低いもの)とする。 スティックシュガー(1本)約12kcal 甘味料(1本)約2kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●揚げ物・炒め物は1日1料理まで	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
●菓子は2日に1回、1個まで クリームパン/ジャムパン (各1個)約300kcal	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた
●3食以外の夜食は食べない ご飯(1杯)約300kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった

**総合チェック**

●今日はよく頑張った!	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
●気分よい1日だった	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No

## 積極的支援における支援形態のポイント数

### ○支援形態ごとのポイント数

支援形態	基本的なポイント数		最低限の介入量
	5分	10分	
個別支援A	5分	20ポイント	10分
個別支援B	5分	10ポイント	5分
グループ支援	10分	10ポイント	40分
電話A ●e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画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	5分	15ポイント	5分
電話B ●行動計画の実施状況の確認と励ましや出来ていることには賞賛をする支援	5分	10ポイント	5分
e-mail A ●e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の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	1往復	40ポイント	1往復
e-mail B ●行動計画の実施状況の確認と励ましや賞賛をする支援	1往復	5ポイント	1往復

※1回の支援におけるポイント数には、一定の上限を設ける。

## 望ましい積極的支援の例

### ○面接による支援

個別支援(30分以上)

または

グループ支援(90分以上)

- ・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、行動計画や行動目標の設定等動機づけ支援の内容を含む支援とする。
- ・食生活については、食生活の中で、エネルギーの過剰摂取につながっている要因を把握し、その是正のために料理や食品の適切な選択等が自らできるスキルを身につけ、確実に行動変容できるような支援とする。
- ・運動については、生活活動、運動の実施状況の確認や歩行前後の把握などを実施し、確実に行動変容できるような支援とする。

### ○2週間後

電話、またはe-mailによる支援

### ○1ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

### ○2ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

### ○3ヶ月後(中間評価による体重・腹囲等の測定から必要時6ヶ月後の評価までの行動目標・行動計画の修正を含む)

個別支援(20分以上)

または

グループ支援(80分以上)

### ○4ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

### ○5ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

### ○6ヶ月後の評価

個別支援(20分以上)

または

グループ支援(80分以上)

- ・次回の健診までに確立された行動を維持できるような支援を行う。

積極的支援の例 a 支援パターン1(継続的な支援において個別支援を中心とした例)

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間(分)	獲得ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援Aポイント	支援Bポイント	
初回面接	1	0	個別支援	20				<ul style="list-style-type: none"> <li>① 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。</li> <li>② 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。</li> <li>③ 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。</li> <li>④ 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。</li> <li>⑤ 体重・腹囲の計測方法について説明する。</li> <li>⑥ 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。</li> <li>⑦ 対象者とともに行動目標・支援計画を作成する。</li> </ul>
継続的な支援	2	2週間後	電話B	5	10		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。</li> <li>② 中間評価を行う。</li> <li>③ 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。</li> <li>④ 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。</li> </ul>
	3	1か月後	個別支援A (中間評価)	20	80	80		
	4		e-mail B	1	5		15	
	5	2か月後	個別支援A	20	80	160		
	6	3か月後	e-mail B	1	5		20	
評価	7	6か月後						<ul style="list-style-type: none"> <li>① 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。</li> </ul>

積極的支援の例 b 支援パターン2(継続的な支援において個別支援と電話を組み合わせた例)

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間(分)	獲得ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援Aポイント	支援Bポイント	
初回面接	1	0	グループ支援	80				<ul style="list-style-type: none"> <li>① 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。</li> <li>② 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。</li> <li>③ 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。</li> <li>④ 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。</li> <li>⑤ 体重・腹囲の計測方法について説明する。</li> <li>⑥ 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期についてグループメンバーと話し合う。</li> <li>⑦ 対象者ととも1人ずつ行動目標・支援計画を作成する。</li> </ul>
継続的な支援	2	2週間後	電話B	5	10		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。</li> <li>② 中間評価を行う。</li> <li>③ 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。</li> <li>④ 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。</li> </ul>
	3	1か月後	電話A	20	60	60		
	4		e-mail B	1	5		15	
	5	2か月後	電話A (中間評価)	20	60	120		
	6	3か月後	e-mail B	1	5		20	
	7		個別支援A	10	40	160		
評価	8	6か月後						<ul style="list-style-type: none"> <li>① 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。</li> </ul>