

効果的な保健指導を行うために工夫・開発された 保健指導教材

厚生労働省 平成22年度 保健指導支援事業 保健指導技術開発事業

◆目次

1. 住民が自身の問題に自分で気づき行動につなげられるように工夫した体験型保健指導教材 提供者 福井県高浜町保健福祉センター 保健課 越林 いつみ

- ✎ 住民自身の問題を自分で気づき行動につなげられることを目的に、健康診断結果が示す意味を、住民自身の身体に起こっていることとしてイメージできるような体験型学習教材を作成し、特定保健指導初回グループ支援で活用している。
- ✎ 使用教材は、各回の保健指導プログラムのプロセスごとのポイントを押えることを目的に、目に見えない身体内部の様子を示したり、清涼飲料の砂糖分などについて具体的に視覚に訴えたり、体感できるものとし、手作りや身の回りのものを活用している。

2. 住民の興味関心を引き起こし住民自身がやる気をおこす目で見てわかる飲食品類展示 提供者 石川県野々市町役場 保健センター 井村 真理子

- ✎ 生活習慣病予防のポピュレーションアプローチとして、住民がよく摂取している食品を中心に、その基準量を、展示物を通して知ってもらい、自分の量と比較し判断できる情報提供とした。
- ✎ 教材の一部を個別支援でも使用し住民の生活習慣改善の目標作りに役立てている。

3. 欲しい情報が住民さんからどんどん集まる！グループ支援に役立つ手法と 教材『JNA グループ支援モデル』の応用でワイワイ楽しく保健指導をしている 提供者 大分県国東市国東保健センター 浅野 泰子

- ✎ 保健指導の目的や内容に合わせた様々な記録シート、チェックシートは保健指導対象者の変化を見逃さず状況を深く理解することに役立てている。
- ✎ 『JNA グループ支援モデル』では参加者が無理せず自己と向き合うことができている。

4. 特定保健指導確定版学習教材集を活用し、本人のやる気に合わせた指導に取り組むとともに、 社員食堂とも連携し、継続的な健康づくり活動を目指す 提供者 パナソニックエレクトロニックデバイス株式会社 金沢部品ビジネスユニツ（福井県） 竹内 直美

- ✎ 従業員のライフスタイルや行動変容の意思を重視し、特定保健指導場面では意思確認調査票や保健指導活用グッズ（歩数計や体脂肪モデル）を使用し具体的な目標作りをしている。
- ✎ 継続的な生活習慣病予防のために食堂運営業者と連携した食事メニュー作成とその解説となる資料を作成し、ポピュレーションアプローチと連動させた健康づくり活動に取り組んでいる。

1.住民が自身の問題に自分で気づき 行動につなげられるように工夫した 体験型保健指導教材

福井県高浜町保健福祉センター 保健課

提供者 越林 いづみ

I. この教材の特徴

- 住民が自身の問題を自分で気づき行動につなげられることを目的に、健康診断結果が示す意味を、住民自身の身体に起こっていることとしてイメージできるような体験型学習教材を作成し、特定保健指導初回グループ支援で活用している。
- 使用教材は、各回の保健指導プログラムのプロセスごとのポイントを押えることを目的に、目に見えない身体内部の様子を示したり、清涼飲料の砂糖分などについて具体的に視覚に訴えたり、体感できるものとし、手作りや身の回りのものを活用している。

II. 概要

1. 町の背景や特徴

- 高浜町国民健康保険加入者の半数、また特定健診受診者の6割が65歳以上となっていることも影響し、特定保健指導の階層化では保健指導対象の8割が動機付け支援に該当している。このことから、初回支援に重きを置いた支援体制を構築している。
- 個別健診を実施する医療機関が町内に1機関しかないため、健診は集団健診が主で、初回の保健指導を開始するタイミングも同時期に多数への対応が必要であることからグループ支援を中心として実施している。
- 特定健診結果では、県内の他市町と比較すると、20歳の時から10kg以上体重増加している人の割合が高く、町内にコンビニエンスストアやパン屋・菓子屋等の店舗数が多いことも影響するのか男女ともに間食を摂る人が多い。また、高血圧治療中の人のコントロール不良やLDLコレステロールが高い人が多い等、特定保健指導の階層化では対象外となるケースの問題も深刻である。
- 国保加入者の医療受診状況では、受診率は低く、一人当たりの医療費も低い状況であるが、重症化してから受診するという傾向が見られる。また町民の死因ではSMR値でみると虚血性心疾患が近年急激に高くなっている。

2. 教材作成に至った経緯と目的

- 初回支援で、住民が自分の体の状態を自分のこととして考えられるよう動機づけとなる教材があったらよいと考えた。
- 初回支援では、生活習慣の提案を地域の実情にあった実践性の高いものとするために、地区

診断の結果やグループインタビュー、食事調査で把握した食品の摂取傾向を工夫して教材に取り入れた。

3. 対象

- ① 特定保健指導対象者
- ② 治療中、もしくは情報提供レベルであっても減量が必要である者

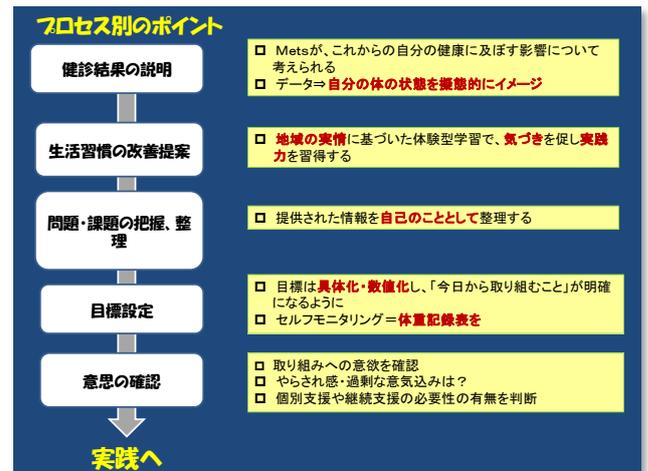
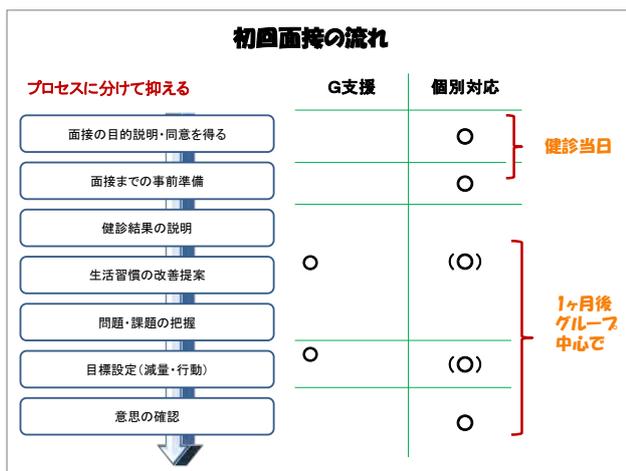
Ⅲ. 教材の使い方と住民の反応

1. 作成上の工夫点

- ① 目で見てわかるもの。実際に手にとって体感できるもの
- ② 地域の実態にあったもの
- ③ 公民館等様々な会場へ、簡単に持ち運びができ設置も簡単なもの
- ④ 安価なもの

2. 保健指導の流れ

- ① 健診結果当日に、ハイリスク者には、1か月後の初回支援の目的を説明し同意を得る。
- ② 初回支援は、グループ支援を中心に実施。
- ③ 初回グループ支援は5つのプロセスから構成。各プロセスのポイントを、手作りの教材等を使用し体験型学習の形で、情報を提供する。



3. 教材の使い方（保健指導場面例）

① 健診結果の説明

- 内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満をプレートで比較する

まず体の中がどうなっているのかについて理解してもらうために、内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満をプレートで比較する。



● **血液と血管の模型を見て触って考える**

検査データを、数値としてではなく、実際に自分の身体の中を流れている血液の状態としてイメージしてもらうために、自分の身体の中にどれくらいの血液が流れているのか、血液の流れる血管について考えてもらう。また、心筋梗塞や脳梗塞はどれくらいの太さの血管で起こるのかを示し、データの改善が、血管を守るということにつながることをイメージしてもらう。

血液データを改善する効果の説明

血管を守るということをも具体的にイメージできる

500ml

あなたのからだを流れる血液量は、ペットボトル何本分？

心筋梗塞や脳梗塞。どれくらいの太さの血管でおこるのでしょうか？

● **脂肪の塊 3kg を持つ** (いわさきグループより購入)

20代からどれくらい体重が増えたのか、ここに脂肪がついたのか、また、これから6ヵ月間にどれくらい落としたいと思うのかを、脂肪の塊を持ちながら考えてもらう。

視覚化

これくらいなら何とかかなりそう...

◎ **住民の反応**

脂肪モデル (3kg) を持って試みて改めて自分の体重増加を恐ろしく思うとの発言があった。

② 生活習慣の改善提案

- 1日 350g の野菜の摂取については 実際の量を見てもらうだけではなく 70g の野菜料理 (1人分1鉢の目安量) を食べてもらう。

具体的体験

1日350gの野菜



生の状態と火を通したもの

**1日小鉢5鉢 (70g×5) の量の野菜を！
野菜から食べる**

- 献立を写真にしたランチョンマットに実物の野菜を置き食べてもらうことで1日の必要量を体験できるだけではなく、血糖値・中性脂肪対策として、野菜料理から食べるということも体験してもらいその効果をシートで説明する。

◎ **住民の反応**

「野菜よく食べています」と支援前には話していても、実際に 70g の野菜を食べると、1日の必要量はとれていないことに気づくことが多い。

本物の野菜料理 70gの小鉢

実食!

ランチョンマット

ご飯や間食を食べると...

ご飯や間食を食べると...

- 間食のカロリーを実感し、食品に書かれた栄養表示を見る習慣づけのために、参加者に自分がよく食べるおやつを、カロリー表示を参考に表の上に置いてもらう。

カロリー表示の表の上に、参加者がカロリーを見ながらサンプルを置いていく



😊住民の反応

菓子パンは、ごはんの代わりで食べていることも多いが、カロリーを比較することで非常に驚く人が多い。

- “見える化”して示す菓子パンや飲み物には、砂糖や油が多く入っていることを意識してもらうために、砂糖を試験管の中に自分で入れ、その量を自分の目で見て確認してもらう。

😊住民の反応

普段直接見える砂糖や油には気をつけていても、食品に含まれているものについては意識されていないようで、含まれている量を知り驚くことが多い。
菓子パンは、ごはんの代わりで食べていることも多いが、カロリーを比較することで非常に驚く人が多い。

隠れた油、砂糖を「見える化」



これだけの油が 隠れています。蒸しパンなのにお...



- 100g 単位の目盛の体重計で、朝（排尿後）と夕食後の体重測定・記録をすすめる。どんな生活が、自分にとって太りやすいのかが見えてくる。また、過激なダイエット予防対策としても活用できる。

😊住民の反応

体重記録票は、男性のほうが真面目に取り組み、継続する方が多い。

4. 住民への効果

- 初回支援後、実践に結びついている人が多い。**実践的**
- 何をすればよいのかが実感できることで、**具体的**な目標設定につながる。
- 野菜から食べる、食品の裏面を見る、など、シンプルな取り組みなので継続しやすく、周囲への**波及効果も高い**。
- 体重記録をつけることで、自分にとってどんな生活習慣が太りやすいのか・やせやすいのかが**具体的**に見える。また、イベント等で一時的に体重が増えても、それが自覚されることで翌日の食事量等で調整でき、リバウンドが予防できる。

5. 作成にあたっての留意点

- 講座の中で「伝えたいポイント」を、いかにシンプルに表現できるか、わかりやすく正確に体感できるかがポイント。複雑な媒体は、作成も難しく理解しにくい。
- 媒体作成にあたっては、保育教材なども参考にしている。
- 当課は、保健分野と子育て支援が一緒になっているので、媒体の作成の際には保育士からアドバイスをもらう機会も多い。

2.住民の興味関心を引き起こし住民自身がやる気をおこす 目で見てわかる飲食品類展示



石川県野々市町役場 保健センター
提供者 井村 真理子

I. この教材の特徴

- 生活習慣病予防のポピュレーションアプローチとして、住民がよく摂取している食品を中心に、その基準量を、展示物を通して知ってもらい、自分の量と比較し判断できる情報提供とした。
- 教材の一部を個別支援でも使用し住民の生活習慣改善の目標作りに役立てている。

II. 概要

1. 町の背景や特徴

- 野々市町は住民の健康診断結果から男女別年代別ともにHbA1cが高い。
- 甘いものを好む地域性にあり、冠婚葬祭など行事ごとに甘いお菓子などの引き出物が付き物。
- 家計調査結果（H19～21年平均）では、すし、和生菓子、アイスクリーム、ビールの消費量が全国1位であった。
- 役場前通り1キロメートル以内にケーキ屋やパン屋を始め飲食店が20件以上ある。

2. 教材作成に至った経緯と目的

- 日頃、個別面談で面接できる人は限られているので、より多くの人に生活習慣病の知識を広めたい。**情報提供**
- 住民の生活実態から、日常的に摂取されている食品について、その基準を判断できる教材が必要だと感じた。**チェックできる**
- 生活習慣病予防の取り組みとして、当町の住民がよく摂取している食品を中心に、その基準量を、展示物を通して知ってもらい、自分の量と比較し判断してもらおうと思った。**情報提供** **身近**

3. 対象

町の住民全体、健康診断受診者

4. 使い方と住民の反応

- 保健センターの入口脇にポスターや現物を展示した。健診、母子健診に来所の母親、窓口

への来所者、食生活改善推進員、選挙時の投票者など多くの住民の目に触れる場所で、立ち止まる人が多い。

- 表などは同じものを印刷し、健康診断後の相談時の教材として活用している。面接時、住民の中には、「自分の原因はこれ！」とパンフレットを指示する人がいる。

5. 住民への効果

- 食品に含まれる糖質量など実物を見てその量に驚かれた。
- 自分の目を見て、自分で多い少ないについて判断する様子が見られた。
- どうしたらよいか、自分で考え、相談時に発言する人が増えた。

III. 教材の実際

1. 作成上の工夫点

- 展示したお菓子の空き箱等は、住民の近所のスーパーやコンビニで販売しているもので（ご当地限定もある！）、役場職員から提供された身近なものばかり。
- 住民が展示内容をより身近に感じ、自身で自己の問題を捉えられるように、あえて展示の説明部分を少なくした（目で見てもわかる）点は、保健師が、多くの住民と出会い保健指導をする中で、どうしたら住民自身が自立した生活を実践するかということについて、日々悩み考えていた結果からだった。
- 保健師は、展示を見る住民の反応を確認するようにしている。だからこそ、個別指導の際、押しつけの指導ではなく、住民の考えを聞き、住民がまた来ようと思えるような対応ができる。

😊住民の反応
こんなに砂糖あるの？



🔗作成上の工夫
ペットボトルの前には、中に含まれる砂糖の分量をスティックシュガーに換算して置いた。スティックシュガーは多く見えるように1袋3gのものにした

清涼飲料の糖分含有量と砂糖の適正摂取量の情報提供

2. 留意点

- 食べてはいけない、など否定や指示をするものではなく、「住民自身がどう判断するか」、ということをお大切に。
- 基準量については、簡単で見やすく表示することを考えながら作成した。

適正摂取量の情報提供

市販飲料のアルコール含有量、市販スナック菓子の砂糖含有量と砂糖

アルコールやお菓子のエネルギー量をご飯の量に換算し表示

アルコール量は●ひとつが10g、お菓子の砂糖量は、大さじ1杯で12g



◎ 作成上の工夫

教材となるお菓子やアイス、酒類の空き箱などを役場の職員に依頼し、普段食べているものを持参してもらった。
(短時間で集まった！)



◎留意点

つい説明を書き込んでしまい、結果、住民の判断の力を妨げてしまうことがあったので、判断の材料のみ書き込むことに気を付けた

適正摂取量の情報提供
アイスクリーム・チョコレートなどの砂糖含有量と適正摂取量

😊住民の反応

写真撮らせてもらってよいですか？



◎住民の反応
こんなにちよっこりか？



適正摂取量の情報提供
身長・年齢・性別適正ご飯量表示とご飯実物

◎住民の反応
もっと食べとるよ！

自分の体に合った『ごはんの量』ってどれくらい？

身長・年齢・性別によって、自分の体に合った、無理のない『ごはんの量』が決まります。

性別 対象者	標準体重	男性			女性		
		ほとんどの男性	ほとんどの女性				
身長	標準体重	20代	30~40代	50代~	20代	30~40代	50代~
145cm	46.3kg	105	90	85	90	85	80
150cm	49.5kg	120	105	100	100	100	90
155cm	52.9kg	135	115	110	115	110	100
160cm	56.3kg	145	130	125	130	125	115
165cm	59.9kg	160	145	135	140	140	130
170cm	63.6kg	180	160	150	155	150	140
175cm	67.4kg	195	175	165	170	165	155
180cm	71.3kg	210	190	180	185	180	170
185cm	75.3kg	230	205	195	200	195	185
190cm	79.4kg	245	220	210	220	215	200
195cm	83.7kg	265	240	225	235	230	215

●私の標準体重は？
身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重
＜例＞160cmの方の場合
1.6 × 1.6 × 22 = 56.3Kg
これが標準体重です。

☆体重を減らしたい方☆
20代で身長170cm体重70kgの、野々市太郎さん。
標準体重は63.6kgのため、5kg体重を減らしたい!!
ごはんは1日300g食べていました。
太郎さんの基準量は約180gなのですが、
とりあえず毎食100gづつ減らすことにしました。

- 100gのごはんは168kcalなので、
168kcal × 3食 = 504kcal
1日504kcalづつ減りました。
- 3ヶ月続けると...
504kcal × 30日 × 3ヶ月 = 45,360kcal
- 脂肪1kgは約7000kcalで消費できるので、
45,360kcal ÷ 7000kcal = 6.48kg減少

3ヶ月で見事目標体重になりました☆
家に帰ったら、1度ごはんの量を測ってみてね☆

※1日に2時間以上の立ち仕事をされる方や重労働の方は基準が異なります。詳しく計算したい方は、スタッフに声をかけてください。 単位 (g)

3. 欲しい情報が住民さんからどんどん集まる！

グループ支援に役立つ手法と教材

「JNA グループ支援モデル」の応用でワイワイ楽しく保健指導をしている

大分県国東市国東保健センター

提供者 浅野 泰子

I. この教材の特徴

- ▶ 保健指導の目的や内容に合わせた様々な記録シート、チェックシートは保健指導対象者の変化を見逃さず状況を深く理解することに役立っている。
- ▶ 『JNA グループ支援モデル』では参加者が無理せず自己と向き合うことができている。

II. 概要

1. 町の背景や特徴

- 総面積は 317.8 平方キロメートル、総人口は約 32,700 人(平成 22 年)。
- 平成 18 年 3 月 31 日に 4 町が合併した。
- 高齢者人口 11,647 人(高齢化率 35.2%) 出生数 13,741 世帯 国保加入者 9,721 人(29.4%)
- 主な健康課題は、全医療費の 26.2%が生活習慣病であること。その内訳は、高血圧性疾患が最も高く、虚血性心疾患、脳血管疾患が続くこと。(19 年 5 月診療分より)また、全受診件数の 32.7%が生活習慣病であること。(高血圧性疾患が 23.1%、糖尿病が 4.1%)。

2. 特定健診・保健指導の実施状況(平成 21 年度)

特定健康診査受診率 54.9%(対象者 7,220 人、受診者 3,965 人)

特定保健指導受診率 26.7%(対象者 458 人、終了者 178 人)

3. 特定保健指導の実施体制

直営 各総合支所(4ヶ所)でグループ支援を実施。スタッフは保健師 9 名、栄養士 2 名、看護師 5 名。

委託 3 箇所(健診機関 2ヶ所、市民病院 1ヶ所)に委託し、個別支援を実施。

4. グループ支援 特定保健指導「YわいわいY教室」の内容

	プログラム名	目的・目標
第 1 回	プロセスを見る	自分の生活や身体の状況を意識する
第 2 回	食の実態を見る①	自分の食事の実態が分かる
第 3 回	食の実態を見る②	
第 4 回	コントロールを見る	検査値(HbA1c)と生活状況の関連性が分かる
第 5 回	習慣化を見る	継続していくことの難しさを認識し、続けていくための条件について考える

- 「個人記録表(参加者用)」(図 1.)を配布し、毎回の教室での測定値と生活に関する気づきをメモ的に記入することができることを説明する。
- 「なりたい私になるためのセルフチェック表」(図 2.)は、活用の有無を選択してもらい、活用する場合、自分の生活の場で感じ・考えたこと(できないことも含めて)、行動したことなど、その時の状況を書いてもらうものであり、使い方は自由であることを説明する。「個人記録表」は、経過を追って自分の変化が確認できる。

「なりたい私」になるためのセルフチェック表		記録や色などをつけましょう	
目 標 (半年後なりたい私)		実行できた … ○ (緑)	実行できなかった … × (赤)
がんばる項目		日付	日付
1			
2			
3			
4			
体重	Kg		
	Kg		
	Kg		
	Kg		
歩いた歩数			
血 圧			
ひとくちメモ			

図 2. なりたい私になるためのセルフチェック表(参加者用)

②グループトーク時

- 「グループトーク個人発言記録」(図 3.)はグループ指導を行う場合でも、保健師が個を見ることを意識でき、グループトークの相互作用の中でも個の意識の変化を把握できる。
- 「個人記録表(保健師用)」は、参加者の変化を一覧で確認することができる。

グループワーク 個人発言記録		例
月日	参加者の発言・反応	
平成21年9月 グループ支援 (第1回)	結婚時より20kg体重が増えている。介護をやめたら太った。夫と同じものを食べても太る。運動は何をしたらいいのかなあ。	
平成21年10月 グループ支援 (第2回)	太るので間食をやめて食事の時に食べている。30分くらい歩く時間を増やした。9月に夫より倍食べていた。運動、食事に気が付いたら体重が2kg、HbA1cが下がった。	
平成21年11月 グループ支援 (第3回)	体重を毎日測るようになった。この教室はいいきっかけとなった。食事を見てみると、夫婦で甘党なので調味料を3倍以上使っている。	
平成21年12月 グループ支援 (第4回)	野菜を取るようになった。肉魚は夜は取らない。歩くことを1時間していたが、近くのグラウンドで速足で歩くようにして、回る回数を増やすようにしている。	
平成22年2月 グループ支援 (第5回)	クリスマス、正月は維持したいと思い自分で料理をつくり維持してきた。運動の量も少しずつ増やして実行している。A1cを振り返ると、好きなだけ食べることも多かった。	
平成22年3月 グループ支援 (第6回)	朝はしっかり食べるけど夜は控えるようにしている。ぞうすいこすると野菜が食べられる。長続きがしないね。お菓子は食事の後にして、ケーキは3分の1位食べ残りは次の日にするようになった。朝と夕体重計に乗ることが良い【6ヶ月間のふりかえり】1ヶ月の目標をたてて、体重を減らすように運動に変化をつけてがんばってきた。これからも、自分の目標を持ってがんばりたい。	

図 3. グループトーク個人発言記録(保健師用)

③保健指導終了後

個人記録表(保健師用)を用い、教室当日の参加者の計測値、支援内容、カンファレンス結果を記入する。

個人記録表 <支援者控え用>				
	氏名() 性別(男・女)			年齢()歳
	1回目(初回)	2回目(2週間後)	3回目(1ヵ月後)	4回目(2ヵ月後)
支援予定日	月 日	月 日	月 日	月 日
支援実施日	月 日	月 日	月 日	月 日
支援形態 (分 A・B)	個別・グループ・電話・e-mail (分) A・B	個別・グループ・電話・e-mail (分) A・B	個別・グループ・電話・e-mail (分) A・B	個別・グループ・電話・e-mail (分) A・B
ポイント				
血圧(mmHg)				
体重(kg)				
体脂肪率(%)				
BMI				
腹囲(cm)				
kg				
kg				
目標				
その結果と振り返り	<p style="text-align: center;">😊住民の反応</p> <p>ここに来なかったら何も変わらなかった… 声をかけてもらって嬉しかったけど結果が出なかった 御飯だけでもたくさん食べていたことが人の話を聞いてわかったよ 夏はアイスがたくさん食べたからHbA1cが上がったんだ。 なんかゲームみたいで面白い!</p>			
支援内容				
カンファレンス結果				
生活習慣の改善状況	<栄養>変化なし・改善・悪化 <運動>変化なし・改善・悪化	<栄養>変化なし・改善・悪化 <運動>変化なし・改善・悪化	<栄養>変化なし・改善・悪化 <運動>変化なし・改善・悪化	<栄養>変化なし・改善・悪化 <運動>変化なし・改善・悪化
指導の種類	食事・運動・喫煙・その他	食事・運動・喫煙・その他	食事・運動・喫煙・その他	食事・運動・喫煙・その他
行動変容ステージ	無関心・関心・準備・実行・維持	無関心・関心・準備・実行・維持	無関心・関心・準備・実行・維持	無関心・関心・準備・実行・維持
実施者名				

4. 留意点

参加者がワイワイ話をしながらも、自分のことを考えていけるように、グループ支援の進め方についても、保健師同士で事前事後に打ち合わせをしている。

4. 特定保健指導確定版学習教材集を活用し 本人のやる気に合わせた指導に取り組むとともに、 社員食堂とも連携し、継続的な健康づくり活動を目指す

パナソニック エレクトロニクス株式会社 回路部品ビジネスユニット（福井県）

提供者 竹内 直美

I. この事例のよいところ

- ▶ 従業員のライフスタイルや行動変容の意思を重視し、特定保健指導場面では意思確認調査票や保健指導活用グッズ（歩数計や体脂肪モデル）を使用し具体的な目標作りをしている。
- ▶ 継続的な生活習慣病予防のために食堂運営者と連携した食事メニュー作成とその解説となる資料を作成し、ポピュレーションアプローチと連動させた健康づくり活動に取り組んでいる。

II. 概要

1. 事業場の背景や特徴

- 従業員約 2 拠点で 1,100 人、40 歳以上が 80%以上を占める製造業の企業で、常勤産業医 1 名、健康保険組合所属の保健師が各拠点に 1 名いる。
- 事業場の安全衛生委員会の承認を得て、特定保健指導を定期健康診断の事後措置として位置付け、就業時間内に実施している。
- 2008 年は、対象者全員に初回面接を実施したが、対象者が多いため、初回面接、中間評価の個別支援で日数がかかり指導者の負担は大きくなった。
- 2 年連続で保健指導を受ける対象者に対しては、呼び出されるから仕方なくという場面もあり、そのため対象のステージをうまく利用できない状況で開始するケースもあり、効果的な保健指導にはなっていなかったため、2009 年より対象者の意思確認をすることとした。

2. 対象

- 40 歳以上の社員約 545 人

3. 特定保健指導実施状況

- 2009 年は定期健康診断の結果をもとに、対象者のうち 162 人へ特定保健指導初回面接を実施した。

区分	男	女	総計(人)
積極的レベル	73	1	74
積極的レベル(治療中)	32	2	34
動機づけレベル	27	14	41
動機づけレベル(治療中)	9	4	13
総計	141 (34.8%)	21 (15%)	162 (29.7%)

- 初回面接後の継続支援希望者は 115 名
中 61 名で、支援継続者 98%、60 名
(積極的支援レベル 36 名、動機づけ支援レベル 24 名) だった。
- 減量できた人が 23 名 (38.3%) だった。
- 減量できなかった 37 人の中には BMI が低下した人が 4 名 (7%) だった。

III. 特定保健指導の実際

1. 工夫点

- 1) 2008年度の実施結果からでた課題をもとに2009年の進め方を考えた。

課題：対象者全員への継続支援は実は指導者主体になってしまい、対象者の行動変容に結びついていない。

対策：対象者の「やる気のステージ」に合わせた人選をし、支援内容を組立てて実施し実効性をあげる。（無関心期は除く）

「やる気のステージ」調査を実施し、対象者を抽出

1. 行動変容ステージを把握することで、具体的な「生活習慣改善目標」の設定が容易となる。
2. 生活パターンの中で、行動目標が設定できれば、その行動計画についてできているかどうかの確認、励まし、アドバイスといった支援が展開できる。

- 2) 保健指導教材は確定版学習教材集などを参考に健康管理室で独自に作成したものが3種類ある。（健保共通のものが他に5種類ある）

- 「やる気のステージ」に関する質問票 チェックできる
- 初回呼出し文書、通信用文書 情報提供 身近
- 行動目標達成記録表 情報提供

- 3) 特定保健指導で継続的に取り組んだ後、自分で健康作りができるように社員食堂の活用を考えた。また、ポピュレーションアプローチとしてより多くの人に生活習慣病の知識を広めるよう連動させた。 情報提供

2. 実際の保健指導の進め方

- 1) 事前準備

呼び出し案内に「やる気のステージ」調査のため2種類の調査用紙を同封した。

- 2) 特定保健指導初回支援

- ① 産業医が、健診結果とメタボリックシンドロームの説明を行い、生活習慣改善が必要であることの自覚を促した。
- ② 次に保健師より、生活習慣改善の意思確認を行い、減量について目標体重を設定し行動目標を2つ立ててもらい実行することを宣言してもらった。

- 初回面接時、記入された調査用紙を回収し、保健指導を希望しているか、継続する意志があるかの確認をした。（次ページ参照）

「初回面接の際、下記の用紙を事前に配布し「やる気のステージ」を調査しました。

行動変容のステージに関する質問票 C-6

生活習慣確認表

このように記入して面接当日持参

項目	質問	質問項目	記入欄
減量意欲	1) 関心はない	1) 関心はない	2
	2) 減量しなくてはならないと思うが、実行できない	2) 減量しなくてはならないと思うが、実行できない	
	3) 今すぐにも実行したい	3) 今すぐにも実行したい	
	4) 減量を実行して6か月未満である	4) 減量を実行して6か月未満である	
	5) 減量を実行して6か月以上である	5) 減量を実行して6か月以上である	
飲酒	1) 関心はない	1) 関心はない	6
	2) 適正な飲酒をしないといけないと思うが、実行できない	2) 適正な飲酒をしないといけないと思うが、実行できない	
	3) 適正な飲酒を1か月以内に実行したい	3) 適正な飲酒を1か月以内に実行したい	
	4) 適正な飲酒を実行して6か月未満である	4) 適正な飲酒を実行して6か月未満である	
	5) 適正な飲酒を実行して6か月以上である	5) 適正な飲酒を実行して6か月以上である	
喫煙	1) 関心はない	1) 関心はない	2
	2) 関心があるが、今後6か月以内に禁煙しようと考えていない	2) 関心があるが、今後6か月以内に禁煙しようと考えていない	
	3) 今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する考えはない	3) 今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する考えはない	
	4) この1か月以内に禁煙しようと考えている	4) この1か月以内に禁煙しようと考えている	
運動	1) 関心はない	1) 関心はない	2
	2) 運動しなくてはならないと思うが、実行できない	2) 運動しなくてはならないと思うが、実行できない	
	3) 今すぐにも実行したい	3) 今すぐにも実行したい	
	4) 時々やっている(やったりやらなかったり)	4) 時々やっている(やったりやらなかったり)	
	5) 定期的な運動を実行して6か月未満である	5) 定期的な運動を実行して6か月未満である	

生活習慣確認表 (松下 太郎)

項目	1	2	3	4	5
1) 1日3食、先取りランチを食べる	1	2	3	4	5
2) 朝食を摂る	1	2	3	4	5
3) 減塩に努める	1	2	3	4	5
4) よく噛んでゆっくり食べる	1	2	3	4	5
5) 野菜をしっかりと食べる(肉類減らして)	1	2	3	4	5
6) 脂肪を控える(揚げ物、バター、マヨネーズ等)	1	2	3	4	5
7) 塩分を控える	1	2	3	4	5
8) インスタント食品、ファーストフードを控える	1	2	3	4	5
9) 間食、ジュース(炭酸飲料)や砂糖、塩分入りのヨーグルト、缶詰食品を控える	1	2	3	4	5
10) 酒を飲む(飲酒量に注意)	1	2	3	4	5
11) 外食や弁当を食べる	1	2	3	4	5
12) 夜食を食べる	1	2	3	4	5
13) 肥満予防のための運動をする(日本酒1杯を減らす)	1	2	3	4	5
14) 30分以上の運動をする	1	2	3	4	5
15) 歩く	1	2	3	4	5
16) よく歩く	1	2	3	4	5
17) 早く歩く(健脚して早歩きをする)	1	2	3	4	5
18) 階段を利用する	1	2	3	4	5
19) タバコを吸わない、控える	1	2	3	4	5
20) 睡眠時間を確保する	1	2	3	4	5
21) 余計なストレスを溜めない(お風呂がリラックス)	1	2	3	4	5
22) ストレスを軽減する	1	2	3	4	5
23)					
24)					

確定版学習教材集 C-6 を活用し、独自にアレンジ

- 保健指導活用グッズ(脂肪 1kg モデルや歩数計)を使用し、具体的な目標作りを考えた。



- 「行動目標達成記録表」を用いて、計測値をもとに6ヵ月後の目標体重、腹囲を設定し、そのために1日どのくらいのカロリーを運動、食事で消費するかを計算して、目標を2つ決定してもらった。
- 6ヵ月の体重変化については「体重測定記録表」に記入するよう指導した。

特定保健指導の実際

行動目標達成記録表

減量のために減らしたいエネルギー

あなたの体重・腹囲は?

体重 86 kg 腹囲 93 cm

6か月後に目標とする体重・腹囲は?

体重 83 kg 腹囲 90 cm

目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は?

3 kg × 7000kcal = 21000 kcal

1日どのくらいのエネルギーを減らす必要がある?

1日で減らすエネルギーは 21000kcal ÷ 6ヵ月 ÷ 30日 = 117 kcal

どのように減らしますか?

1日で減らすエネルギー 117 kcal

運動で 40 kcal 食事で 80 kcal

体重測定記録表

6ヵ月で(3)kg減量します!

松下 太郎

行動目標達成記録票は、健保配布の冊子「保健同人社：なりたい自分 BOOK」6ページを引用

3) 継続支援

- 6ヵ月間の継続支援については、「健診データ」、「行動目標・行動計画」「測定値」を経過表で網羅した。

◎従業員の反応

健診結果の異常を指摘され、体重を落とす工夫をすることで 血液結果が良くなり嬉しい。

6ヵ月間の中で、年末年始、健診3ヵ月前に支援、現状確認してもらえるので心強かった。

積極的支援		保健指導経過表		2010年度	
所属		健康管理コード		保健指導担当者	
健康指導番号		氏名			
2010年度定期健康診断結果					
体重	BMI	脂質	血糖	尿酸	中性脂肪
血糖	HDLコレステロール	LDLコレステロール			
●経過					
月日	形態/分	行動目標/体重範囲	備考		
初回支援	個別A		体重 脂質 血糖 尿酸	<input type="checkbox"/> 多少概念理解(ありなし) <input type="checkbox"/> 健診結果理解(ありなし) <input type="checkbox"/> 減量意志(ありなし)	
二週間後	電話				
一ヵ月後	電子メールまたは 文書				
三ヵ月後	個別A		体重 脂質		
六ヵ月後	個別A	栄養・食生活 身体活動 喫煙	体重 脂質		

栄養・食生活、身体活動 (0:変化なし 1:改善 2:悪化)
 喫煙 (1:禁煙継続 2:非継続 3:非喫煙 4:禁煙意志なし)

- 「通信用文書」をオリジナルで作成し、健康保険組合から配信されるリーフレットなどもあわせて活用した。

特定保健指導の実際

通信用文書

減量にチャレンジされている皆様へ

3ヵ月後の
面接案内と同封

初回の保健指導を受けられてから、早くも1ヶ月が経過しました。日々、体重計とこのメニューながら、記録をつけていただいていると思います。

社業が忙しい季節ですが、外食も減らすことをおっくうになりますね。お天気のよい日は、出来るだけ外へ出て歩くこととして、寒い日は室内でも出来る運動を実行しましょう。ストレッチ、タンベル体操、筋絡も体が温まるくらい実行すると消費カロリーが伸びます。毎日実行することをお勧めします。

貴方が決めた生活改善のための行動計画は実行できていますか。お返事ください。

所属	氏名	後下 太郎
行動計画	できている	できていない
1. 電子メールを定期的にチェックする。(1週間1回)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 食事: 間食を減らす(-80kcal)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 階段を使用する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

計測
測定日 年 月 日
体重 85.5 kg

保健指導係

「体重増加防止リーフレット」

年末年始に向けて
体重管理をしましょう!

忘年会や新年会などの機会が多い年末、家でゆっくりお正月を過ごす運動不足になりがちな時期、その間の体重が増加しやすい時期です。年末年始期間に十分な運動を継続し、体重を維持しましょう。

体重維持のための秘訣

- 忘年会シーズンを乗り切る
- お正月休みを乗り切る
- 年末年始の体重アップは1月中に戻す

1. 食生活に気を配りましょう

宴会と付き合い過ぎないこと
お酒は、ビールが1本、日本酒1盃、ワイングラス1杯

お肉は控えめに
つよみは、お肉を1杯の量に抑える

お肉を食べ過ぎないこと
お肉1皿は、お肉1杯に抑える

飲み物は、お肉を1杯に抑える

2. 運動をしましょう

大掃除など、1週間1回、お掃除をしましょう

階段は、なるべくお肉を1杯に抑える

お正月休みは、お肉を1杯に抑える

1週間1回、お掃除をしましょう

運動が忙しすぎる前に、健康診断でチェックを!

きれいな空気と健康なからだを!
～1年の計は元日にあり～

年が変わるの空欄に、期間ごチャレンジしてみませんか?
●健康指導係へご相談ください。

◎従業員の反応

体重減少がままならなくても、生活習慣の改善のきっかけになった。
 念願の禁煙ができた。これで、積極的レベルから動機づけレベルになった!!

4) 継続した健康づくりやポピュレーションアプローチ

- 社員食堂での健康づくり活動を特定保健指導と合わせて実施している。



適正摂取量の情報提供
献立実物とエネルギー表示

3. 留意点

- 保健指導を実施する場合、従業員の要望、日時変更の調整（交替制従業員への対応）を柔軟にし、ライフスタイル、勤務状況を考慮しながら支援する。
- 退職までの長いスパンで捉えて、今回のみならず機会を見つけて関わられるというメリットを活かし、1回での改善にこだわらない。
- 事業場で健康活動や健康イベントを実施する際、外部委託スタッフ（食堂業者の管理栄養士）等とも連携して活動する。