

# 行動変容に結びつく保健指導の実際

～初回面接のポイント～

令和7年度特定健康診査・特定保健指導  
初任者研修会

2025年9月10日（水）  
9時50分～12時

保健師      鈴木 清美

# 本日のながれ(前半45分)

9時50分～10時35分

- ①**特定保健指導とは:全体像復習**
- ②**特定保健指導の計画立案**
- ③**保健指導計画の作成(演習)**
- ④**行動変容に結びつく保健指導**
- ⑤**ロールプレイ準備(事例確認)**

# 本日のながれ(後半85分)

10時35分～12時

- ⑥スタッフによるロールプレイ実演
- ⑦各グループに分かれてロールプレイ  
(全員が支援者役を経験する)
- ⑧演習を終えて・まとめ

# はじめに・・・

本日使用する資料「第4期特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き（4.1版）」は、このPPT資料の中では「**手引き**」と表記する。また「令和6年度標準的な健診・特定保健指導プログラム」は「**標準プログラム**」と表記する。

## 特定保健指導の階層化

| 腹囲                                                 | 追加リスク  |     |     | ④喫煙歴     | 対象     |        |
|----------------------------------------------------|--------|-----|-----|----------|--------|--------|
|                                                    | ①血糖    | ②脂質 | ③血圧 |          | 40～64歳 | 65～74歳 |
| $\geq 85\text{cm}$ （男性）<br>$\geq 90\text{cm}$ （女性） | 2つ以上該当 |     |     |          | 積極的支援  | 動機付け支援 |
|                                                    | 1つ該当   |     |     | あり<br>なし |        |        |
| 上記以外で<br>$\text{BMI} \geq 25\text{kg/m}^2$         | 3つ該当   |     |     |          | 積極的支援  | 動機付け支援 |
|                                                    | 2つ該当   |     |     | あり<br>なし |        |        |
|                                                    | 1つ該当   |     |     |          |        |        |

（注）喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する。

手引きP.14

## 第4期 血圧と血液項目の階層化基準値

| 項目   | 判定基準値                                                                                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 血圧   | 収縮期130mmHg以上または<br>拡張期85mmHg以上                                                       |
| 中性脂肪 | 空腹時中性脂肪150mg/dl以上、あるいは(やむを得ない場合は) 随時中性脂肪※175mg/dl以上<br>またはHDLコレステロール40mg/dl未満        |
| 血糖   | 空腹時血糖100mg/dl以上、HbA1c(NGSP値)5.6%<br>以上、<br>空腹時血糖とHbA1cがない場合のみ随時血糖※<br>が可(100mg/dl以上) |

※随時とは、食事開始時から3.5時間以上絶食10時間未満に採血が実施されたもの

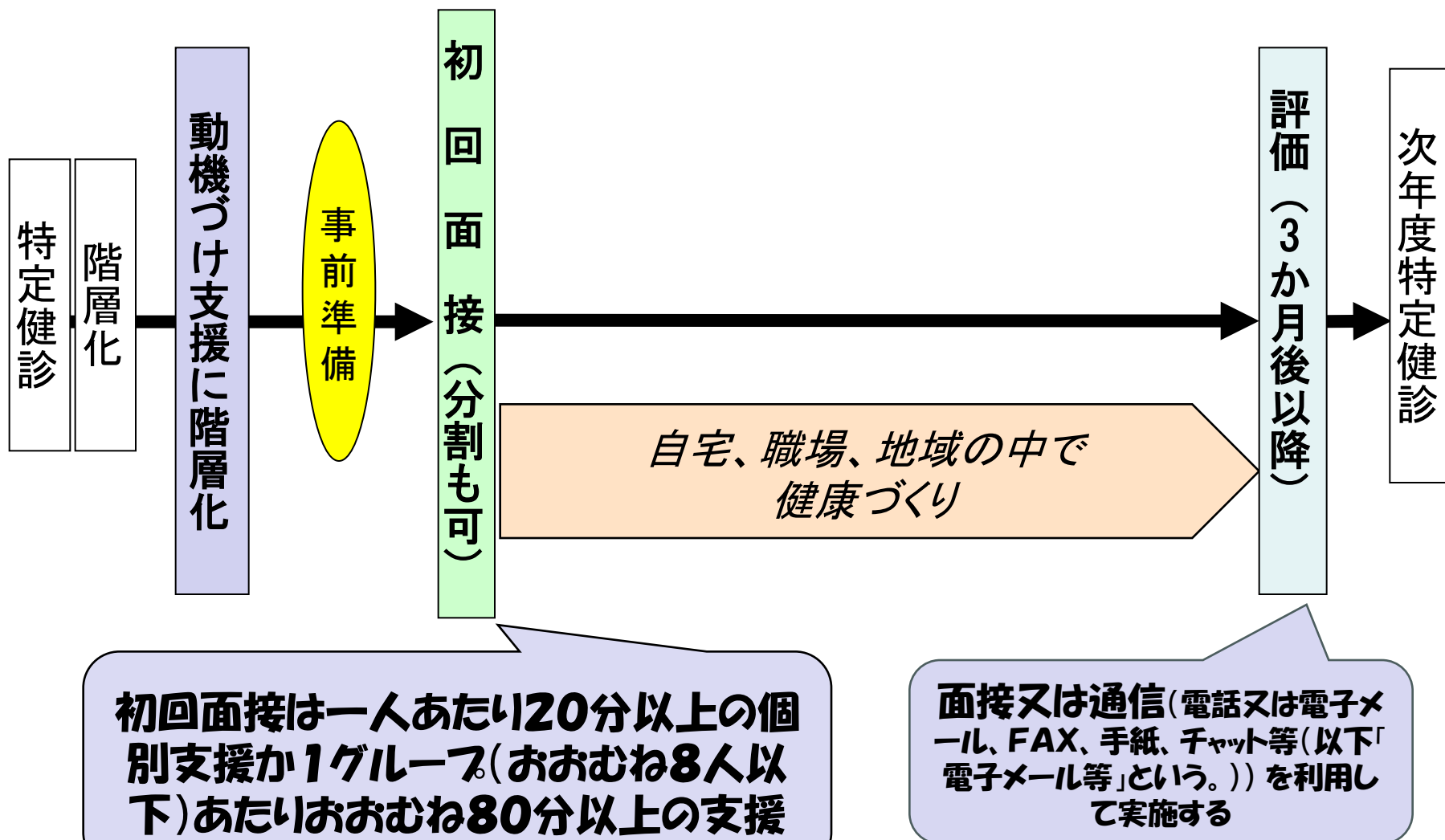
# 標準的な質問票

|     | 質問項目                                                                                                                     | 回答                                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1-3 | 現在、a から c の薬の使用の有無 <sup>a</sup>                                                                                          |                                                                           |
| 1   | a. 血圧を下げる薬                                                                                                               | ① はい ② いいえ                                                                |
| 2   | b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射                                                                                                      | ① はい ② いいえ                                                                |
| 3   | c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬                                                                                                     | ① はい ② いいえ                                                                |
| 4   | 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。                                                                          | ① はい ② いいえ                                                                |
| 5   | 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。                                                                         | ① はい ② いいえ                                                                |
| 6   | 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けていますか。                                                                          | ① はい ② いいえ                                                                |
| 7   | 医師から、貧血といわれたことがある。                                                                                                       | ① はい ② いいえ                                                                |
| 8   | 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。<br>（※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。<br>条件1：最近1か月間吸っている<br>条件2：生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている） | ① はい（条件1と条件2を両方満たす）<br>② 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない（条件2のみ満たす）<br>③ いいえ（①②以外） |
| 9   | 20歳の時の体重から10kg以上増加している。                                                                                                  | ① はい ② いいえ                                                                |
| 10  | 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。                                                                                           | ① はい ② いいえ                                                                |
| 11  | 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施。                                                                                           | ① はい ② いいえ                                                                |
| 12  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。                                                                                                   | ① はい ② いいえ                                                                |
| 13  | 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。                                                                                               | ① 何でもかんで食べることができる<br>② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある<br>③ ほとんどかめない    |
| 14  | 人と比較して食べる速度が速い。                                                                                                          | ① 速い ② ふつう<br>③ 遅い                                                        |
| 15  | 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。                                                                                              | ① はい ② いいえ                                                                |

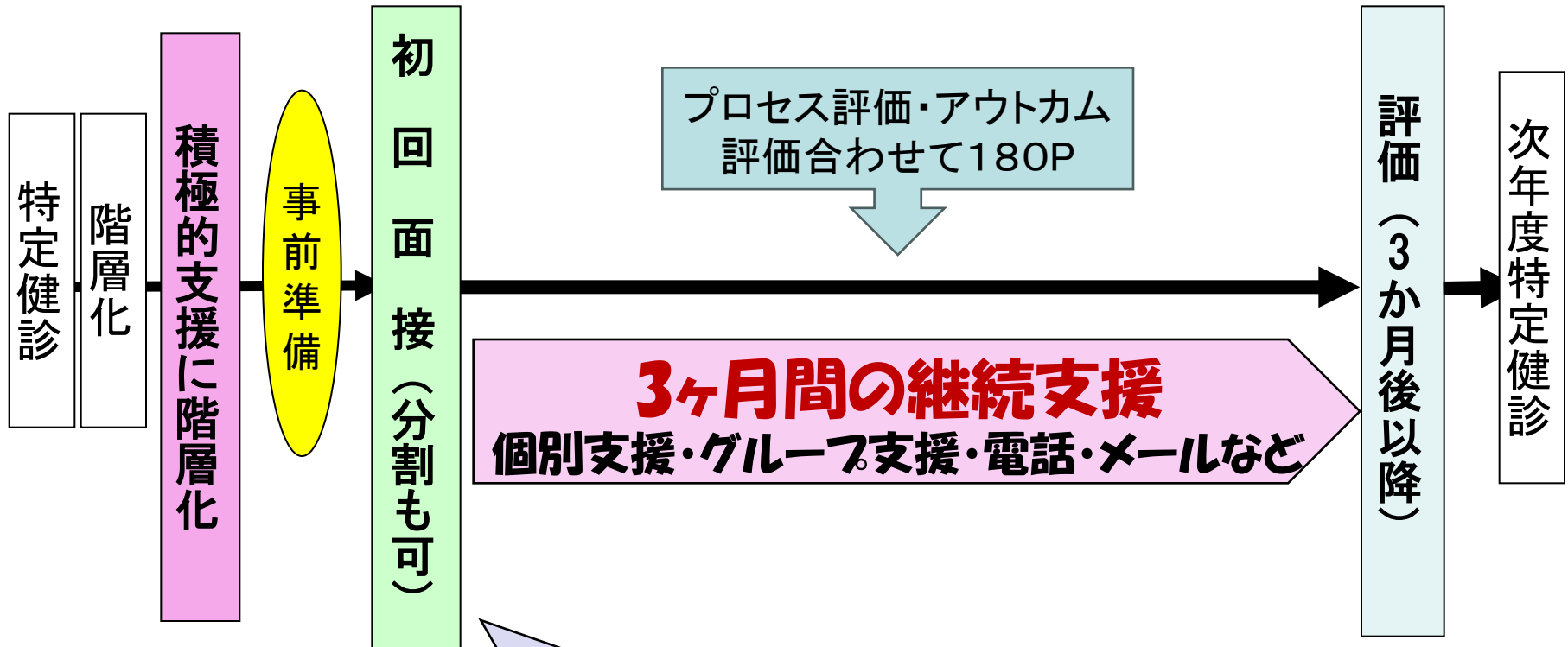
|    | 質問項目                                                                                                                                                           | 回答                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。                                                                                                                                    | ① 毎日 ② 時々<br>③ ほとんど摂取しない                                                                                                        |
| 17 | 朝食を抜くことが週に3回以上ある。                                                                                                                                              | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |
| 18 | お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。（※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者）                                                                        | ① 毎日<br>② 週5～6日<br>③ 週3～4日<br>④ 週1～2日<br>⑤ 月に1～3日<br>⑥ 月に1日未満<br>⑦ やめた<br>⑧ 飲まない（飲めない）                                          |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br>日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安：<br>ビール（同5度・500ml）、<br>焼酎（同25度・約110ml）、<br>ワイン（同14度・約180ml）、<br>ウイスキー（同43度・60ml）、<br>缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml） | ① 1合未満<br>② 1～2合未満<br>③ 2～3合未満<br>④ 3～5合未満<br>⑤ 5合以上                                                                            |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれている。                                                                                                                                                 | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |
| 21 | 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。                                                                                                                                   | ① 改善するつもりはない<br>② 改善するつもりである（概ね6か月以内）<br>③ 近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている<br>④ 既に改善に取り組んでいる（6か月未満）<br>⑤ 既に改善に取り組んでいる（6か月以上） |
| 22 | 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。                                                                                                                           | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |

標準プログラムP.78

# ★特定保健指導における動機づけ支援★



# ★特定保健指導における積極的支援★

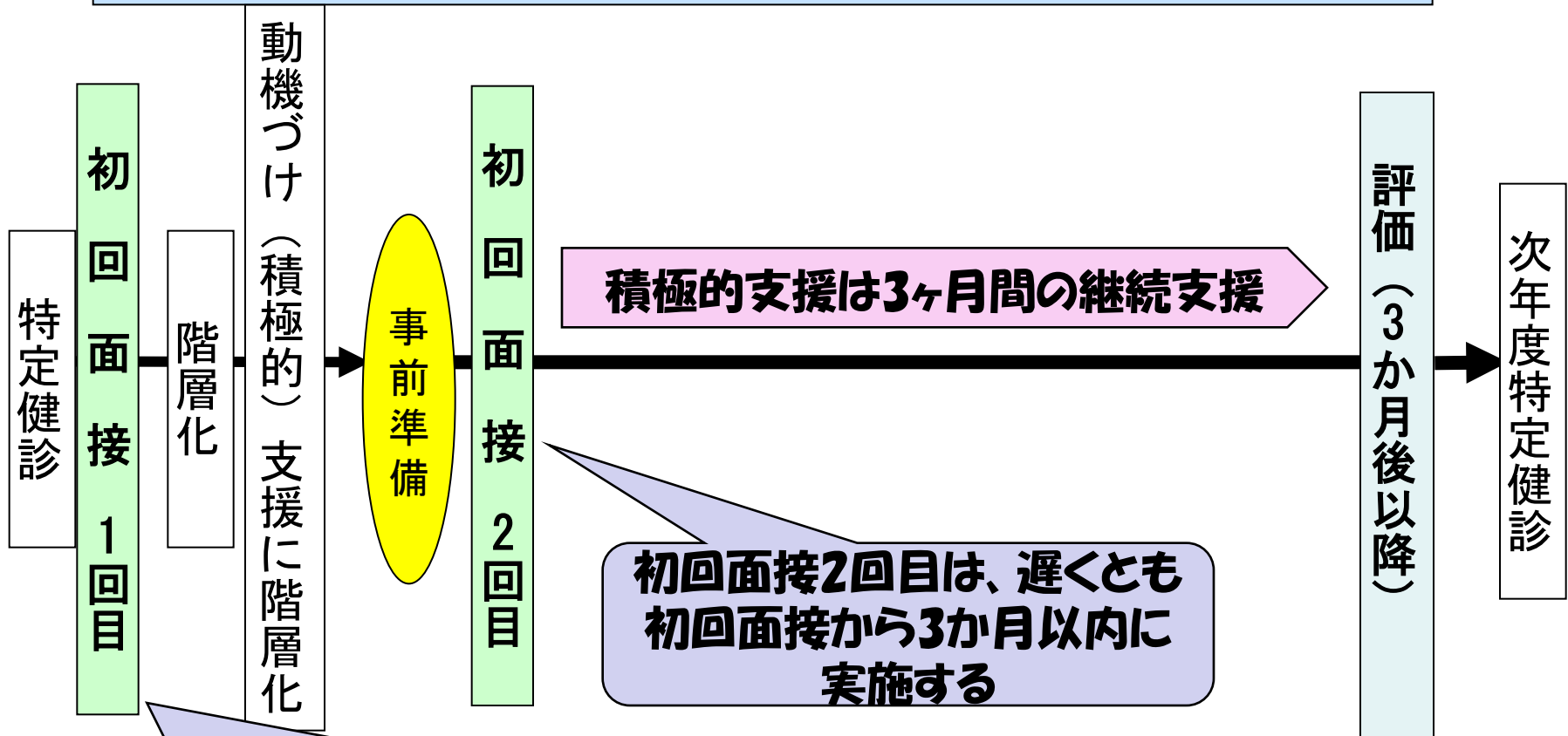


初回面接は一人あたり20分以上の個別支援か1グループ(おおむね8人以下)あたりおおむね80分以上の支援

2025/9/10

面接又は通信(電話又は電子メール、FAX、手紙、チャット等(以下「電子メール等」という。))を利用して実施する

# ★初回面接分割式 動機づけ(積極的)支援★



初回面接1回目は、健診当日の腹囲・BMI・血圧・既往歴・喫煙歴などから対象者と見込まれる人に対して暫定的に実施する。第4期から健診1週間以内でも認められた。

実績評価は、初回面接2回目から起算して3ヵ月経過後に実施する

# 初回面接の分割実施

## ●初回面接1回目

健診当日（あるいは1週間以内）に、腹囲・体重・血圧・喫煙歴等の状況から特定保健指導の対象と見込まれる者に対して、把握できる情報（測定値と質問票の回答、前年度の検査結果等）をもとに、専門職が初回面接を行い、行動計画を暫定的に作成する。（健診当日実施は20ポイント加算、1週間以内実施は10ポイント加算）

## ●初回面接2回目

すべての検査結果が揃った後に、医師が総合的な判断を行った上で、専門職が本人に電話等を用いて相談しつつ、当該行動計画を完成する。

# 第4期積極的支援における支援形態のポイント数

表4

積極的支援における評価方法と各支援のポイント構成

|         |               |                                                                                         |
|---------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| アウトカム評価 | 2cm・2kg       | 180p                                                                                    |
|         | 1cm・1kg       | 20p                                                                                     |
|         | 食習慣の改善        | 20p                                                                                     |
|         | 運動習慣の改善       | 20p                                                                                     |
|         | 喫煙習慣の改善（禁煙）   | 30p                                                                                     |
|         | 休養習慣の改善       | 20p                                                                                     |
|         | その他の生活習慣の改善   | 20p                                                                                     |
| プロセス評価  | 個別支援＊         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・支援1回当たり70p</li> <li>・支援1回当たり最低10分間以上</li> </ul> |
|         | グループ支援＊       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・支援1回当たり70p</li> <li>・支援1回当たり最低40分間以上</li> </ul> |
|         | 電話支援          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・支援1回当たり30p</li> <li>・支援1回当たり最低5分間以上</li> </ul>  |
|         | 電子メール・チャット等支援 | ・1往復当たり30p                                                                              |
|         | 健診当日の初回面接     | 20p                                                                                     |
|         | 健診後1週間以内の初回面接 | 10p                                                                                     |

＊情報通信技術を活用した面接を含む

# プロセス評価(ポイント加算:平成30年度版との比較)

| 平成30年度版   |              |     |      | 令和6年度版           |     |      |
|-----------|--------------|-----|------|------------------|-----|------|
|           | 基本的な<br>ポイント | 最低限 | 上限   | 方法               | 最低限 | ポイント |
| 個別支援A     | 5分20P        | 40P | 120P | 個別 (ICT含)        | 10分 | 70P  |
| 個別支援B     | 5分10P        | 10P | 20P  |                  |     |      |
| グループA     | 10分10P       | 40P | 120P | グループ (ICT含)      | 40分 | 70P  |
| 電話支援A     | 5分15P        | 15P | 60P  | 電話               | 5分  | 30P  |
| 電話支援B     | 5分10P        | 10P | 20P  |                  |     |      |
| 電子メールA    | 1往復40P       | 40P |      | メール・チャット         |     | 30P  |
| 電子メールB    | 1往復5P        | 5P  |      |                  |     |      |
|           |              |     |      | 健診当日の<br>初回面接    |     | 20P  |
| 2025/9/10 |              |     |      | 健診1週間以内の初回<br>面接 |     | 10P  |

# 保健指導計画の作成

**積極的支援の計画例を  
標準プログラムより学びましょう♥**

# 保健指導計画作成に当たって第4期特保の特徴を活かした計画を学ぼう パターンA

図2 パターンA（腹囲 2cm 以上かつ体重 2kg 以上減の目標達成によるアウトカム評価で 180p に到達した例）

| (概要) 腹囲 2 cm・体重 2 kg減を達成目標に設定し、生活習慣改善の行動計画を立案。<br>継続的支援の際に進捗を確認し、3 か月以降経過後に 2 cm・2 kg減の達成を確認。 |         |       |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 支援の種類                                                                                         | 時期      | 支援形態  | 支援内容                                                                                                                                                                 |
| 初回面接                                                                                          | 健診当日    | 個別支援  | 健診結果と生活習慣の問診票を活用し、生活習慣それぞれの特徴と対象者の行動変容ステージを捉える。<br>生活習慣についての気づきを促し、改善の可能性を探る。<br>3か月後の腹囲 2 cmかつ体重 2 kg減を達成目標に、腹囲と体重のセルフモニタリングの方法を確認する。<br>3か月以降の継続的支援の内容と方法を一緒に確認する。 |
| 継続的支援                                                                                         | 1 か月後   | 電子メール | 現在の腹囲と体重を確認するとともに、自己効力感の向上につながる支援を実施。                                                                                                                                |
|                                                                                               | 3 か月以降  | 電子メール | 実績評価と一体的に実施。電子メールにて腹囲 2 cmかつ体重 2 kg減以上となっていることを確認。<br>目標を達成したことを賞賛し、支援を終了する。<br>次年度に向けた行動目標の継続と次年度の健診を勧奨する。                                                          |
| 達成プロセスのイメージ                                                                                   |         |       |                                                                                                                                                                      |
| 目標                                                                                            |         | 初回面接  | 継続的支援と実績評価                                                                                                                                                           |
| 2 cm・2 kg減を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。                                                               | 支援計画    | 健診当日  | 電子メール                                                                                                                                                                |
|                                                                                               | プロセス評価  | 20p   | 30p                                                                                                                                                                  |
|                                                                                               | アウトカム評価 |       | 2cm・2kg減<br>180p                                                                                                                                                     |

初回面接から3か月経過

プロセス評価  
だけなら80P

# 保健指導計画作成に当たって第4期特保の特徴を活かした計画を学ぼう パターンB

図3 パターンB（腹囲 2cm 以上かつ体重 2kg 以上減の目標は達成できなかったものの、継続的支援と行動変容のアウトカム評価を合わせて 180p に到達した例）

| (概要) 腹囲 2 cm・体重 2 kg 減を達成目標に設定し、生活習慣改善の行動計画を立案。<br>3 か月以降経過後に腹囲と体重に変化がなく、運動習慣の行動変容の目標を修正。<br>その 2 か月以降経過後、運動習慣の行動変容を確認。 |              |              |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 支援の種類                                                                                                                   | 時期           | 支援形態         | 支援内容                                                                                                                                               |
| 初回面接                                                                                                                    | 健診<br>1 週間以降 | 個別支援<br>(遠隔) | 健診結果と生活習慣の間診票を事前に送付し、ビデオ通話システムを用いて生活習慣についての気づきを促し、改善の可能性を探る。<br>3 か月後の腹囲 2 cm かつ体重 2 kg 減を達成目標に設定する。<br>セルフモニタリングの方法を確認するとともに、継続的支援の内容と方法を一緒に確認する。 |
| 継続的支援                                                                                                                   | 1 か月後        | 個別支援         | 現在の腹囲、体重を確認。<br>腹囲と体重の変化は確認できなかったため、引き続き腹囲 2 cm・体重 2 kg 減を目指して、行動変容の意識を高める支援を実施。                                                                   |
|                                                                                                                         | 3 か月以降       | 個別支援         | 現在の腹囲、体重が変化していなかったため、中間評価として実施。<br>運動習慣の行動変容目標について、話し合いながら修正を実施。                                                                                   |
|                                                                                                                         | 5 か月以降       | 電話           | 実績評価と一体的に実施。体重と腹囲は変化なかったが、2ヶ月以上継続できた新たな運動習慣の改善を確認し、支援を終了とする。<br>継続的な取組と次年度の健診を勧奨する。                                                                |
| 達成プロセスのイメージ                                                                                                             |              |              |                                                                                                                                                    |
| 目標                                                                                                                      |              | 初回面接         | 継続的支援と実績評価                                                                                                                                         |
| 2 cm・2 kg 減を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。                                                                                        | 支援計画         | 健診<br>1 週間以降 | 個別支援<br>中間評価<br>アウトカム達成に至らず、180p 到達しなかったため中間評価として実施<br>実績評価<br>電話                                                                                  |
|                                                                                                                         | プロセス評価       |              | 70p                                                                                                                                                |
|                                                                                                                         | アウトカム評価      |              | 70p                                                                                                                                                |
|                                                                                                                         |              |              | 運動習慣改善<br>20p                                                                                                                                      |

プロセス評価  
170P  
アウトカム評価  
20P

# 保健指導計画作成に当たって第4期特保の特徴を活かした計画を学ぼう パターンC

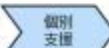
図4 パターンC(行動変容の目標達成によるアウトカム評価と継続的支援のプロセス評価とを合わせて180pに到達した例)

| (概要) 行動変容を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。<br>計画通り喫煙習慣と食習慣の行動変容の達成を確認。 |             |                    |                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 支援の種類                                                      | 時期          | 支援形態               | 支援内容                                                                                                                                        |
| 初回面接                                                       | 健診<br>1週間以内 | グループ<br>支援         | 健診結果と生活習慣の関連についての説明を実施。<br>達成可能な行動変容の目標の立て方と具体的な実践方法について支援を実施。<br>2か月以降後の喫煙習慣と食習慣の改善を目標に設定する。<br>セルフモニタリングの方法を確認するとともに、継続的支援の内容と方法を一緒に確認する。 |
| 継続的支援                                                      | 1か月後        | グループ<br>支援<br>(遠隔) | オンラインでのディスカッションを通して、行動変容を継続するための障壁への対処の工夫について学びを深める支援を実施。                                                                                   |
|                                                            | 2か月後        | 電子メール              | 生活習慣の改善状況について確認し、ここまでの取組状況を称賛し、自己効力感を高める支援を実施。                                                                                              |
|                                                            | 3か月以降       | 電話                 | 実績評価と一体的に実施。<br>この時点で設定した喫煙習慣と食習慣の改善が2か月継続できていることを確認し、支援を終了する。<br>継続的な取組と次年度の健診も勧奨する。                                                       |
| 達成プロセスのイメージ                                                |             |                    |                                                                                                                                             |
| 目標                                                         |             | 初回面接               | 継続的支援と実績評価                                                                                                                                  |
| 行動変容を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。                                  | 支援計画        | 健診<br>1週間<br>以内    | グループ<br>支援    電子<br>メール    実績評価<br>電話                                                                                                       |
|                                                            | プロセス評価      | 10p                | 70p    30p    30p                                                                                                                           |
|                                                            | アウトカム評価     |                    | 喫煙習慣改善 30p    食習慣改善 20p                                                                                                                     |

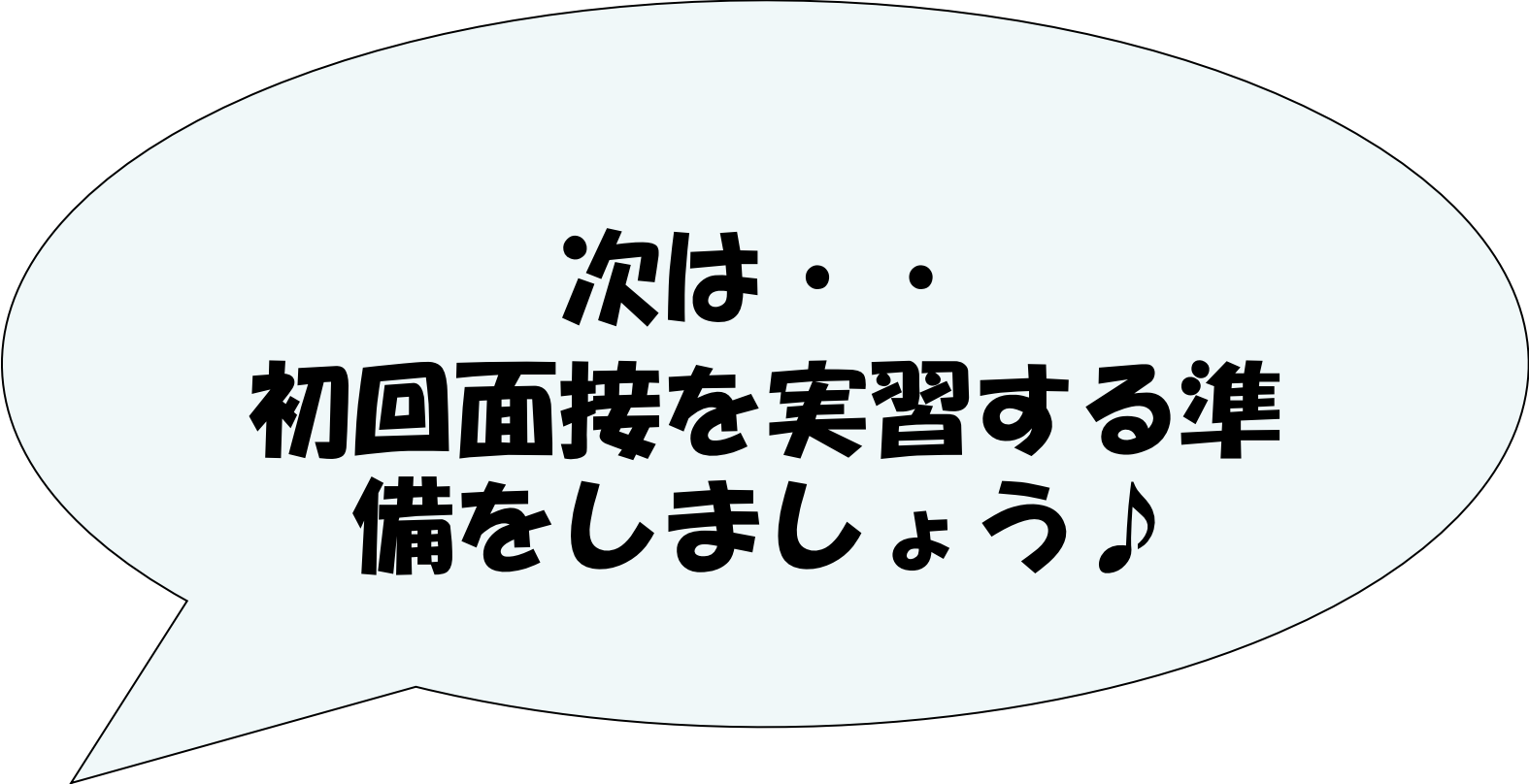
プロセス評価  
140P  
アウトカム評価  
50P

# 保健指導計画作成に当たって第4期特保の特徴を活かした計画を学ぼう パターンD

図5 パターンD（追加支援を含めた継続的支援のプロセス評価により180pに到達した例）

| <b>（概要）</b> 行動変容を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。<br>3か月以降経過後の支援の際に行動変容が確認出来なかったため、行動目標を修正し追加の支援を実施。<br>その後も行動変容は確認できなかったが、プロセス評価の積み上げで支援を終了。 |             |                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 支援の種類                                                                                                                             | 時期          | 支援形態                                                                                | 支援内容                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |
| 初回面接                                                                                                                              | 健診<br>1週間以降 | 個別支援                                                                                | 生活習慣の特徴と対象者の行動変容ステージを捉える。<br>生活習慣についての気づきを促し、改善の可能性を探る。<br>運動習慣、休養習慣の行動目標を設定する。<br>セルフモニタリングの方法を確認するとともに、継続的支援の内容と方法を一緒に確認する。                                           |                                                                                                                                                                             |
| 継続的支援                                                                                                                             | 1か月後        | 個別支援                                                                                | 運動習慣、休養習慣の行動目標の実施状況について確認し、目標達成に向けた工夫点を話し合う。                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                   | 2か月後        | 電話                                                                                  | 運動習慣、休養習慣の行動目標の実施状況について確認。<br>継続した行動変容につながらないため、現在の障壁とその対処方法について支援。                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                   | 3か月後        | 電話                                                                                  | 設定した行動目標の継続も困難であったことを確認。<br>食習慣、運動習慣の行動目標の修正を行う。                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                   | 5か月以降       | 個別支援                                                                                | 修正した運動習慣と休養習慣の改善の行動目標は、いずれも2か月間の継続が困難であったことを確認する。<br>次年度の健診受診に向けて、継続的な取組の必要性を説明する。                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
| 達成プロセスのイメージ                                                                                                                       |             |                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 目標                                                                                                                                |             | 初回面接                                                                                | 継続的支援と実績評価                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 行動変容を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。                                                                                                         | 支援計画        |  |   |   |
|                                                                                                                                   | プロセス評価      |                                                                                     |   |   |
|                                                                                                                                   | アウトカム評価     |                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |

プロセス評価  
だけで200P



**次は・・・  
初回面接を実習する準備をしましょう♪**

## 事例紹介

- ・ 江ノ島波夫さん 53歳。家族は妻と子ども2人。
- ・ 会社員。電車で都内へ通勤(片道約1時間)。通勤に時間がかかることもあり、帰宅が遅く、平日の夕食は21時～22時頃。
- ・ 夕食後1時間くらいで就寝。
- ・ 仕事はPC作業が多く、ほとんど身体を動かさない。
- ・ 土日が休日。TVを見ながらゴロゴロ過ごすことが多いが、疲れがとれない。
- ・ 晩酌で毎日1～2合(ビール350mlとアルコール度7%酎ハイ350mlを1本ずつ)週末は倍量。
- ・ 間食あり。仕事中にチョコやビスケット、お煎餅などをつまむ。
- ・ 紙巻きタバコ 15本/日×30年間。
- ・ 会社から特保を受けるよう言われて来所。できれば痩せたいと思っているが・・・(自信がない)。

# 江ノ島波夫さんの健診結果（空腹で採血）

| 検査項目           | 今回値(2025/6/10) |                   | 前回値(2024/6/15) |                   | メモ                |
|----------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|-------------------|
|                | データ            | 単位                | データ            | 単位                | この1年の変化/動脈硬化リスクなど |
| 身長             | 174.8cm        |                   | 174.9cm        |                   |                   |
| 体重             | 80.0kg         |                   | 77.8kg         |                   |                   |
| BMI            | 26.2           | kg/m <sup>2</sup> | 25.4           | kg/m <sup>2</sup> |                   |
| 腹囲             | 88.0           | cm                | 86.5           | cm                |                   |
| 収縮期血圧          | 128            | mmHg              | 118            | mmHg              |                   |
| 拡張期血圧          | 84             | mmHg              | 73             | mmHg              |                   |
| 赤血球            | 5.0            | 百万/μl             | 4.5            | 百万/μl             |                   |
| 血色素            | 16.2           | g/dl              | 14.5           | g/dl              |                   |
| ヘマトクリット        | 45.9           | %                 | 44.2           | %                 |                   |
| LDLコレステロール     | 110            | mg/dl             | 91             | mg/dl             |                   |
| HDLコレステロール     | 45             | mg/dl             | 52             | mg/dl             |                   |
| 中性脂肪           | 230            | mg/dl             | 160            | mg/dl             |                   |
| Non-HDLコレステロール | 148            | mg/dl             | 123            | mg/dl             |                   |
| AST(GOT)       | 35             | IU/l              | 22             | IU/l              |                   |
| ALT(GPT)       | 40             | IU/l              | 20             | IU/l              |                   |
| γ-GTP          | 65             | IU/l              | 32             | IU/l              |                   |
| 空腹時血糖          | 112            | mg/dl             | 90             | mg/dl             |                   |
| HbA1c(NGSP)    | 6.0            | %                 | 5.6            | %                 |                   |
| 尿糖             | -              |                   | -              |                   |                   |
| 尿蛋白            | -              |                   | -              |                   |                   |

2025/9/10

## 標準的な質問票

|     | 質問項目                                                                                                                     | 回答                                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1-3 | 現在、a から c の薬の使用の有無 <sup>a</sup>                                                                                          |                                                                           |
| 1   | a. 血圧を下げる薬                                                                                                               | ① はい ② いいえ                                                                |
| 2   | b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射                                                                                                      | ① はい ② いいえ                                                                |
| 3   | c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬                                                                                                     | ① はい ② いいえ                                                                |
| 4   | 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。                                                                          | ① はい ② いいえ                                                                |
| 5   | 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。                                                                         | ① はい ② いいえ                                                                |
| 6   | 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けていますか。                                                                          | ① はい ② いいえ                                                                |
| 7   | 医師から、貧血といわれたことがある。                                                                                                       | ① はい ② いいえ                                                                |
| 8   | 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。<br>（※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。<br>条件1：最近1か月間吸っている<br>条件2：生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている） | ① はい（条件1と条件2を両方満たす）<br>② 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない（条件2のみ満たす）<br>③ いいえ（①②以外） |
| 9   | 20歳の時の体重から10kg以上増加している。                                                                                                  | ① はい ② いいえ                                                                |
| 10  | 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。                                                                                           | ① はい ② いいえ                                                                |
| 11  | 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施。                                                                                           | ① はい ② いいえ                                                                |
| 12  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。                                                                                                   | ① はい ② いいえ                                                                |
| 13  | 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。                                                                                               | ① 何でもかんで食べることができる<br>② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある<br>③ ほとんどかめない    |
| 14  | 人と比較して食べる速度が速い。                                                                                                          | ① 速い ② ふつう ③ 遅い                                                           |
| 15  | 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。                                                                                              | ① はい ② いいえ                                                                |

標準プログラムP.77

|    | 質問項目                                                                                                                                                           | 回答                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。                                                                                                                                    | ① 毎日 ② 時々<br>③ ほとんど摂取しない                                                                                                        |
| 17 | 朝食を抜くことが週に3回以上ある。                                                                                                                                              | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |
| 18 | お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。（※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者）                                                                        | ① 毎日<br>② 週5～6日<br>③ 週3～4日<br>④ 週1～2日<br>⑤ 月に1～3日<br>⑥ 月に1日未満<br>⑦ やめた<br>⑧ 飲まない（飲めない）                                          |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br>日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安：<br>ビール（同5度・500ml）、<br>焼酎（同25度・約110ml）、<br>ワイン（同14度・約180ml）、<br>ウイスキー（同43度・60ml）、<br>缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml） | ① 1合未満<br>② 1～2合未満<br>③ 2～3合未満<br>④ 3～5合未満<br>⑤ 5合以上                                                                            |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれている。                                                                                                                                                 | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |
| 21 | 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。                                                                                                                                    | ① 改善するつもりはない<br>② 改善するつもりである（概ね6か月以内）<br>③ 近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている<br>④ 既に改善に取り組んでいる（6か月未満）<br>⑤ 既に改善に取り組んでいる（6か月以上） |
| 22 | 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。                                                                                                                           | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |

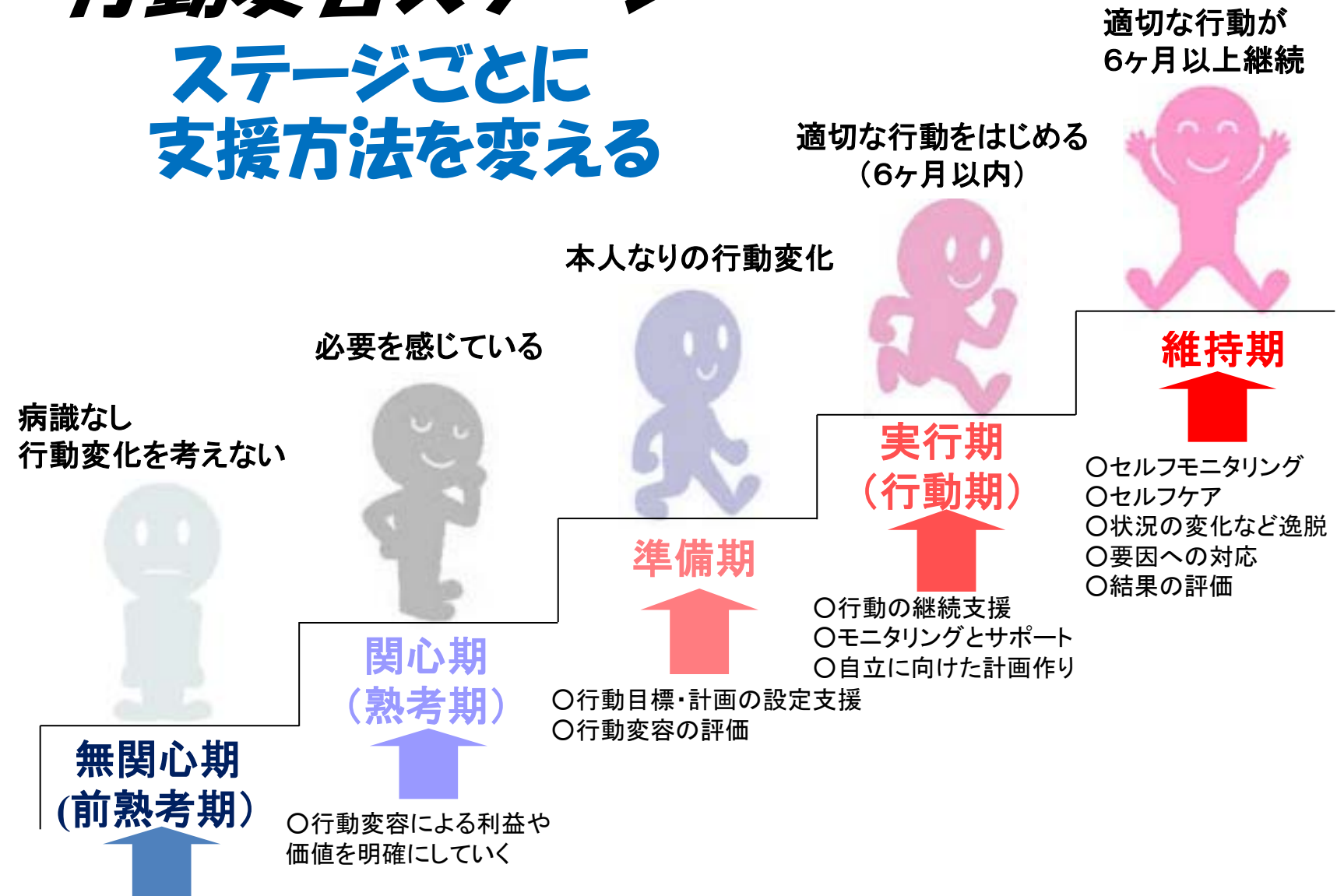
# 積極的支援における初回面接のながれ

(個別相談 - ICT利用OK 20分以上、概ね8人までのグループ支援 概ね80分以上)

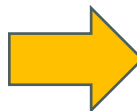
1. はじめに : 挨拶・事業説明と同意・面接の内容・所要時間
2. アセスメント結果の説明 : 健診結果と生活習慣の関わりについて
3. 生活習慣改善ポイントの提示 : アセスメント結果をもとに、対象者が実行可能と思われる生活習慣改善のポイントを説明
4. 「健康づくり目標」を設定 : 対象者が減量目標値を設定するサポート  
(減量プランシート)
5. 具体的改善策の確認 : 健康づくり目標達成に向けた具体的な行動計画作成  
(各種教材使用: 食品や運動のカロリー表示一覧など)
6. 3ヶ月間の継続支援について : フォローアッププログラムのスケジュール確認、  
体重・腹囲の測定方法確認と記録のすすめ
7. 3ヶ月後評価について : 評価内容と評価時期の確認

# 行動変容ステージ

## ステージごとに 支援方法を変える



|    | 質問項目                                                                                                                                                           | 回答                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。                                                                                                                                    | ① 毎日 ② 時々<br>③ ほとんど摂取しない                                                                                                        |
| 17 | 朝食を抜くことが週に3回以上ある。                                                                                                                                              | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |
| 18 | お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。（※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者）                                                                        | ① 毎日<br>② 週5～6日<br>③ 週3～4日<br>④ 週1～2日<br>⑤ 月に1～3日<br>⑥ 月に1日未満<br>⑦ やめた<br>⑧ 飲まない（飲めない）                                          |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br>日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安：<br>ビール（同5度・500ml）、<br>焼酎（同25度・約110ml）、<br>ワイン（同14度・約180ml）、<br>ウイスキー（同43度・60ml）、<br>缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml） | ① 1合未満<br>② 1～2合未満<br>③ 2～3合未満<br>④ 3～5合未満<br>⑤ 5合以上                                                                            |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれている。                                                                                                                                                 | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |
| 21 | 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。                                                                                                                                    | ① 改善するつもりはない<br>② 改善するつもりである（概ね6か月以内）<br>③ 近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている<br>④ 既に改善に取り組んでいる（6か月未満）<br>⑤ 既に改善に取り組んでいる（6か月以上） |
| 22 | 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。                                                                                                                           | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |



標準プログラムP.78



# 減量フランチート



プラン作成日 年 月 日

3ヶ月間で  
現体重の  
約3%減  
目標

1. あなたの体重または腹囲は？

① kg・cm

2. あなたの目指す3ヶ月後の  
体重または腹囲は？

② kg・cm

3. 1ヶ月で減らす体重または腹囲は？

①－② kg・cm

÷ 3ヶ月 =

kg・cm

4. 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？

①－② kg・cm

× 7,000kcal =

③ kcal

(※注1)

③ kcal

÷ 3ヶ月 ÷ 30日 =

1日あたりに減らす  
エネルギー

kcal

※注1 体重1kg(腹囲1cm)を減らすためには、約7000kcalが必要です。

5. そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らす  
エネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



学習教材集C-7参考

2025/9/10

# 減量の目安

|                    |       |         |       |         |       |
|--------------------|-------|---------|-------|---------|-------|
| 3か月で減らす体重          | -1 kg | -1.5 kg | -2 kg | -2.5 kg | -3 kg |
| 1日で減らすエネルギー量(kcal) | 78    | 117     | 156   | 195     | 234   |

体重80kgの人はどのように減らす？

江ノ島さん

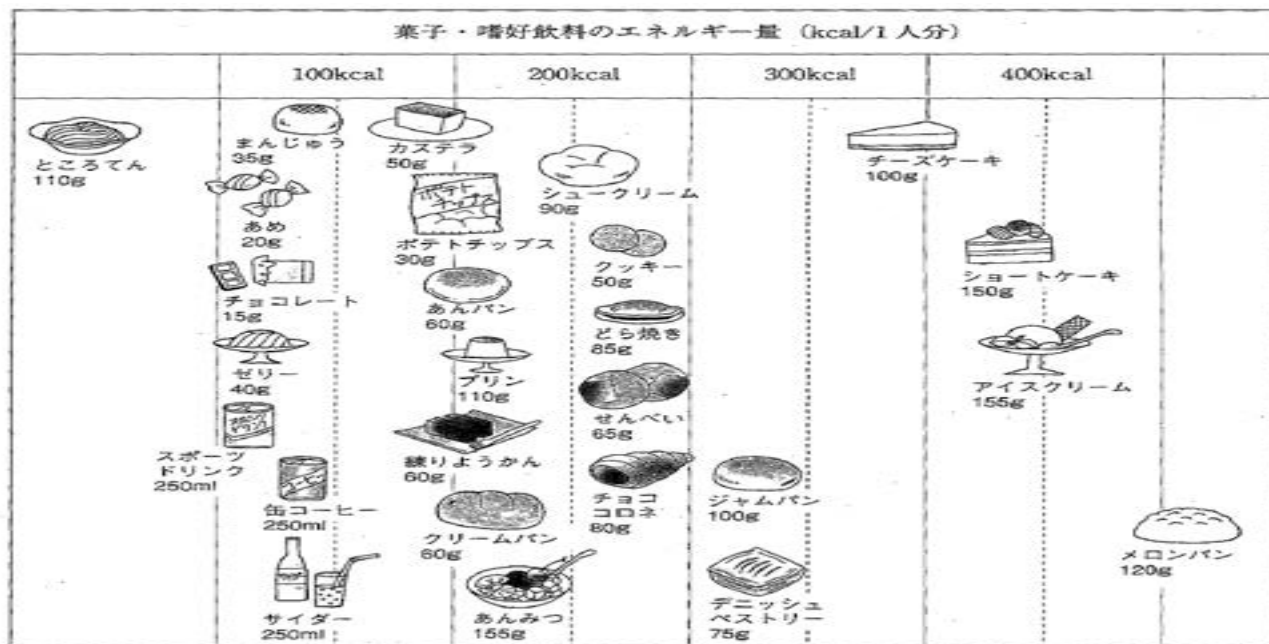
体重80kg → 3%減量目安は-2.4kg

◆1日約200kcal弱を減らしていくことを目標にする

★食事で... kcal

★運動で... Kcal

◆摂取エネルギーを減らす&消費エネルギーを増やす



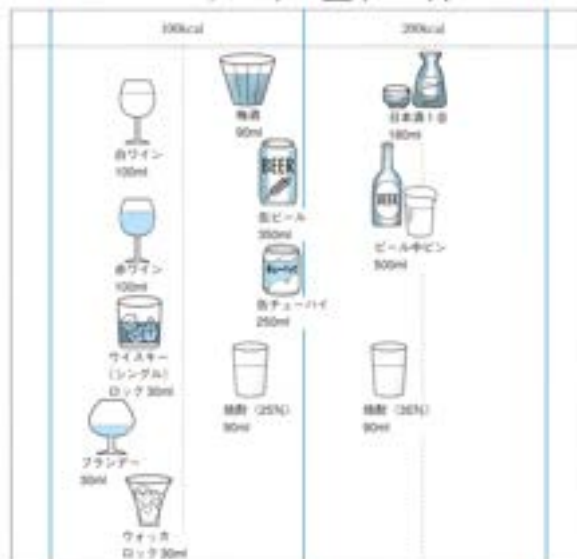
出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

| 食品名      | 目安量  | 重量    | エネルギー    |
|----------|------|-------|----------|
| ところてん    | 1皿   | 110 g | 3 kcal   |
| スポーツドリンク | 1缶   | 250 g | 50 kcal  |
| ゼリー      | 1個   | 40 g  | 60 kcal  |
| あめ       | 3個   | 20 g  | 80 kcal  |
| チョコレート   | 1/4枚 | 15 g  | 80 kcal  |
| まんじゅう    | 1個   | 35 g  | 90 kcal  |
| 缶コーヒー    | 1缶   | 250 g | 95 kcal  |
| サイダー     | 1缶   | 250 g | 100 kcal |
| カステラ     | 1切れ  | 50 g  | 160 kcal |
| ポテトチップス  | 小1袋  | 30 g  | 160 kcal |
| あんパン     | 1個   | 60 g  | 170 kcal |
| プリン      | 1個   | 110 g | 170 kcal |
| 練りようかん   | 1切れ  | 60 g  | 170 kcal |

| 食品名        | 目安量 | 重量    | エネルギー    |
|------------|-----|-------|----------|
| クリームパン     | 1個  | 60 g  | 180 kcal |
| あんみつ       | 1皿  | 155 g | 190 kcal |
| シュークリーム    | 1個  | 90 g  | 210 kcal |
| クッキー       | 2枚  | 50 g  | 220 kcal |
| どら焼き       | 1個  | 85 g  | 240 kcal |
| せんべい       | 2枚  | 65 g  | 245 kcal |
| チョココロネ     | 1個  | 80 g  | 245 kcal |
| ジャムパン      | 1個  | 100 g | 295 kcal |
| デニッシュペストリー | 1個  | 75 g  | 295 kcal |
| チーズケーキ     | 1個  | 100 g | 350 kcal |
| ショートケーキ    | 1個  | 150 g | 390 kcal |
| アイスクリーム    | 1皿  | 155 g | 400 kcal |
| メロンパン      | 1個  | 120 g | 460 kcal |

2025/9/10

# 〈アルコールのエネルギー量(Kcal)〉



出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

| 食品名     | 目安量      | 容量    | エネルギー   |
|---------|----------|-------|---------|
| ビール     | 普通サイズ缶   | 350ml | 140kcal |
| ビール     | 中ビン      | 500ml | 200kcal |
| ビール     | 大ビン      | 633ml | 253kcal |
| 生ビール    | 中ジョッキ    | 500ml | 200kcal |
| 発泡酒     | 普通サイズ缶   | 350ml | 158kcal |
| 発泡酒     | ロング缶     | 500ml | 225kcal |
| 日本酒     | 1 合      | 180ml | 193kcal |
| 焼酎      | 1 合      | 180ml | 263kcal |
| 焼酎      | 湯割大グラス   | 350ml | 256kcal |
| ウーロンハイ  | 中ジョッキ    | 500ml | 219kcal |
| チュウハイ   | 普通サイズ缶   | 350ml | 278kcal |
| ワイン(赤)  | グラス 1 杯  | 100ml | 73kcal  |
| ワイン(白)  | グラス 1 杯  | 100ml | 73kcal  |
| ウイスキー   | シングル 1 杯 | 30ml  | 71kcal  |
| 梅酒(ロック) | グラス 1 杯  | 70ml  | 109kcal |

参考: 五訂増補 日本食品標準成分表

# 身体活動で消費する量の計算

## 運動で消費するエネルギー量



|                       | 速歩     | 水泳      | 自転車<br>(軽い負荷) | ゴルフ     | 軽い<br>ジョギング | ランニング   | テニス<br>(シングルス) |
|-----------------------|--------|---------|---------------|---------|-------------|---------|----------------|
| 強度<br>(メッツ)           | 4.0    | 8.0     | 4.0           | 3.5     | 6.0         | 8.0     | 7.0            |
| 運動時間                  | 10分    | 10分     | 20分           | 60分     | 30分         | 15分     | 20分            |
| 運動量<br>(Ex)           | 0.7    | 1.3     | 1.3           | 3.5     | 3.0         | 2.0     | 2.3            |
| 体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量 |        |         |               |         |             |         |                |
| 50kg                  | 25kcal | 60kcal  | 55kcal        | 130kcal | 130kcal     | 90kcal  | 105kcal        |
| 60kg                  | 30kcal | 75kcal  | 65kcal        | 155kcal | 155kcal     | 110kcal | 125kcal        |
| 70kg                  | 35kcal | 85kcal  | 75kcal        | 185kcal | 185kcal     | 130kcal | 145kcal        |
| 80kg                  | 40kcal | 100kcal | 85kcal        | 210kcal | 210kcal     | 145kcal | 170kcal        |

エネルギー消費量は、強度(メッツ) × 体重 × 時間(h) × 1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kcal単位で表示しました。

特定保健指導における

# アクティブガイド

今より10分多くからだを動かす(+10する)ことで、  
少しずつですが内臓脂肪を減らすことができます。  
+10の実践支援は、特定保健指導における  
身体活動支援の第一歩です。



## +10の実践を支援する

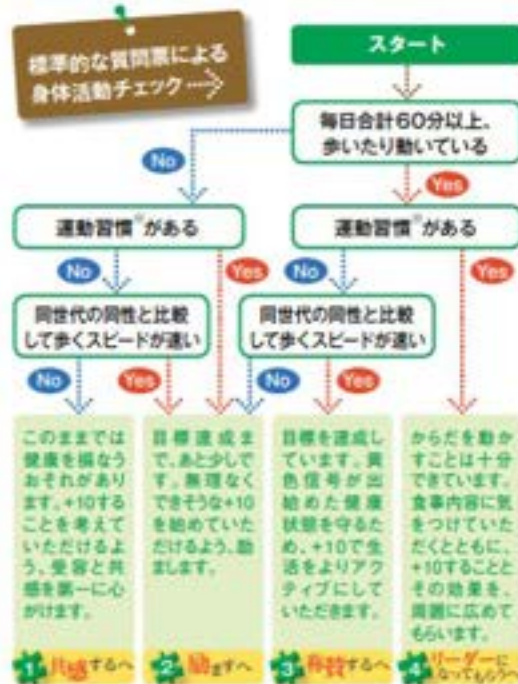
ふだんから元気にからだを動かすことで、  
メタボリックシンドロームを予防・改善し、  
糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病リスクを  
下げることができます。

特定保健指導の対象となった方々には、  
今より10分多くからだを動かすことから  
始めていただくといでしょう。

**+10 = 約+1,000歩**

10分間の歩行は約1,000歩に相当します。健康日本21(第二次)では、  
1日の目標歩数を成人男性9,000歩(65歳以上は7,000歩)、成人女性  
8,500歩(65歳以上は6,000歩)としています。平均歩数を見ると、目標の  
達成には、男女ともに10~15分ほど現状より多く歩くことが必要です。

## 身体活動状況と 行動変容レベルを把握する



※1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

## 1 共感する

無関心期または関心期の方々です。対象者のお話を傾聴し、  
共感して、「このままでよいのか」「どのようなことならできそ  
うか」など、考えていただくだけでも一歩前進です。



## 2 励ます

準備期の方々です。応援があれば行動に移せるので、負担感  
の少ない身体活動を提案して、毎日の暮らしの中で実践して  
いただけるように励まします。



## 3 称賛する

実行期の方々です。ぜひ称賛してください。そして、健康状態  
を回復し、維持していただけるよう、さらに+10して活動的な  
日々を送ることを勧めましょう。



## 4 リーダーになってもらう

維持期の方々で、健康づくりを周囲に広めていただく大切な  
人材です。+10することの心地よさや、その効果を、人々に伝  
える役割を担っていただきます。



## 職場、地域、家庭など 環境を考慮に入れてアドバイスする

### 職場で

○職場がある地理や環境、職場内の空間や施設を活用した身体活動の可能性を検討します。

○活動的な移動を推奨し、自転車や公共交通機関での通勤を推奨します。

○仕事中に2～3時間も座ったままでは、1時間に1分程度は歩いたりストレッチをするなど、じっとした状態を中断することを提案します。

○福利厚生によるスポーツ奨励事業や保健事業などのサービスを紹介します。

### 地域で

○対象者がお住まいの地域の次のような資源を紹介します。

- ・散歩に適した歩道
- ・サイクリングを楽しむ自転車レーン
- ・公園
- ・運動施設
- ・スポーツイベント

○地域活動やボランティア活動に参加することで、活動的になり有益であることをお伝えします。

### 人々と

○誰かと一緒に何かを行うことで、身体活動量を増やせることをお伝えします。

- ・家族と
- ・職場や地域の人々と
- ・サークルやグループ、ボランティア活動の仲間と

○電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションでからだを動かすことを提案します。

## 実現可能性と効果の バランスを考え、+10する方法を 一緒に探す

1日の中で+10できるチャンスは、たくさんあります。どのようなことなら+10できるか一緒に考えると、実践していただくためには、+10の効果をお伝えすることも大切です。



1日にくらいついて+10できるでしょうか？  
普通歩行を+10するだけでも。

動き回りの男性

約9,700kcal、約1.4kg

主婦

約7,300kcal、約1.0kg

1年で、これだけの減量効果が期待できます。  
さらに食事内容を見直すことが、減量への近道です。

+10は、家とめて行う必要はありません。5分が2回でも、1分が10回でもよいのです。1日の中で少しずつ活動を増やせます。

エネルギー消費量を計算する

活動のメッツと時間と体重から、以下の式でエネルギー消費量を計算できます。

メッツ×時間(h)×体重(kg)÷エネルギー消費量(kcal)

◎ (3メッツ-1メッツ)×10/60時間×80kg÷27kcal

←(普通歩行-安静)

## エネルギー計算に基づく 具体的な目標を設定する

何をどれだけ行えば、どの程度エネルギーを消費できるのか、科学的に説得力のある目標設定が不可欠です。

### 生活活動のメッツ表

| メッツ | 活動内容             | 10分間のエネルギー消費量(kcal) |        |        |        |
|-----|------------------|---------------------|--------|--------|--------|
|     |                  | 体重60kg              | 体重70kg | 体重80kg | 体重90kg |
| 1.8 | 立位(※※)、目洗い       | 8                   | 9      | 11     | 12     |
| 2.0 | 料理や食料の準備、洗濯、洗車   | 10                  | 12     | 13     | 15     |
| 2.3 | ガーデニング、動物の世話     | 13                  | 15     | 17     | 20     |
| 2.5 | 植物への水やり、幼児の世話    | 15                  | 18     | 20     | 23     |
| 2.8 | ゆっくり歩行、動物と遊ぶ(※※) | 18                  | 21     | 24     | 27     |
| 3.0 | 普通歩行、子どもの世話(※※)  | 20                  | 23     | 27     | 30     |
| 3.3 | 掃除機をかける          | 23                  | 27     | 31     | 35     |
| 3.5 | 階段を下りる、風呂掃除、草むしり | 25                  | 29     | 33     | 38     |
| 4.0 | 自転車に乗る、ゆっくり階段を上る | 30                  | 35     | 40     | 45     |
| 5.0 | かなり速歩、屋外で動物と遊ぶ   | 40                  | 47     | 53     | 60     |
| 6.0 | やや早めに階段を上る       | 50                  | 58     | 67     | 75     |

※安静時代謝率を指したものです。

### 運動のメッツ表

| メッツ | 活動内容               | 10分間のエネルギー消費量(kcal) |        |        |        |
|-----|--------------------|---------------------|--------|--------|--------|
|     |                    | 体重60kg              | 体重70kg | 体重80kg | 体重90kg |
| 2.3 | ストレッチ              | 13                  | 15     | 17     | 20     |
| 2.5 | ヨガ、ピリヤード           | 15                  | 18     | 20     | 23     |
| 2.8 | 座って行うラジオ体操         | 18                  | 21     | 24     | 27     |
| 3.0 | ボウリング、社交ダンス、ピラティス  | 20                  | 23     | 27     | 30     |
| 3.5 | 軽い筋トレ、軽い体操、ゴルフ(※※) | 25                  | 29     | 33     | 38     |
| 4.0 | ラジオ体操第1、卓球、パワーヨガ   | 30                  | 35     | 40     | 45     |
| 4.5 | ラジオ体操第2、水中歩行       | 35                  | 41     | 47     | 53     |
| 5.0 | 野球、ソフトボール、スクワット    | 40                  | 47     | 53     | 60     |
| 5.3 | アクアビクス、スキー         | 43                  | 50     | 57     | 65     |
| 6.0 | ゆっくり水泳、強い筋トレ       | 50                  | 58     | 67     | 75     |

※安静時代謝率を指したものです。

## 安全対策は必ず行う

身体活動や運動の減量効果は明確ですが、やり過ぎや、誤った実施は事故のもとです。安全対策について、必ず情報提供してください。

### 情報提供したかチェック

- ☒ 強度(きついと感じない程度)や時間は少しずつ増やすこと。
- ☒ 準備運動や整理運動の重要性と方法。
- ☒ 有病者や足腰に痛みがある方は、医師や健康運動指導士に相談すること。
- ☒ 暑い時や寒い時、体調の悪い時は無理をしないこと。

# 目標設定および評価を行うための行動変容の具体例

## ＜食習慣＞

- 1日の間食は200kcal以内にする
- 缶コーヒーは一日2本までにする（1本減らす）
- ラーメンは週1回までにする（3回→1回）
- 菓子パンは週3回までにする（毎日→3回）
- 大豆製品を毎日摂取する
- 揚げ物は週2回までにする（4回→2回）
- 牛乳は低脂肪のものにかえる
- ハム・ソーセージは週に2回までにする（5回→2回）
- お昼に必ずサラダか野菜小鉢を追加する

標準プログラムP.271参考

# 目標設定および評価を行うための行動変容の具体例

## ＜運動習慣＞

- 20分～30分ウォーキングを週2回行う
- 掃除機をかける日を週3回に増やす（1回→3回）
- 歩数を現在の5千歩から6千歩に増やす
- 週末にゴルフの打ちっぱなしへ行く
- 週末にサッカーを楽しむ
- 4階の職場（自宅）まで階段を利用する
- お昼を食堂で食べた後15分ウォーキングする
- 週1回は車通勤をやめて電車通勤+徒歩にする

標準プログラムP.271参考

# 目標設定および評価を行うための行動変容の具体例

## <その他>

- 禁煙する
- 睡眠時間を毎日1時間増やす
- 就寝時間を現在の午前0時から午後11時に早める
- 休肝日を週1回つくる
- ビール350ml缶2本を1本へ減らす
- 缶チューハイの濃度を9%から5%へかえる
- 毎日体重を測定する
- 毎日血圧を測定する

標準プログラムP.271参考

# 無関心期の対象者への保健指導

- 検査結果で身体に負担がかかっていることを知らせる。
- 検査結果の推移で身体の中の変化を実感してもらう。
- 忙しい生活の中でも実現可能な提案をする。
- 別の健康法に関心がある場合、相手を肯定した上で、本人がそれを客観的に評価できるように促す。
- 病歴などを聞きつつ相手の気持ちを解きほぐす。
- 家族の病歴を聞く。
- 何かがきっかけになって行動変容への意欲が向上することがある。

# クーチング☆

語源は・・・ハンガリーのブダペスト近郊の町 Kocs  
大自家用四輪馬車 kocsi、あるいは kotczy

**大切な人をその人の望む  
ところへ送り届ける**

# 言葉のキャッチボール

## < 投げる人(話す人) >

- ・相手をよく見て、相手のとやすいところに投げる
- ・ボールから目を離さない
- ・相手が受け取ったことを確認する

## < キャッチする人(聴く人) >

- ・ボールから目を離さない
- ・ボールが飛んできたところに移動してキャッチする
- ・受け取ったことを確認する

# 対象者の全体像へアプローチ！

健診結果

生活リズム

健康観・人生観

飲酒習慣

喫煙状況

家庭環境

食習慣

社会環境

運動習慣

# 事例紹介

- ・ 江ノ島波夫さん 53歳。家族は妻と子ども2人。
- ・ 会社員。電車で都内へ通勤(片道約1時間)。通勤に時間がかかることもあり、帰宅が遅く、平日の夕食は21時～22時頃。
- ・ 夕食後1時間くらいで就寝。
- ・ 仕事はPC作業が多く、ほとんど身体を動かさない。
- ・ 土日が休日。TVを見ながらゴロゴロ過ごすことが多いが、疲れがとれない。
- ・ 晩酌で毎日1～2合(ビール350mlとアルコール度7%酎ハイ350mlを1本ずつ)週末は倍量。
- ・ 間食あり。仕事中にチョコやビスケット、お煎餅などをつまむ。
- ・ 紙巻きタバコ 15本/日×30年間。
- ・ 会社から特保を受けるよう言われて来所。できれば痩せたいと思っているが・・・(自信がない)。

# 江ノ島波夫さんの健診結果（空腹で採血）

| 検査項目           | 今回値(2025/6/10) |                   | 前回値(2024/6/15) |                   | メモ                |
|----------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|-------------------|
|                | データ            | 単位                | データ            | 単位                | この1年の変化/動脈硬化リスクなど |
| 身長             | 174.8          | cm                | 174.9          | cm                |                   |
| 体重             | 80.0           | kg                | 77.8           | kg                |                   |
| BMI            | 26.2           | kg/m <sup>2</sup> | 25.4           | kg/m <sup>2</sup> |                   |
| 腹囲             | 88.0           | cm                | 86.5           | cm                |                   |
| 収縮期血圧          | 128            | mmHg              | 118            | mmHg              |                   |
| 拡張期血圧          | 84             | mmHg              | 73             | mmHg              |                   |
| 赤血球            | 5.0            | 百万/ $\mu$ l       | 4.5            | 百万/ $\mu$ l       |                   |
| 血色素            | 16.2           | g/dl              | 14.5           | g/dl              |                   |
| ヘマトクリット        | 45.9           | %                 | 44.2           | %                 |                   |
| LDLコレステロール     | 110            | mg/dl             | 91             | mg/dl             |                   |
| HDLコレステロール     | 45             | mg/dl             | 52             | mg/dl             |                   |
| 中性脂肪           | 230            | mg/dl             | 160            | mg/dl             |                   |
| Non-HDLコレステロール | 148            | mg/dl             | 123            | mg/dl             |                   |
| AST(GOT)       | 35             | IU/l              | 22             | IU/l              |                   |
| ALT(GPT)       | 40             | IU/l              | 20             | IU/l              |                   |
| $\gamma$ -GTP  | 65             | IU/l              | 32             | IU/l              |                   |
| 空腹時血糖          | 112            | mg/dl             | 90             | mg/dl             |                   |
| HbA1c(NGSP)    | 6.0            | %                 | 5.6            | %                 |                   |
| 尿糖             | -              |                   | -              |                   |                   |
| 尿蛋白            | -              |                   | -              |                   |                   |

2025/9/10

## 標準的な質問票

|     | 質問項目                                                                                                                     | 回答                                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1-3 | 現在、a から c の薬の使用の有無 <sup>a</sup>                                                                                          |                                                                           |
| 1   | a. 血圧を下げる薬                                                                                                               | ① はい ② いいえ                                                                |
| 2   | b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射                                                                                                      | ① はい ② いいえ                                                                |
| 3   | c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬                                                                                                     | ① はい ② いいえ                                                                |
| 4   | 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。                                                                          | ① はい ② いいえ                                                                |
| 5   | 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。                                                                         | ① はい ② いいえ                                                                |
| 6   | 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けていますか。                                                                          | ① はい ② いいえ                                                                |
| 7   | 医師から、貧血といわれたことがある。                                                                                                       | ① はい ② いいえ                                                                |
| 8   | 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。<br>（※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。<br>条件1：最近1か月間吸っている<br>条件2：生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている） | ① はい（条件1と条件2を両方満たす）<br>② 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない（条件2のみ満たす）<br>③ いいえ（①②以外） |
| 9   | 20歳の時の体重から10kg以上増加している。                                                                                                  | ① はい ② いいえ                                                                |
| 10  | 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。                                                                                           | ① はい ② いいえ                                                                |
| 11  | 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施。                                                                                           | ① はい ② いいえ                                                                |
| 12  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。                                                                                                   | ① はい ② いいえ                                                                |
| 13  | 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。                                                                                               | ① 何でもかんで食べることができる<br>② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある<br>③ ほとんどかめない    |
| 14  | 人と比較して食べる速度が速い。                                                                                                          | ① 速い ② ふつう ③ 遅い                                                           |
| 15  | 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。                                                                                              | ① はい ② いいえ                                                                |

標準プログラムP.77

|    | 質問項目                                                                                                                                                           | 回答                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。                                                                                                                                    | ① 毎日 ② 時々<br>③ ほとんど摂取しない                                                                                                        |
| 17 | 朝食を抜くことが週に3回以上ある。                                                                                                                                              | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |
| 18 | お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。（※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者）                                                                        | ① 毎日<br>② 週5～6日<br>③ 週3～4日<br>④ 週1～2日<br>⑤ 月に1～3日<br>⑥ 月に1日未満<br>⑦ やめた<br>⑧ 飲まない（飲めない）                                          |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br>日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安：<br>ビール（同5度・500ml）、<br>焼酎（同25度・約110ml）、<br>ワイン（同14度・約180ml）、<br>ウイスキー（同43度・60ml）、<br>缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml） | ① 1合未満<br>② 1～2合未満<br>③ 2～3合未満<br>④ 3～5合未満<br>⑤ 5合以上                                                                            |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれている。                                                                                                                                                 | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |
| 21 | 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。                                                                                                                                    | ① 改善するつもりはない<br>② 改善するつもりである（概ね6か月以内）<br>③ 近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている<br>④ 既に改善に取り組んでいる（6か月未満）<br>⑤ 既に改善に取り組んでいる（6か月以上） |
| 22 | 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。                                                                                                                           | ① はい ② いいえ                                                                                                                      |

標準プログラムP.78

**それでは、  
初回面接にチャレンジ  
してみましょう！！**

## ロールプレイのやり方

1. 2～3人で組む(事前にグループ分け済み)
2. 役割分担(対象者・支援者・観察者)確認
3. ロールプレイで使用するアセスメント用紙、教材等の確認
4. スタッフによるロールプレイ・デモ 15分
5. ブレイクアウトルーム機能を使ったロールプレイ 15分ずつ

**(全員が支援者を経験する)**

6. 初めのロールプレイ(15分)が終わったところでブレイクアウトルームから全体演習にいったん戻る(この時チャットを使った質問可)

- ロールプレイは各15分ずつです。  
(本当は20分ですが、短縮で)
- 早く終わったグループは、観察者が感想を伝えてください。良かった点、改善できそうな点など前向きなアドバイスをお願いします☆



イラックスして、Let's Play!

# 積極的支援における初回面接のながれ

(個別相談 - ICT利用OK 20分以上、概ね8人までのグループ支援 概ね80分以上)

1. はじめに : 挨拶・事業説明と同意・面接の内容・所要時間
2. アセスメント結果の説明 : 健診結果と生活習慣の関わりについて
3. 生活習慣改善ポイントの提示 : アセスメント結果をもとに、対象者が実行可能と思われる生活習慣改善のポイントを説明
4. 「健康づくり目標」を設定 : 対象者が減量目標値を設定するサポート  
(減量プランシート)
5. 具体的改善策の確認 : 健康づくり目標達成に向けた具体的な行動計画作成  
(各種教材使用: 食品や運動のカロリー表示一覧など)
6. 3ヶ月間の継続支援について : フォローアッププログラムのスケジュール確認、  
体重・腹囲の測定方法確認と記録のすすめ
7. 3ヶ月後評価について : 評価内容と評価時期の確認



# お疲れさまでした★

**明日から自信を持って第4期特定保健指導に  
チャレンジしましょう！**