

仙台市国保における特定 保健指導の実施について

仙台市における特定保健指導については7月に登録研修会を2回開催し、説明したところですが、登録医療機関において動機付け支援を実施することとなっておりますので、概要をお知らせ致します。

「動機付け支援編」

(1) 対象者

○前期（平成20年8月1日（金）～10月31日（金））に特定健診を受診した者であり、特定健診結果の保健指導レベルが「動機付け支援」である者（総合判定が「要医療」の者を除く）

(2) 実施期間

平成20年8月1日（金）～12月31日（水）

(3) 実施方法

- ①面接による個別支援（20分間）
- ②6カ月後のアンケート評価

(4) 特定健診事後指導から動機付け支援の流れ

① 特定健診事後指導時の利用案内

○対象者に動機付け支援の「利用券」が発券されますので、事後指導の際にご利用の勸奨をお願い致します。利用希望のな

い場合は、利用券裏面「利用意向確認欄」の「2. 利用希望なし」にチェックを入れ、配布物と一緒に宮城県医師会健康センターへ返却してください。

○対象者の中で特定健診では把握されない疾患により医療機関を受診中の場合は、健診医が利用の可否を判断してください。利用不可の場合は、利用券裏面「利用意向確認欄」の「1. 要医療」にチェックを入れ、配布物と一緒に宮城県医師会健康センターへ返却してください。

○利用希望者に対し、保健指導日（事後指導より7～10日後をめやす）の予約を入れてください。

利用券、質問票、生活記録シート①、歩数計（貸与）を、利用者へ配布し、質問票は利用者が記入の上、回収してください。

② 事前準備

○健診結果、回収した質問票から保健指導シート①・②を記載してください。

③ 動機付け支援（面接20分間）

○面接により、利用者の生活習慣改善の行動目標、行動計画を設定してください。

④ 指導後の報告

○利用券、目標設定シート（仙台市提出用）を宮城県医師会健康センターへ提出してください。登録医療機関からの個別の請求は必要ありません。

事前準備

手引き 7~10 ページ参照

保健指導（個別面接）

手引き 11~16 ページ参照

報告

健診結果や質問票から保健指導シート①・②を記載します

(準備1)

保健指導シート①の空欄に健診結果を転記します

(準備2)

質問票から身体活動量を計算し、保健指導シート②に転記します

特定保健指導シート② (記入例)

身体活動量 (歩数) の記録表

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
歩数	10,000	12,000	15,000	18,000	20,000	22,000	25,000	28,000	30,000	32,000	35,000	38,000

エネルギー消費量のグラフ

エネルギー消費量 (kcal) の棒グラフ

(準備3)

質問票から食事バランスガイドのコマに色を塗ります

食事バランスガイドの記入例

食事バランスガイドのピラミッド

食品選択表

食品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
野菜	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
果物	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
穀類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
豆類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
魚肉	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
卵	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
牛乳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
油脂	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

保健指導シート②や生活記録シート①を参考に、生活習慣を振り返り、どこを改善する必要があるか指導します。

(1) 保健指導シート①を使用し、健診結果から生活習慣改善の必要性を説明し、利用者の理解を促します

特定保健指導シート① (記入例)

健康状態の評価

生活習慣改善の必要性

目標設定

行動計画

フォローアップ

(2) 目標設定シートを使用し、生活習慣改善の行動目標と行動計画を立てます

1) 6ヵ月後の目標とする体重・腹囲を設定します。減らせる腹囲は1ヵ月1cm、体重1kg程度とします

2) 「じっくりコース」、「がんばるコース」のどちらかの選択を促し、運動・食事で減らすエネルギー量を決定します

3) 運動・食事で具体的に何を改善するかを記載します。○「保健指導シート②」、「減少方法を選択するツール」を参考に改善方法を選択します

目標設定シート (3枚複写) (記入例)

目標設定

行動計画

フォローアップ

(3) 行動計画策定後は、目標設定シート(本人控)、保健指導シート①・②、生活記録シート①を配布し、6ヵ月後のアンケート、腹囲測定方法を説明します

歩数や嗜好品の摂取状況から、改善が望ましい点を把握し、指導します

生活記録シート①

生活記録表

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
歩数	10,000	12,000	15,000	18,000	20,000	22,000	25,000	28,000	30,000	32,000
エネルギー消費量	1,000	1,200	1,500	1,800	2,000	2,200	2,500	2,800	3,000	3,200

利用者本人が1週間分の記録を記載して持参します。

利用券裏面の実施報告書を記載し、目標設定シート(仙台市提出用)と一緒に宮城県医師会健康センターへ提出します

目標体重・腹囲等を転記します

実施報告書 (記入例)

実施状況

結果

コメント

「積極的支援編」

積極的支援は仙台市健康福祉事業団が各区保健福祉センター・総合支所等を会場に実施します。対象者には下記のとおり、特定健診の事後指導時に利用案内をする事になります。

(1) 対象者

○前期（平成20年8月1日（金）～10月31日（金））に特定健診を受診した者であり、特定健診結果の保健指導レベルが「積極的支援」である者

(2) 実施期間

平成20年9月25日（木）～平成21年3月19日（木）

(3) 実施方法

- ①グループ支援と電話による個別支援を組み合わせ、3カ月間の定期的、継続的な支援を実施
- ②6カ月後のアンケート評価

(4) 特定健診事後指導から積極的支援の流れ

① 特定健診事後指導時の利用案内

○総合判定が要医療の場合は、医療機関の受診を勧奨してください。

○対象者には、結果通知と一緒に以下の配布物を搬送しておりますので、配布の上、仙台市健康福祉事業団へ予約を入れるよう説明してください。

配布物：利用券、質問票、特定保健指導（積極的支援）日程表、予約連絡票、返信用封筒

※以後は仙台市健康福祉事業団が実施します。（登録医療機関の作業はここで終了です）

② 利用者からの予約連絡

○利用者から、仙台市健康福祉事業団に電話で予約します。

③ 積極的支援

○2回のグループ支援と4回の電話支援を実施します。

④ 指導後の報告

○仙台市健康福祉事業団が実施します。

登録医の先生方には、特定保健指導積極的支援時の講話等担当医師としてご協力をお願いします。

1. 実施期間・会場
初回支援：平成20年9月25日（木）～12月18日（木）
3カ月後支援：平成20年12月19日（金）～平成21年3月19日（木）
会場：各区保健福祉センター等
2. 医師の派遣依頼時間 13時20分～14時20分（約1時間）
3. 講話等の実施 ※パワーポイントによる資料を準備しますので、資料を基に講話していただきます。

【 積極的支援の流れ 】

● 初回支援

オリエンテーション（5分）

医師講話（20分）

「メタボリックシンドロームと生活習慣改善の取り組み」

- 生活習慣病に関する科学的な説明
- 主体的な生活習慣改善の重要性の説明
- 質疑応答

行動目標設定支援（55分）

● 3カ月後支援

オリエンテーション（5分）

医師講話（15分）

「生活習慣改善の効果～3カ月間実施して～」

- 取り組みによる身体への影響の説明
- 継続した取り組みの重要性の説明
- 質疑応答

行動目標再設定支援（60分）