

# チャレンジ3

**特定保健指導**

**Specific health guidance**

# 特定保健指導の概要と実施条件

## 定義

毎年計画的に実施する特定健康診査の基準に従い、その対象者に対して「情報提供」、「動機付け支援」、「積極的支援」の3段階を行うことを「特定保健指導」と言う。

## 目的

目的の第一は、生活習慣病に移行させないこと。

対象者自身に健診結果を理解させて体の変化に気づかせ、自らの生活習慣を振り返って、生活習慣を改善するための行動目標を設定させる共に、自らが実践出来るように支援する。

その一連の支援によって、対象者が自分の健康に関するセルフケア（自己管理）が出来るようにさせることを目的としている。

## 保健指導実施者

医師、保健師（産業保健指導担当者）、管理栄養士（産業栄養指導者）、運動については健康・体力づくり事業財団が認定する健康運道指導士などが中心となって実施する。

医師は、日本医師会認定スポーツ医や薬剤師と連携する。

- 1.初回面接。
- 2.対象者の行動目標・支援計画の作成。
- 3.保健指導の評価業務者は、医師、保健師、管理栄養士でなければならない。

※施行後5年間に限り、一定の保健指導の実務経験のある看護師が保健師に代わることが可能。

# 特定保健指導の内容

情報提供	健診受診者全員に、健診結果を通知する際に行う	
健康な生活習慣の重要性に対する理解を深め、生活習慣を見直すような基本的な情報を提供する。		<b>* 指導内容 *</b> 資料の配布、HPでの情報提供など
動機づけ支援	原則的に初回の1回のみ	
①面談をして、生活習慣改善の為に個別行動計画を設定し、自主的に継続して改善出来るようにする。		<b>* 指導内容 *</b> 個別支援、グループ支援
②目標設定から6ヵ月後に、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認する。		<b>* 指導内容 *</b> 個別支援、グループ支援、E-mailなど
積極的支援	3ヶ月～6ヶ月間継続的に支援する	
①面談をして、生活習慣改善の為に個別行動計画を設定し、自主的に継続して改善出来るようにする。		<b>* 指導内容 *</b> 個別支援、グループ支援
②3ヶ月以上、生活習慣改善の為に取り組みを繰り返し行い、その生活の定着をサポートする。		<b>* 指導内容 *</b> 個別支援、グループ支援、E-mailなど
③目標設定から6ヶ月以上経過後に計画の進捗と身体状況及び生活習慣が改善出来たかを確認する。		<b>* 指導内容 *</b> 個別支援、グループ支援、E-mailなど

－ 特定保健指導に関する問題です －

7. 特定保健指導の定義として、（ ）内に適切な語句を入れて下さい。

特定保健指導とは、特定健康診査の基準によって（ ）、（動機付け支援）、（ ）の三段階に分けて実施することです。

8. 特定保健指導の目的で最も重要な事項を下記から選んで下さい。

a. 肥満の改善 b. 長寿を目指すため c. 生活習慣病にさせないため d. 腹部を引き締めるため e. コモティブシンドロームに移行させないため

9. 特定保健指導実施者には専門職4者が義務付けられています、下記から選んで答えて下さい。

a. 医学博士 b. 医師 c. 保健師 d. 看護師 e. 理学療法士 f. 健康運動指導士  
g. 管理栄養士 h. 栄養士 i. ヘルスケアトレーナー j. 臨床心理士

10. 特定保健指導の内容として正しい説明を2つ選んで下さい。

a. 健診受診者の中で要注意者に対して資料の配布などの基本的健康法を提供する。  
b. 指導法として資料配布、個別面談、グループ支援、Eメール、電話などがある。  
c. 次回の健診まで継続しながら自主的に改善できるまでに最長1年間支援する。  
d. 生活習慣改善の為の取り組みを繰り返し、その定着を個別訪問で確認する。  
e. 面談後、生活習慣改善の為の個別行動計画を設定して、自主的な改善を目指す。