

	運動実技	肥満解消運動の実際① 「自分にあった運動は？」 ウォーキング、筋トレ、ストレッチ	自分にあった有酸素運動の方法を学び、生活習慣に運動を取り入れることが出来るようにする。
	実 技	健康づくり運動① ウォーキングとストレッチング (自分に適した運動を知ろう)	運動の必要性を、生活習慣病や体力の低下などの関連から理解し、楽しく、継続して行なうにはどうしたら良いかを考える。特に病気や障害をおこさないポイントを理解する。
3	栄養講義 実 習	「自分に適した食事を知ろう」 バイキング実習・試食 摂食状況調査	実習を通して、自分にあった食事量やバランスのとれた食品選びについて理解する。 ※主食のみ、咀嚼回数をチェックする。
	運動実践②	家庭実践運動の復習	家庭できる運動の方法について復習する。
4	グループワーク 目標設定 (見直し)	「家庭での実践報告」(運動と食事を 中心に) これまでの目標の見直しと修正	教室の中間点として、現在の家庭での取り組みについて報告する。また、他人の報告を聞き、参考となる事に気づき、今後の実践へつなげる。
	運動実技	肥満解消運動の実際② 水中ウォーキング①	ウォーキングを中心に、水中での有酸素運動の方法を学ぶ。
5	運動実技	肥満解消運動の実際③ 水中ウォーキング②	ウォーキングを中心に、水中での有酸素運動の方法を学ぶ。最適な強度を確認する。
	講義・実技	ストレスチェック結果説明 「肥満予防のためのストレス管理」 リラクゼーションの実際	健康度評価の結果から、ストレスの状態を知り、メタボリックシンドロームへの影響を理解し、ストレスを上手に解消する方法について学ぶ。
6	講 義 実 習	「体重コントロールに効く口腔ケア と咀嚼」 ワンポイント口腔ケア	メタボリックシンドロームを改善するうえで、よく噛んで食べることと、口腔ケアのポイントについて学ぶ。
	運動実技	肥満解消運動の実際④ アクアエクササイズ①	水中での有酸素運動の方法や水の抵抗を利用した筋力トレーニングについて学ぶ。
7	運動実践③	「運動を続けていくために」 身近で続けられる運動	教室後も、続けられる運動について、理解する。
	運動実技	肥満解消運動の実際⑤ アクアエクササイズ②	水中での有酸素運動の方法や水の抵抗を利用した筋力トレーニングについて学ぶ。
	効果測定	健康度評価 S コース	
8	結果説明 医師講義 グループワーク及び目標設定③ 個別相談	結果説明 「健康生活を継続するために」 教室後の生活への目標設定	3ヶ月間の教室と家庭実践から、自分の改善点や今後も継続して意識するポイントを理解する。

### 関心度確認表

お名前 \_\_\_\_\_

各カリキュラム終了時、所感に○をつけてください。

参加に関して	所 感			
	積極的に参加	自主的に参加	言われて参加	気が進まない が参加
食事の話・ 実習	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
食事習慣	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う
運動の話・ 実技	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
運動習慣	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う
歯科の講義・ 実技	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
結果説明・生活 習慣病の話	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
検査結果を 聞いて感じたこ と	健康になる 努力をしようと 思う	健康になる 努力が必要と 思う	健康になる 努力は必要だと 思うが実行は難 しい	今のままでいいと 思う
全体	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
今日の教室に 参加して感じた こと	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う

資料4. 行動目標の分類

運動

運・ウォーキング	運・筋トレ(回)	運・運動量・増やす
運・ウォーキング・歩数(歩)	運・筋トレ・回数(回)	運・カロリー消費(kcal)
運・ウォーキング・時間(分)	運・体操	運・他教室参加・回数
運・ウォーキング・距離(m)	運・体操・時間(分)	運・姿勢
運・ジョギング	運・プール	
運・ジョギング・時間(分)	運・サイクリング	
運・ジョギング・距離(km)	運・スポーツ(テニス、ゴルフなど)	
運・ストレッチ	運・ジム利用	
運・ストレッチ・回数(回)	運・自宅運動	
運・ストレッチ・回数(分)	運・移動手段変更	

食事

食・ついつい食べ	食・野菜・増やす	食・ナッツ類・減らす
食・もったいない食べ	食・海藻・増やす	食・酒・減らす
食・継ぎ足し食べ	食・食物繊維・増やす	食・酒・やめる
食・腹八分目	食・Ca・増やす	食・酒・休肝日(回/週)
食・過食・やめる	食・果物・増やす	食・全体量・減らす
食・よく噛む	食・糖分・減らす	食・昼食と夕食・減らす
食・よく噛む・ゆっくり	食・菓子・減らす	食・夕食・減らす
食・よく噛む・回数(回)	食・菓子・やめる	食・朝食摂る
食・よく噛む・時間(分)	食・果物・減らす	食・夜食・時間(～時以降やめる)
食・食事摂取時間(分)	食・肉・魚・減らす	食・夜食・やめる
食・間食・減らす	食・卵・減らす	食・主食・量
食・間食・やめる	食・油物・減らす	食・主食・変更
食・野菜から食べ	食・塩分・減らす	食・バランス

その他

他・モニタリング・体重	他・ストレス	他・体脂肪率・減らす
他・モニタリング・食事記録	他・歯科受診	他・禁煙
他・睡眠・時間(分)	他・歯磨き	他・内服
他・睡眠の質	他・体重・減らす	他・定期受診

生活習慣病予防に対する保健指導技術の検討  
— 動機づけ支援および積極的支援における保健指導技術に焦点をあてて —

分担研究者 宮崎 美砂子 千葉大学看護学部 教授

**研究要旨：**生活習慣病予防に対する効果的な保健指導技術を実証的に明らかにすることを目的に、健康診査後の生活改善の動機づけ支援並びに積極的支援に焦点をあてて検討を行った。調査対象は、平成 18 年度千葉県メタボリックシンドローム対策総合戦略事業実施機関のうち 2 実施機関の保健指導従事者 13 名及び保健指導を受けた地域住民 3 名である。それぞれに対して半構造的なグループインタビューを行い、用いられた保健指導技術と結果との関連を検証し、技術の特徴を明らかにした。その結果、保健指導技術は、【ラポール・信頼関係】【アセスメント（情報収集・判断）】【生活習慣改善のための動機づけ】【生活習慣改善のための目標設定】【生活習慣改善の継続支援】【保健指導の評価】の 6 項目、9 下位項目に整理され、各技術は 12 の意図・ねらいにより特徴づけられた。すなわち、ラポール・信頼関係形成の技術では〈健診結果の異常に注目しているのではなく、予防を大事にしているという援助者側のかかわり姿勢を対象者に意識づける〉、アセスメント技術では〈生活習慣の改善に向けて現在の生活の中で、無理なく取り組めそうところを見出す〉等、生活習慣改善のための動機づけの技術では〈現在の生活でどこに問題がありそうで、どこが改善できそうか、について見つけられるようにする〉等、生活習慣改善のための目標設定の技術では〈生活習慣を改善することで得られるメリットを個々の対象者の生活状況に応じて明らかにし、具体的にイメージできるようにする〉等、生活習慣の継続支援の技術では〈対象者の取組の継続を支えるために、対象者ごとに取組に対する気持をつかみ、励ましたり相談にのったりする個別対応を行うと共に、グループ支援を含む場合には、対象者自身が教室等運営に対してアイデアを出し役割が取れるように工夫する〉、保健指導の評価の技術では〈動機づけ支援、積極的支援のそれぞれに対する保健指導の実施率、目標達成率、結果としての指標を明らかにする〉の意図・ねらいがあった。また無関心期、関心期の対象者に対する保健指導技術として特徴的な内容についてさらに示唆が得られた。

キーワード：生活習慣病予防、保健指導技術、動機づけ支援、積極的支援

#### A. 研究目的

生活習慣病は、初期においては自覚症状がなく、生活上の不都合を感じない場合が多い。そのため保健指導においては、対象者に生活習慣改善の必要性に気づいてもらい、行動変

容につなげる動機づけ支援が困難なことが多い。またたとえ対象者が生活習慣を変える必要性に気づき、目標や行動計画を立案したとしても、その計画を実行に移し、生活の中で継続していくことは容易なことではない。生

活習慣病予防に対する保健指導の技術は、行動科学に基づく手法の観点から理論的な整理がなされているが、実際の展開過程においてはさらに、コミュニケーション技術、アセスメント技術、カウンセリング技術、グループワーク技術等も応用し、生活習慣病予防に対する保健指導を展開していくことになり、複雑な様相を呈している。このように生活習慣病予防に対する保健指導の技術は、生活習慣病をもつ人への保健指導の技術に比べて経験が蓄積され解明されているとは言い難い。

本調査では、生活習慣病予防に対する効果的な保健指導技術を実証的に明らかにすることを目的に、健康診査後において、生活改善の動機づけを高める保健指導(動機づけ支援)ならびに生活改善を継続するための保健指導(積極的支援)に焦点をあてて検討を行う。

## B. 調査方法

### 1. 調査対象

平成 18 年度千葉県メタボリックシンドローム対策総合戦略事業(国のモデル事業)実施機関のうち協力の得られた機関で実施された、保健指導(動機づけ支援および積極的支援)を調査事象とする。

調査対象者は、保健指導従事者と保健指導を受けた地域住民である。

### 2. 調査方法

#### 1) 保健指導従事者への調査

平成 18 年度の町の基本健康診査(以後、健診と略す)後の保健指導を進めるにあたり、厚生労働省の標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)<sup>1)</sup>を踏まえ、町の実情に応じて保健指導事業計画の立案を担当した保健師ならびに、健診後の保健指導(動機づけ支援および積極的支援)を担当した保健師・管理栄養士とする。健診後の保健指導を担当した保健師・管理栄養士は、町職員のみならず、

臨時雇用された者を含めて対象とする。

#### 2) 保健指導を受けた地域住民への調査

対象とする地域住民の条件は、平成 18 年度の健診において、積極的支援の対象者に該当し、町の動機づけ支援を経て、さらに積極的支援プログラムに約 6 か月間継続して参加し、腹囲・BMI、血液検査値等に改善のみられた者とする。

調査対象者の選定方法は、実施機関の保健師より、調査対象とする地域住民の条件に該当する者をまず推薦してもらい、さらに筆者により直接、本人の了解が得られた者を対象とする。

### 3. 調査方法

保健従事者への調査および地域住民への調査はいずれも、半構造的なグループインタビューにより実施する。グループを構成する対象者は 3 名程度し、時間は 1 時間程度とする。インタビュー内容は、調査対象者の許可を得て、可能な場合は、録音を行うこととする。またインタビューはモデル事業実施機関施設の一室を借用して行うこととする。

### 4. 調査内容

#### 1) 保健指導従事者への調査

(1) 平成 18 年度の健診後保健指導の実施計画概要

(2) 動機づけ支援及び積極的支援において用いた保健指導技術内容

半構造的なインタビュー項目は以下のとおりである。

(A)動機づけ支援、積極的支援において「うまくいった」と評価できる事例に関する聴取

該当する保健指導を各保健指導従事者に 1～2 事例思い出してもらい、以下の①～⑥について自由に話してもらおう。

① その事例の概要(保健指導の階層化の該当グループ、メタボリックシンドローム

のリスク内容、行動変容の準備状況、生活背景、設定目標内容等)

- ② 何故うまくいったと判断しているか(そのように判断した評価の根拠は何か)
- ③ 面接開始から終了までの保健指導過程について; a 健診結果と生活習慣の関連づけ、b 生活の振り返りの促し、c 目標の選択と設定への支援、d 具体的な行動計画立案への支援、e 学習教材の選定、f 地域資源の情報提供、の各過程に沿って、保健師等が実際どのように判断しどのようにかかわったか
- ④ エビデンスを保健指導にどのように活用したか
- ⑤ 行動変容のステージ理論を保健指導にどのように活用したか
- ⑥ その他保健指導において考慮した点

#### (B)動機づけ支援において「うまくいかなかった」と評価している事例に関する聴取

該当する保健指導を各保健指導従事者に1～2事例思い出してもらい、以下の①～⑥について自由に話してもらおう。

- ①その事例概要(上記(A)①と同じ)
- ②何故うまくいかなかったと判断しているか(そのように判断した評価の根拠は何か)
- ③面接から終了までの保健指導過程(上記(A)③のa～fと同じ)について、保健師等が実際どのように判断してどのようにかかわったか(かかわるべきであったか)
- ④エビデンスを保健指導にどのように活用したか(活用すべきであったか)
- ⑤行動変容のステージ理論を保健指導にどのように活用したか(活用すべきであったか)
- ⑥その他保健指導において考慮した点

#### 2) 保健指導を受けた地域住民への調査

動機づけ支援および積極的支援を受けた経験(感じたこと、考えたこと、設定した目標、目標到達度に対する自己評価)について自由に話しをしてもらおう。

なお保健指導従事者への調査を実施し、その後に地域住民への調査を実施する

#### 3) 分析方法

保健指導従事者から得た情報から、保健指導技術に関連する内容を抽出しデータとする。各データを保健指導の展開過程に沿って分類整理し、さらに保健指導の意図・ねらい、保健指導の行為について記述する。また保健指導の分類ごとに、地域住民から得たデータを加え、保健指導技術として結果の産出につながったと考えられる技術であるかどうか検討し、生活習慣病予防における保健指導技術の特徴を明らかにする。

#### 5. 調査期間：平成19年1月～3月

#### 6. 用語の定義

- ・動機づけ支援：対象者自身が生活習慣の改善の必要性に気づき、生活習慣改善に向けて当面の目標を設定し、具体的な行動計画の立案ができるところまでの支援、とした。
- ・積極的支援：動機づけ支援に引き続き実施する支援であり、対象者が設定した目標及び行動計画の実行に向けて必要な、実践的な知識・方法の指導、助言、評価、励ましを約6か月にわたり、定期的かつ継続的に提供することにより、対象者が自らの日常生活の中で創意工夫を図りながら、生活習慣改善の取組を継続的に実践できるようにしていく支援、とした。

#### 7. 倫理的配慮

本調査実施にあたり、保健指導従事者および地域住民それぞれの調査対象者ごとに、本

調査の趣旨を筆者より口頭と文書で説明し、協力の了解が本人から得られた場合に、調査対象者とした。調査結果の集計及び報告書記載にあたっては、個人を特定する情報は全て削除すること、また調査結果は本調査以外に用いることのないことを約束した。

## C. 研究結果

### 1. 調査対象者の概要

調査対象とした保健指導従事者は、千葉県モデル事業の4実施機関のうち、期間中に協力の得られた2実施機関（白子町、大多喜町）の保健指導従 計13名（保健師11名（臨時雇用者6名を含む）、管理栄養士2名）であった。

また調査対象とした地域住民は、上記のうち1か所の町の住民3名（男性2名、女性1名）であった。

### 2. 生活習慣病予防における保健指導技術

保健指導従事者及び地域住民それぞれへのインタビュー結果から見出された保健指導技術は、保健指導の展開過程に沿い、【ラポール・信頼関係】【アセスメント（情報収集・判断）】【生活習慣改善のための動機づけ】【生活習慣改善のための目標設定】【生活習慣改善の継続支援】【保健指導の評価】の6つの大項目ごとに整理された（表1及び表2）

以下、大項目ごとに、下位項目の保健指導技術を《 》、保健指導技術の意図・ねらいを〈 〉、保健指導技術の行為を「 」に示しながら説明する。

#### 1) ラポール・信頼関係

これは《初回面接時のラポール・信頼形成》の技術として整理された内容であった。〈健診結果の異常に注目しているのではなく、予防を大事にしているという援助者側のかかわり姿勢を対象者に意識づける〉という意図・ねらいをもつものであった。保健指導技術の行為には、「保健指導が初回であるか、昨年度も

該当者であったか確認する」「援助者側が予防を大事にしている立場から面会を求めた理由を伝える」があった。地域住民へのインタビューから、健診後の初回保健指導では、「何を言われるのだろうか、という不安を持ちながら会場にきている」「指導を受けることに慣れていない」という初回面接時の地域住民側の状況がわかった。

#### 2) アセスメント（情報収集・判断）

これには《対象者の準備段階や理解力、意欲の確認》、《現在の生活習慣の振り返り・健康に対する認識の確認》の技術として整理された内容が含まれた。

《対象者の準備段階や理解力、意欲の確認》には、3つの保健指導の意図・ねらいがあった。1つめに〈健診結果から、生活習慣病の発症に対してどの程度リスクをもつかについて、過去の経年的なデータも合わせて、今後の将来像を視野に入れてわかってもらう〉、2つめに〈メタボリックシンドロームという概念に照らして、生活習慣との関連に興味や関心をもってもらえるように、対象者の理解に基づき、メタボリックシンドロームの概念を説明する〉、3つめに〈生活習慣と健診結果との関係に興味をもってもらえるように、対象者が取り組んでいることがあればそれを用いてその意味を説明する〉があった。1つめの保健指導の意図・ねらいに対してみられた保健指導の行為は、「健診結果とその推移を確認する」であった。これには個人の健診結果の推移を表すグラフや、エビデンスに基づく教材を活用しながら説明する等が地域住民側のインタビュー結果からも有効であったことが確認できた。2つめの保健指導の意図・ねらいに対してみられた保健指導の行為は〈生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活を関連づける〉であった。3つめの保健指導の意図・ねらいに対する保健指導行為は、

〈生活習慣と健診結果との関連について理解を促す〉であり、これについても、対象者が実践している健康習慣がある場合は生活習慣病予防に対する効果をエビデンスに基づく教材を用いてその意味を説明することが効果的であった。

一方、《現在の生活習慣の振り返り・健康に対する認識の確認》に関する保健指導技術については、〈生活習慣の改善に向けて現在の生活の中で、無理なく取り組めそうなところを見出す〉、〈現在の生活環境において生活改善が難しい状況が何であるかを明らかにする〉という保健指導の意図・ねらいがあった。これら両者の意図・ねらいに対して用いられていた保健指導技術の行為は、「1日の生活のどのような過ごし方が健診結果に影響をしていると思うか尋ねる」、「これまでの生活環境(仕事及び役割、育児や介護など家庭内での仕事・役割)について尋ね、生活習慣改善に向けて無理なく取組めそうなところ、反対に取組の難しいところについて、対象者と一緒に考える」であった。

### 3) 生活習慣改善のための動機づけ

これには、《気づきの促し》、《教材の選定》の技術として整理された内容が含まれた。

《気づきの促し》は、〈現在の生活でどこに問題がありそうで、どこが改善できそうか、について見つけられるようにする〉という保健指導の意図・ねらいをもつものであった。保健指導の行為は、「対象者自身が、このままではまずい、改善が必要と思っていることを指導の入り口とする」、「具体的に日常生活上のどこに問題がありそうで変えられそうか、食品や運動の消費カロリー等の教材を使って確かめながら、見つけられるようする」、「家族等身近な人の疾病や介護状況を知る経験をもっていれば、その経験から健康について感じ考えていることを意識化させる」、「生活を

数日単位で考え、取り組めそうなことがあるか考えてもらう」があった。

また《教材の選定》についての保健指導技術は、〈対象者の準備状態に応じて、運動、食事の具体的な消費カロリーを確かめ、生活習慣に対する改善の必要性の気づきが得られる教材を提示する〉という意図・ねらいをもつものであり、保健指導技術の行為には、「問題があると自分でも感じているが、具体的に何をどの程度改善したらよいか、何から始めればよいかわからない、という関心期の人に対しては、目標設定シートによるカロリー計算や、運動や食品のカロリーを一緒に見ながら具体的な生活に落とし込んで、考えられるようにする」があった。

### 4) 生活習慣改善のための目標設定

これは、《自己決定の促し》、《社会資源の紹介》の技術を含む内容であった。

《自己決定の促し》の保健指導は、〈生活習慣を改善することで得られるメリットを個々の対象者の生活状況に応じて明らかにし、具体的にイメージできるようにする〉という意図・ねらいを持つものであり、保健指導の行為は、「目標設定シートに記入することと一緒にやることを通して、1か月後、3か月後の自分の望ましい姿をイメージできるようにする」、「生活改善に対する自分のメリットを自覚しにくい対象者においては、家族や、身近な人にとってのメリットに置き換えて取り組めそうなことがないか話し合う」、「生活習慣を改善するうえで、障害となる生活環境について話し合い、対象者がその対処についてあらかじめ考えられるようにする」があった。

また《社会資源の紹介》の保健指導は、〈ライフスタイルに応じて対象者が選択できるだけの地域内資源について、マップに示すなど興味をもってもらえるように、活用し易いように提供方法を工夫する〉という意図・ねら



いをもつものであった。保健指導技術の行為は、「対象者が選択し活用できる資源について興味をもってもらえるように、社会資源のリスト、マップ等の資料を作成し、渡す」であった。

#### 5) 生活習慣改善の継続支援

これは《継続の励まし》についての保健指導技術であり、〈対象者の取組の継続を支えるために、対象者ごとに取組に対する気持をつかみ、励ましたり相談にのったりする個別対応を行うと共に、グループ支援を含む場合には、対象者自身が教室等運営に対してアイデアを出し役割が取れるように工夫する〉という意図・ねらいがあった。保健指導技術の行為は、「対象者がどんな気持や感想をもって取組んでいるかを把握する」「対象者が目標に向かって取り組んでいることを励ます」「対象者が目標に向かって取り組むことが難しい状況を早期に把握し相談にのる」「対象者の取組や継続の努力が視覚的に確認できるようにグラフ化するなど教材を工夫する」「対象者が主体的に参加できるように、グループ等の運営方法に対象者のアイデアや役割を加える」であった。

#### 6) 保健指導の評価

保健指導の評価においては、〈動機づけ支援、積極的支援のそれぞれに対する保健指導の実施率、目標達成率、結果としての指標を明らかにする〉という意図・ねらいがあった。具体的な行為には、「評価時期の設定による個人評価、プログラム評価をそれぞれ行う」「個人評価に対しては、当事者の参加を含む事例検討会を行う」「経年的な結果評価ができるように評価項目を予め検討し、評価結果を出しながら評価項目の妥当性を確認していく」があった。

#### 3. 準備段階が無関心期、関心期にある対象者への保健指導技術

準備段階が無関心期、関心期にある対象者への保健指導技術として【ラポール・信頼関係】【アセスメント（情報収集・判断）】【生活習慣改善のための動機づけ】【生活習慣改善のための目標設定】の4つの大項目について見出されたことを以下に述べる。

##### 1) ラポール・信頼関係

《初回面接時のラポール・信頼関係》の技術においては、〈目的を意識的に伝えることで保健指導の参加に対する対象者の意識づけを図る〉という意図・ねらいがあった。保健指導の行為には、「本日来ていただいた理由は・・・、というように目的を最初に伝える」、「あらかじめ保健指導の進め方、所要時間についての概要を伝え、保健指導への参加意識を明らかにする」があった。

##### 2) アセスメント（情報収集・判断）

《対象者の準備段階や理解力、意欲の確認》に対する技術に関しては、3つの意図・ねらいがあった。1つめに〈身体内部に生じている変化について事実に基づき説明し、対象者の受け止め方を把握する〉の意図・ねらいがあり、これに対する保健指導の行為には、「健診結果とその推移、リスクとの関連について説明し、対象者の受け止め方を把握する」、「健診結果への関心、リスクとの関連への関心、説明への理解の程度を把握する」があった。2つめに〈生活習慣を改善することによってリスクが減るという事実が確実に伝わるようにする〉という意図・ねらいがあり、これに対する保健指導の行為には、「メタボリックシンドロームに関する対象者の知識の程度を把握し、適切な知識について教材を使いながら伝える」、「生活習慣を改善することによってリスクが減るというエビデンスを教材を用いて説明する」があった。3つめに〈対象者の生活環境を理解したうえで今後生活習慣

改善に取り組む必要性や実施可能性について話し合う」という意図・ねらいがあり、これに対する保健指導の行為には、「生活環境（労働や家庭での役割）を把握し、生活習慣改善に取り組むのが難しい生活環境にあると認識している対象者に対して、まずその状況に援助者側から理解を示す」、「多忙な生活の中でも、気が向いたときに取組めそうな運動や食事について情報を伝える」があった。

また《現在の生活習慣の振り・健康状態の認識》の技術に関しては、〈対象者なりに考え実践していることについて、エビデンスを用いて、その意味づけを図る〉という意図・ねらいがあり、これに対する保健指導の行為には、「対象者なりに考え実践していることについて、エビデンスに基づく教材を用いて、その効果に対する意味づけを図る」があった。

### 3) 生活習慣改善のための動機づけ

《気づきの促し》の技術に関しては、〈生活習慣改善によってリスクが減るというエビデンスについて教材を用いて伝える〉という意図・ねらいがあり、保健指導の行為として、「リスクの程度について教材を用いながら説明すると共に、生活習慣改善によってリスクが減るというエビデンスについて教材を用いて伝える」があった。

《教材の選定》の技術に関しては、〈準備状況に応じて、動機づけを少しずつ高めていくことが出来るようにかかわる〉の意図・ねらいがあり、保健指導の行為には、「無関心期の人に対しては、ポピュレーションアプローチの講演会等の別の手段を組み合わせることで動機を少しずつ高めていけるようにする」、「関心期にある人に対しては、食事や運動など対象者が少しでも関心を示した事柄に対して、教材を用いながら、何であれば取組そうか、具体的に一緒に考える」があった。

### 4) 生活習慣改善のための目標設定

《自己決定の促し》に対する技術に関しては、〈対象者の関心や決断の決め手となるものを推察しながら、少し意識すれば取組めそうな事柄を見出す〉の意図・ねらいがあり、保健指導の行為として、「対象者が実践していることや、身近な人が実践していることなど、関心がありそうなところを契機にして、少し意識すれば取組めそうな事柄を見出す」、「対象者のライフスタイルに応じて選べるだけの選択の幅のある支援プログラムを提示する」があった。

## D. 考 察

1. 生活習慣病予防に特徴的な保健指導技術結果から、保健指導技術は、【ラポール・信頼関係】【アセスメント（情報収集・判断）】【生活習慣改善のための動機づけ】【生活習慣改善のための目標設定】【生活習慣改善の継続支援】【保健指導の評価】の6項目、9の下位項目に整理された。各技術は12の意図・ねらいにより特徴づけられた。以下に特徴の内容について考察する。

### 1) ラポール・信頼関係形成の技術

この技術においては、〈健診結果の異常に注目しているのではなく、予防を大事にしているという援助者側のかかわり姿勢を対象者に意識づける〉の意図・ねらいがあった。

特に無関心期・関心期の対象者に対しては、〈目的を意識的に伝えることで保健指導の参加に対する対象者の意識づけを図る〉という意図・ねらいがあった。

これらのことから、生活習慣病予防の保健指導に関するラポール・信頼関係形成においては、保健指導従事者が対象者にかかわる目的や意図を対象者に意識づけることが極めて大事であると考えられた。

### 2) アセスメント技術

この技術においては、〈健診結果から、生活習慣病の発症に対してどの程度のリスクをもつかについて、過去の経年的なデータも合わせて、今後の将来像を視野に入れてわかってもらう〉、〈メタボリックシンドロームという概念に照らして、生活習慣との関連に興味や関心をもってもらえるように、対象者の理解に基づき、メタボリックシンドロームの概念を説明する〉、〈生活習慣と健診結果との関係に興味をもってもらえるように、対象者が取り組んでいることがあればそれを用いてその意味を説明する〉〈生活習慣の改善に向けて現在の生活の中で、無理なく取り組めそうなところを見出す〉、〈現在の生活環境において生活改善が難しい状況が何であるかを明らかにする〉の保健指導の意図・ねらいがあった。

特に無関心期、関心期の対象者に対しては、〈身体内部に生じている変化について事実に基づき説明し、対象者の受け止め方を把握する〉、〈生活習慣を改善することによってリスクが減るという事実が確実に伝わるようにする〉、〈対象者の生活環境を理解したうえで今後生活習慣改善に取り組む必要性や実施可能性について話し合う〉、〈対象者なりに考え実践していることについて、エビデンスを用いて、その意味づけを図る〉という意図・ねらいがあった。

これらのことから、生活習慣病予防の保健指導に関するアセスメント技術においては、エビデンスを効果的に用いて身体の内部に生じているリスクについて説明すること、同時に生活習慣を改善することによってリスクが減少するというエビデンスを確実に伝えることを通して、対象者の準備段階、理解力、意欲を確認していくかかわりが重要である。また対象者の生活環境を把握し、生活習慣を変えることへの困難性と共に、無理なく取り組めそうなところを見出すかかわりが重要であると考えられた。

### 3) 生活習慣改善のための動機づけの技術

この技術においては、〈現在の生活でどこに問題がありそうで、どこが改善できそうか、について見つけられるようにする〉、〈対象者の準備状態に応じて、運動、食事の具体的な消費カロリーを確かめ、生活習慣に対する改善の必要性の気づきが得られる教材を提示する〉という保健始動の意図・ねらいが見られた。

特に無関心期、関心期の対象者に対しては、〈生活習慣改善によってリスクが減るというエビデンスについて教材を用いて伝える〉、〈準備状況に応じて、動機づけを少しずつ高めていくことが出来るようにかかわる〉の意図・ねらいがあった。

これらのことから、生活習慣病予防における保健指導に関する動機づけの技術は、生活のどのような部分に対してどのような改善が必要かについて対象者が具体的な気づきが得られるような働きかけが重要であり、運動や食事の消費カロリー等の教材を駆使していくことが重要である。無関心期・関心期の対象者に対しては、生活習慣の改善を強要するのではなく、生活習慣改善によってリスクが減少するというエビデンスが確実に伝わるように、また段階的な動機づけを視野に入れてかかわることが重要であると考えられた。

### 4) 生活習慣改善のための目標設定

この技術においては、〈生活習慣を改善することで得られるメリットを個々の対象者の生活状況に応じて明らかにし、具体的にイメージできるようにする〉、〈ライフスタイルに応じて対象者が選択できるだけの地域内資源について、マップに示すなど興味をもってもらえるように、活用し易いように提供方法を工夫する〉という意図・ねらいがあった。

無関心期、関心期の対象者に対しては、〈対

象者の関心や決断の決め手となるものを推察しながら、少し意識すれば取り組みそうな事柄を見出す」という意図・ねらいがあった。

これらのことから、生活習慣病予防における保健指導に関して、目標設定にかかわる技術は、生活習慣を改善することで得られるメリットを見出すこと、生活習慣の改善について具体的にイメージできるようにしていくこと、少し意識すれば取り組みそうだという取組易い条件づくりを行うこと、が大事であると考えられた。

#### 5) 生活習慣改善の継続支援

この技術においては、〈対象者の取組の継続を支えるために、対象者ごとに取組に対する気持をつかみ、励ましたり相談にのったりする個別対応を行うと共に、グループ支援を含む場合には、対象者自身が教室等運営に対してアイデアを出し役割が取れるように工夫する〉という意図・ねらいがあった。

プログラム参加した地域住民から、「プログラムに参加し始めて1か月を経過した頃から、体重に変化はなくても、身体が軽くなり、気分がよくなった」「1か月を過ぎた頃から、近所の人に小顔になったと言われうれしくなった、知人から体つきが変わったねと言われ密かに喜んだ」「保健師等支援者からの毎回の励ましの声かけとプログラム参加時に自宅で実施した歩数記録等を集積していくことが励みになった」「仲間ができ連帯感が生まれたのと同時に良きライバルとなり一緒にがんばれた」等の感想が共通してあった。

これらのことから、生活習慣病予防における保健指導に関して、生活習慣改善のための継続支援の技術は、支援開始の1か月の支援が特に大事であり、個々の対象者に対する保健指導者側からのきめ細かな対象者へのかかわりが重要と考えられた。

#### 6) 保健指導の評価

この技術においては、〈動機づけ支援、積極的支援のそれぞれに対する保健指導の実施率、目標達成率、結果としての指標を明らかにする〉という意図・ねらいがあった。

このことから、生活習慣病予防における保健指導技術として、保健指導の結果を確実に出していく意識を保健指導従事者側がもつことと、結果が見えるようにしていくための評価計画等の技術が必要であることが示唆された。

#### 2. 今後の課題

今後さらに引き続き、生活習慣病予防に対する保健指導の内容を検証し、有効な保健指導技術のエビデンスを明確にしていく必要がある。

#### E. 結論

生活習慣病予防に対する効果的な保健指導技術を実証的に明らかにすることを目的に、健康診査後の生活改善の動機づけ支援並びに積極的支援に焦点をあてて検討を行った。平成18年度千葉県メタボリックシンドローム対策総合戦略事業実施機関のうち2実施機関の保健指導従事者13名及び保健指導を受けた地域住民3名のそれぞれに対して半構造的なグループインタビューを行い、保健指導技術の検証並びに用いられた技術の特徴を検討した。その結果、保健指導技術は、【ラポール・信頼関係】【アセスメント(情報収集・判断)】【生活習慣改善のための動機づけ】【生活習慣改善のための目標設定】【生活習慣改善の継続支援】【保健指導の評価】の6項目、9下位項目に整理された。各技術は12の意図・ねらいにより特徴づけられた。すなわち、ラポール・信頼関係形成の技術では〈健診結果の異常に注目しているのではなく、予防を大事にしているという援助者側のかかわり姿勢を対象者

に意識づける)、アセスメント技術では〈生活習慣の改善に向けて現在の生活の中で、無理なく取り組めそうなどところを見出す〉等、生活習慣改善のための動機づけの技術では〈現在の生活でどこに問題がありそうで、どこが改善できそうか、について見つけられるようにする〉等、生活習慣改善のための目標設定の技術では〈生活習慣を改善することで得られるメリットを個々の対象者の生活状況に応じて明らかにし、具体的にイメージできるようにする〉等、生活習慣の継続支援の技術では〈対象者の取組の継続を支えるために、対象者ごとに取組に対する気持ちをつかみ、励ましたり相談にのったりする個別対応を行うと共に、グループ支援を含む場合には、対象者自身が教室等運営に対してアイデアを出し役割が取れるように工夫する)、保健指導の評価の技術では〈動機づけ支援、積極的支援のそれぞれに対する保健指導の実施率、目標達成率、結果としての指標を明らかにする〉の意図・ねらいがあった。また無関心期、関心期

の対象者に対する保健指導技術として特徴的な内容についてさらに示唆が得られた。

#### F. 健康危険情報

特記すべきことなし

#### G. 研究発表

なし

#### H. 知的財産の出願・登録状況

特になし

#### [引用文献・参考文献]

- 1)厚生労働省健康局：標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）、2006.
- 2)宮崎美砂子：生活習慣病で求められる保健師の役割、保健師ジャーナル、62(10)、p 830、2006.
- 3)千葉県健康福祉部健康づくり支援課：「メタボリックシンドローム対策総合戦略事業」事業報告、2007.

表1 保健指導で用いられた技術の内容その1

大項目	技術		行為(観察・問いかけ等)	意図・ねらい	調査インタビュー結果の記述(根拠)	
	下位項目	地域住民				
ラポール・信頼関係	初回面接時のラポール・信頼関係の形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健指導が初回であるか、昨年度も該当者であったか確認する</li> <li>援助者側が予防を大事にしている立場から面会を求めた理由を伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診結果の異常に注目しているのではなく(何か言われたい)という構えを持たせるとはなく、予防を大事にしているという援助者側のかかわり姿勢を対象者に意識づける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>初めて受けている人か、何回か受けている人により対応を伝える。何回か受けている人ならば、どこを本人が気にしているのかを確認し、それに沿いながら説明していく</li> <li>異常な値があって呼ばれているというイメージの強い人がいるが、予防というところを大事に考えていること、今から取り組んでいけば生活も変わるということを伝えたいという思いから結果を直接返却させてもらっていることを伝えるとわかっている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本日は何を言われるのだろうか、という不安を持ちながら会場にきている</li> <li>指導を受けられない</li> </ul>	
アセスメント(情報収集・判断)	対象者の準備段階や理解力の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診結果、その推移を確認する</li> <li>健診結果と生活習慣病発症のリスクとのつながりを説明する</li> <li>過去の健診結果も合わせ、今後のリスクとのつながりを説明する</li> <li>個人の健診結果の経年的なグラフの活用、エビデンスに基づく教材の活用をしながら説明する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診結果から、生活習慣病発症に対してどの程度のリスクをもつかについて、過去の経年的なデータも合わせて、今後の将来像を視野に入れてわかっている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>検査数値がどのような意味を持つかを本人と一緒に確認しながらわかっている</li> <li>検査数値が境界域の人に対しては、他の検査結果とも関連づけながら、予防に向けての関心や注意を促す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>過去の健診結果も合わせてグラフ化されていると分かりやすい</li> <li>写真や図などを使った説明は分かりやすい</li> </ul>	
	現在の生活習慣の振り返り・健康に対する認識の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活に関連づける</li> <li>メタボという言葉の理解の程度を確認する</li> <li>対象者自身の生活とメタボとの関連づけの程度を確認する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メタボという概念に照らし、生活習慣との関連に興味や関心をもってもらえるように、対象者の理解に基づき、メタボの概念を説明する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メタボという言葉の理解の程度の確認</li> <li>メタボと関連づけて実践している生活習慣について確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動習慣はあるけれどもその効果を実感出来ていない人に対しては、これだけの運動をしていますよ、教材を見ながらとわかっているから、健診結果とつなげてその意味を意識化できるよにかかわる</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣と健診結果との関係に興味や関心をもってもらえるように、対象者が取り組んでいることがあればそれを用いてその意味を説明する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣の改善に向けて取り組めるところを見出す</li> <li>現在の生活環境において生活改善が難しい状況があるかを明らかにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣の改善に「今、どの段階にあると思うか」と本人に尋ね、関心のあるところから話を始めていくやり方に意味がある</li> <li>農業や大工等仕事の中で1万歩以上歩いておりこれ以上運動することが難しい、また食事は作ってもらえただけからという人がいるが、一つひとつ丁寧に生活を聞くことで、生活全般の中で少しづつ無理なくできることを探していくと、今日は怒られるかと思ってきたというところがわかり、少しづつ話のつづけてきてくれる感じがした</li> </ul>		

	<p>・対象者自身が、このままではまずい、改善が必要と思っていることを指導の入り口とする</p> <p>・具体的に日常生活上のどこに問題がありそうか、食事や運動の消費カロリー等の教材を使って確かめながら、見つけられるようする</p> <p>・家族等身近な人の疾病や介護を知る経験をもっているならば、その経験から健康について感じ考えられていることを意識化させる</p> <p>・生活を数日単位で考え、取り組めそうなおことがあるか考えてもらう</p>	<p>・現在の生活でどこに問題がありそうか、どこが改善できそうか、について見つけられるようにする</p> <p>・対象者の準備状態に応じた教材を提示する</p> <p>・問題があると自分でも感じているが、具体的に何をどの程度改善したらよいか、何から始めればよいかかわからない、という関心期の人に対しては、目標設定シートによるカロリー計算や、運動や食品のカロリーを一緒に見ながら具体的な生活に落とし込んで、考えられるようにする</p>	<p>・健康結果からこのままではまずい、これは改善しなくてはならないという気づきがある生活を変えようとする目標に近づけたい</p> <p>・お茶にすればカロリーゼロなのね、というように具体的にどこが日常生活上で問題ありそうか、それを一緒に見つけられたら、改善の糸口を一緒に見つけられた人は、具体的な目標も設定できて、やってみます、ということまでいけて、うまくいったという感触があった</p> <p>・嫁の立場で、義母、義父等の介護経験の話聞くことから「ああはなげない」という気持ちで意識化され、健康でいることの大層さを考えてくれた人もいた</p> <p>・生活を2日、3日単位で調整しながら考えてみるよう話したら、やれそうだなという反応を示され、週3日だとしたら1回あたり何分くらいやれば良いのか計算して取り組めそうなの人がいた</p> <p>・間食がよくないことを知っていても、どれくらい実際に多く摂っているのかを分かっていた人がおり、それを確かめることからメタボのリスクとの関係に気づいてくれた人がいた</p> <p>・間食が変わるということが分かっていていた人に対して、過去の健診データとの推移で健診結果を説明し、疾病との関係を説明したところ、できることから始めるといった決断をした</p>	<p>・運動の実際のカロリー、食品別のカロリーを一積みながら考えてもらいたい</p> <p>・具体的に考えていくには、その前段階として計算シートが役立った。計算シートまで進められた人は問題の自覚ができた人</p> <p>・1日あたりの生活に換算して落とし込むと何をどう変えたらよいか、これならできそうだと実感してもらえた</p> <p>・1日の生活でどこが問題なのかしら、という人の場合、運動や食品のカロリーを一緒に見ながら、自分で気づく</p> <p>・教材を一緒に見ながら、果物がよいと思っていた人が摂取量が多かったことに気づいた。さらにその気づきに加え、加齢というものの影響を話したときにやっぱり果物を毎日毎回摂るのはよくないことを自覚していった</p>	<p>・丁寧な図等を用いながら説明してくれたことで何を伝えなければならぬか、がわかった</p> <p>・何から取り組めそうかのイメージがわいた</p>
<p>生活習慣改善のための動機づけ</p>	<p>気づきの促し</p>	<p>教材の選定</p>			





表2 保健指導で用いられた技術の内容(その2)－無関心期・関心期に焦点をあてて

技術		調査インタビュー結果の記述(根拠)		地域住民
大項目	下位項目	行為(観察・問いかけ等)	意図・ねらい	保健指導従事者
ラポール・信頼関係	初回面接時のラポール・信頼関係の形成	「本日来ていただいた理由は・・・」というように目的を最初に伝える ・あらかじめ保健指導の進め方、所要時間について概要を伝え、保健指導への参加意識を明らかにする	・目的を意図的に伝えることで保健指導の参加に対する対象者の意識づけを図る	・健診結果を開くときに了解を求めたらその事自体に「くだらないね」という反応を示さ、その後の説明にも無反応であった。その場合には不快感を与えないように、時間を費やさないように対応した ・健診を初めて受ける人の中には保健センターに呼ばれた事自体に構えがある場合がある。「今日来て頂いた理由は・・・」と言って確認すると相手も聞く耳を持ち、ぐっと開いてくれる感じがある
アセスメント(情報収集・判断)	対象者の準備段階や理解力、意欲の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果、その推移を確認する</li> <li>・健診結果とその推移、リスクとの関連について説明し、対象者の受け止め方を把握する</li> <li>・健診結果への関心、リスクとの関連への関心、説明への理解の程度を把握する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体内部に生じている変化について事実に基づき説明し、対象者の受け止め方を把握する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果には関心があるが、その結果を契機にして生活を振り返ったり生活を見直すことに関心のない人もいるので状態を見極める</li> <li>・無関心期の人には無理に目標を立てる必要はないという認識で臨む</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活を関連づける</li> <li>・メタボに関する対象者の知識の程度を把握し、適切な知識を教材を使いながら伝える</li> <li>・生活習慣を改善することによってリスクが減るというエビデンスを教材を用いて説明する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣を改善することによってリスクが減るとい事実が確実に伝わるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果を説明した後メタボリックの該当項目に当てはまった人にはメタボリックシンドロームの話をする、そのときに自分のこととして受けとめられないという人は目標設定までを援助者側の目標としない</li> </ul>
現在の生活習慣の振り返り・健康状態の確認		<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活環境とつなげて、準備状態を確認する</li> <li>・生活環境(労働や家庭での役割)を把握し、生活習慣改善に取り組むのが難しい生活環境にあると認識している対象者に対して、まずその状況に援助者側から理解を示す</li> <li>・多忙な生活の中でも、気が向いたときに取組めそうな運動や食事について情報を伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者の生活環境を理解したうえで今後生活習慣改善に取り組む必要性や実施可能性について話し合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族に要介護者がいる等、生活環境自体が難しい状況に置かれている人もいるので生活環境を聞いてその状況に理解を示すことも大事である</li> <li>・「自分が何を気をつけたいのか早く答えが欲しい」という人がおり、生活状況を教えてくれなかった。またリスクのあることの概要を説明してもくいついてこなかった</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣振り返りを行う</li> <li>・対象者なりに考え実践していることについて、エビデンスに基づく教材を用いて、その効果に対する意識づけを図る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者なりに考え実践していることについて、エビデンスを用いて、その意味づけを図る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一方的に自分のやっていることを一生懸命話し自分なりの意味づけをするが、援助者側の提案等は聞き入れない人がおり、構えがある</li> </ul>

<p>生活習慣改善のための 動機づけ</p>	<p>気づきの促 し</p>	<p>・リスクの程度について教材を用いながら説明すると共に、生活習慣改善によってリスクが減るといふエビデンスを教材を用いて伝える</p>	<p>・生活習慣改善によってリスクが減るといふエビデンスを教材を用いて伝える</p>	<p>・どれくらいリスクが重なって、自分の状態がメタボリックの長い道のりの中のどの辺にいるかを伝える。その次に本人がある程度リスクを認識してくれた反応がみられたら具体的に生活との関連づけに進むことができる</p> <p>・無関心期の人には目標設定というところではなくて、むしろ病気の大きさやわかってもらうこと、メタボリックになると大変なんだなどという事の意識づけを行う</p> <p>・新しいことを始めるよりも本人が既に行っていること、既に感じていることもちよつとしたきかけを使って動機を高める</p>	<p>・丁寧に図等を用いながら説明してくれたことで何を伝えなければならぬか、がわかった</p> <p>・何から取り組めそうかのイメージがわいた</p>
<p>生活習慣改善のための 動機づけ</p>	<p>教材の選定</p>	<p>・無関心期の人に対しては、ポピュレーションアプローチの講演会等の別の手段を組み合わせて動機を少しずつ高めていけるようにする</p> <p>・関心期にある人に対しては、食事や運動など対象者が少しでも関心を示した事柄に対して、教材を用いながら、何であれば取組そうか、具体的に一緒に考える</p>	<p>・準備状況に応じて、動機づけを少しずつ高めていくことが出来るようにかかわる</p>	<p>・食事、運動の実態をひとまず計算して(教材使用)、具体的に何をどれくらい減らせるかを考えてもらう</p> <p>・ポピュレーションアプローチの講演会の時に配布する資料も意識づけの材料となるので、個別面接との関係で調整いれず行う</p> <p>・食品や運動の具体例(消費カロリー)がたくさん示された教材を見せながら、本人がどこなら取り組めるか選べるようにする</p>	<p>・参加できるプログラムについて、時間帯が午前、午後、夜間等の選べる状況となつていたので決断しやすかった</p>
<p>生活習慣改善のための 目標設定</p>	<p>自己決定の 促し</p>	<p>・対象者が実践していることや、身近な人が実践していることなど、関心がありそうなどころを契機にして、少し意識すれば取り組めそうな事柄を見出す</p> <p>・対象者のライフスタイルに応じて選べるだけの選択の幅のある支援プログラムを提示する</p>	<p>・対象者の関心や決断の決め手となるものを推察しながら、少し意識すれば取り組めそうな事柄を見出す</p>	<p>・本人が既に気をつけている事を聞いてみて、あればそこから話を進めていく。何もしていない人には幾つか提案という例を示してどれか選んでもらう</p> <p>・無関心期か関心期に入ってもまだまだ、という程度の人には、軽くウオーキングだけでも選いませよとか、体重がちよつと落ちるだけでも他のいろいろいるところにより影響が出るので、次の週診までに体重だけでも意識してみようといまよと伝え、今日はこれで終わりにしましよと、と面接を終わりにする</p> <p>・腹囲、肥満度があまりオバーバーしていない人に対しては、今の体重をキープするだけでもよい、これ以上増やさないだけでもメタボリックという時点からみるとよしの現状維持ということを目標とした人もいる</p>	<p>・参加できるプログラムについて、時間帯が午前、午後、夜間等の選べる状況となつていたので決断しやすかった</p>

生活習慣病予防における効果的な基本健診事後保健指導技術  
～石川縣市町モデル事業における生活習慣病予防教室における保健指導事例から～

分担研究者 田村 須賀子 石川県立看護大学

研究要旨:基本健診事後保健指導における市町村保健師による保健指導事例から、市町村保健師の行為と意図を整理し、これにより生活習慣病予防における効果的な保健指導技術について明らかにする。保健指導従事者に求められる保健指導技術として、1) 健診結果と検査値との関係、少しの異常値が続くと生じやすい生活習慣病ということ情報を提供している。2) 動機づけの基盤となりうるラポール・信頼関係では、相手と意思統一し、相手のペースを重視し、相手が話せる雰囲気づくりなど、保健指導の対象者主導ですすめる。3) 動機づけでは、動機づけになることを伝えるのではなく、保健指導の対象者に気づいてもらえるようにし、今の自分の健康状態を理解してもらえるようにしていく。4) 積極的支援の目標設定では、自分で行動目標を決められるようにする。5) 積極的支援の継続フォローでは、基本健康診査受診を活用するなどをし、小さな変化を成果として認識できるようにする、を確認した。

## I 目的

医療制度構造改革により、2008年度から健診・保健指導を医療保険者が実施することとなり、「標準的な健診・保健指導プログラム」の策定にあたり、2006年6月に暫定版について合意が得られ、今年度中に確定版が示されることとなった。

石川県においても、2006年3月「いしかわ健康フロンティア戦略2006」が策定され、「健康増進対策」「介護予防対策」との関連で保健・医療・介護予防サービスの一体的な推進を図るという意味で、より効果的な「生活習慣病予防対策」への取り組み指針が提示され、モデル市町での実施が試みられている。

もとより生活習慣病予防の保健指導は、1983年老人保健法施行以来市町村保健師により、基本健診事後保健指導として重点的に取り組まれてきているものであった。市町村保健師においては、これまで積み重ねてきた健診・保健指導のノウハウを提示できるように、また今後医療保険者と共に自らも実施すべき、より効果的な保健指導技術の明確化が求められている。

本稿では、石川縣市町における基本健診事後保健指導として、「標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)」にモデル的に取り組んだ生活習慣病予防教室での保健指導内容を調べ、効果的な保健指導技術について明らかにすることを目的とする。

## II 研究方法

### 1. 調査項目

基本健診事後保健指導の対象者選定から生活習慣病予防教室において、①保健師が実施した保健指導内容、②保健指導における保健師の行為、をそれらの根拠となる考えを含めて調査する。

### 2. 調査対象

石川県1市1町の基本健康診査事後指導の生活習慣病予防教室において実施している保健師による保健指導事例を調査対象とする。

本稿での調査対象を保健師としているのは、生活習慣病予防の保健指導は、老人保健法における医療以外の保健事業が、市町村保健師中心に取り組まれてきているからである。なお保健師による

保健指導事例での分析結果は、職域や広く住民に適用できるよう、栄養士などによる保健指導にも通じる知見・技術をも明確にしようとするものである。

### 1) 事例概要

各事例における教室実施概要は表 1 のとおりである。

事例 1 は、日中仕事をもつ人を対象にし、毎回 19 時から 21 時の時間帯で半年にわたる長期間実施する教室であった。脱落者がほとんどなく、検査データにおいても殆どどの受講者に改善が見られた。このような成功を支えた理由のひとつは、教室での初回面接に、動機づけをしっかりとやるということに時間をかけたことにあった。よって、この事業の初回面接において、保健師が何をどのように対応していたかということを経験収集することは、保健指導における「情報提供」「動機付け」「積極的支援」として具体的な働きかけの方法を明確にできる情報が収集できると考えられ、調査対象事例とした。

表 1. 生活習慣病予防教室の調査対象事例概要

	事例 1	事例 2
フィールド	K 市 中核市	H 町 (県健康フロンティア事業モデル地区)
事業名	働き盛りの健康づくり教室	栄養・運動などの健康支援プログラム
対象者の選定方法	基本健康診査で内臓脂肪症候群該当者 65 人を抽出し、案内・電話による申し込み者とその他希望者	住民健診・職域健診で内臓脂肪症候群該当者(予備軍含む)への案内通知による申し込み者
教室の設定	8 回 1 クール(8 月～1 月)参加者 20 名 初回時に個別面接 グループワーク 6 回	3 プログラム 57 回 (11 月～3 月)参加 464 名 集団指導中心 前後に個別面接
常勤担当職種	保健師・管理栄養士 医師(所長)	保健師・管理栄養士 看護師
メニュー担当職種	健康運動指導士 臨床心理士 スポーツ指導員	医師 運動指導員 禁煙指導員
人口	約 455 千人	約 15 千人
面接調査年月日	H19.1.25 午前 9 時から 11 時	H19.1.12 午後 1 時から 3 時
調査対象者	市保健師 2 名 (老人保健担当) 調査は 1 人ずつ実施	町保健師 1 名 県保健師 1 名(町へ派遣) 調査は 2 人同時に実施

事例 2 は、2005 年度から石川県の健康フロンティアモデル事業の一環として、生活習慣病予防教

室を実施している。県保健所との協働で、事業計画実施・評価し、効果的な保健指導技術の検討も重ねられており、保健指導における「情報提供」「動機付け」「積極的支援」の技術を明確にできる情報が収集できると考えられ、調査対象事例とした。インタビュー時は 2006 年度事業が進行中だったので、2005 年度実施した健康教室の実績をもとに情報収集した。

### 3. 調査方法

調査対象の各保健師に、今年度自身が行って生活習慣病予防指導として印象にあり、また効果があったと自認できる保健指導事例を振り返ってもらい語ってもらった。事前にインタビューガイドと質問項目を手渡し、回答内容について考えをまとめておいてもらった。

### 4. 面接調査日時

面接調査日時は、表 1 のとおりで、所要時間は 2 時間であった。事例 1 では、調査は一人ずつ実施した。教室初回時の個別面接事例を 1 事例振り返ってもらい、時系列で保健指導状況を語ってもらった。両保健師から同意が得られたので、インタビューでの会話を録音した。

事例 2 は、事前に手渡した質問項目に沿って、保健師 2 人を同時にインタビューした。会話録音の同意が得られなかったが、記録係の同席について同意が得られたので、地域看護学専攻の大学院生が記録した。

### 5. 分析方法

このように収集された保健指導内容の記録を表 2 の小項目に分類し、それぞれの記載内容から保健師の行為を根拠となる考えと共に取り出した。これらを表 2 の小項目ごとに概観して効果的な保健指導を記述し、さらに「情報提供」「動機付け」「積極的支援」の技術に分類した。

本稿では「標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)」の中にしめされている支援内容項目の具体的な事項と、その広がりの可能性を見ようとするものであるため、2 事例からの記述データを単純にとりまとめて分析した。