

3) 行動変容に関する関心・意欲を高める技術

中項目／目的	基本的技術項目	子育て世代を対象とする場合の主な例 (番号は前出の図に対応)
<p>健康に対する関心をもつ技術 無関心期の対象者が防衛反応(抵抗)を起こさないように、まずは自分の健康や身体に対する関心をもつことができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・無関心期の対象者にとって関心が高いと考えられる健康情報等の話題を捉える。 ・上記の話題について、対象者の反応に合わせてながら、エビデンスに基づき情報提供する。 	<p>【①行為の利益の知覚：子どもへのポジティブな影響】 【①行為の不利益の知覚：子どもへのネガティブな影響】 無関心期の対象者にとって関心が高いと考えられる健康情報をきっかけに自分自身の健康に対する関心をもつ。特に子育て世代に対しては、親の生活習慣は子どもの生活習慣や健康と関連があるとされているため、子どもの健康のためには親自身の健康づくりも大切であることを伝える。</p>
<p>行動変容に対する利益の認識を高める技術 主に無関心期や関心期の対象者が、行動変容に対する利益について考えることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・行動変容することによって、対象者の心身、感情、家族、経済面、仕事等においてどのような利益があるのか考えられるように、オープンクエスチョンを用いる。 ・対象者の気持ちの変化を捉え、対象者が利益を語りだしたら、その語りをさらに引き出すために、積極的に話を傾聴する。 ・利益の認識を強化するために、対象者が語った利益に対し、エビデンスに基づき情報提供する。 ・対象者が利益を得るための具体的な方策について考えられるようにオープンクエスチョンを用いる。 	<p>【①行為の利益の知覚：子どもへのポジティブな影響】 【①行為の不利益の知覚：子どもへのネガティブな影響】 例として、母親の朝食欠食²⁾や肥満³⁾、睡眠習慣⁴⁾が子どもの習慣と関連している学術的知見などを示しながら、自分自身の健康や生活習慣の見直し、改善が子どもへの良い影響にもつながる可能性を伝える。</p>
<p>行動変容に対する不利益の認識を下げる技術 主に関心期や準備期の対象者が、行動変容に伴う不利益を減らす工夫について考えることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・行動変容することによって、対象者の心身、感情、経済面、仕事、時間等においてどのような不利益があるのか考えられるように、オープンクエスチョンを用いる。 ・不利益を最小限にするための工夫や対処について対象者が考えられるように、オープンクエスチョンを用いると共に、反応に合わせて情報提供する。 ・行動変容に伴う自身の利益と不利益のバランスについて対象者が確認できるように、オープンクエスチョンを用いる。 	

4) 健康課題と生活実態をつなぐ技術

中項目／目的	基本的技術項目	子育て世代を対象とする場合の主な例 (番号は前出の図に対応)
<p>健康課題に関する理解を高める技術 対象者が自身の検査結果と潜在的、予測される健康課題との関連について理解することができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・検査値が示す意味、この生活を続けた場合の将来の検査値の予測、予測される健康課題に関して、対象者の理解度や関心のある内容を確認するために、オープンクエスチョンを用いる。 ・上記の疑問点や対象者の関心事に対して、エビデンスに基づき対象者の関心や理解に合わせて情報提供する。 <p>検査結果と潜在的、予測される健康課題との関連について、媒体を適切に活用しながら、エビデンスに基づき対象者の関心や理解に合わせて説明する。</p>	<p>(左記と同じ)</p>
<p>生活実態の振り返りを促す技術 対象者が健康課題と生活実態との関連について気づき、生活を改善する必要性を理解することができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者のこれまでの検査値の推移とその時期の生活実態との関連について、検査値の良かった時期と悪くなった時期の生活を振り返れるように、オープンクエスチョンを用いる。 ・対象者の今回の検査結果と現在の生活実態との関連について振り返れるように、生活状況、運動、食事記録、各種ツール等を対象者に合わせて適切に活用しながら、オープンクエスチョンを用いる。 	<p>【⑤状況的影響】 これまでの子育て生活を振り返り、健康課題と関連があり改善の必要性があると考えられる生活習慣があるかどうかなどについて、対象者自身が振り返ることを支援する。</p>

5) 生活実態と行動目標計画をつなぐ技術

中項目／目的	基本的技術項目	子育て世代を対象とする場合の主な例 (番号は前出の図に対応)
<p>行動計画の根拠となる知識を高める技術 対象者が行動目標・計画を決定する際、その根拠となる知識を高めることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養や運動の基礎知識、必要摂取カロリーと実際の摂取カロリー量等について、媒体を適切に活用しながら、エビデンスに基づき対象者の関心や理解に合わせて説明する。 ・少し生活を改善する（体重を測る、朝食と夕食の比重を変える等）だけで効果があることについて、媒体を適切に活用しながら、エビデンスに基づき対象者の関心や理解に合わせて説明する。 	<p>【⑤状況的影響】 忙しい子育て生活では自分自身の健康づくりのために新たに時間を設ける事は難しいことが多い。家事や子育てをしながらでも実践できることがあることを伝える。</p>
<p>行動計画の自己決定を促す技術 対象者が生活に合わせた実行可能な、かつ具体的な行動目標・計画（短期・長期的な数値目標）について考え、自身で決めることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者が普段の日常生活を振り返りできることを考えられるように、ツールやデータを適切に活用し、生活を視覚化しながらオープンクエストを用いる。 ・対象者がいつ、どこで、何をどの程度実施するのか生活の中で具体的に考え、表現できるようにオープンクエストを用いる。 ・対象者が自身の興味・関心、ライフスタイル、強みや社会資源を生かした行動計画を考えられるように、選択肢を提案したり、オープンクエストを用いる。 	<p>【⑤状況的影響】 子育て生活の特徴としては、子ども中心の生活となる、計画通りに子どもは動かない、といったように、自分自身の健康づくりのための計画を作成してもなかなか予定通りに進まないことが考えられる。無理のない計画とともに、予定通りできなかった場合でもやる気をそぐことのないような目標設定が重要である。</p> <p>【④人間関係の影響：子育て仲間】 生活改善のための人的社会資源として、子育て仲間の存在が強みとして考えられる。対象者の性格やソーシャル・ネットワークによっては、子育て仲間と一緒に取り組めることのできるような行動計画を作成することが効果的な場合もあると考えられる。</p>
<p>実行に向けた準備性を高める技術 対象者が行動変容後の生活に適応できるように、行動目標・計画を実行するための準備をすすめることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・行動計画実施後の生活を具体的にイメージし、家族・友人等への説明や環境整備等の準備の必要性について考えられるように、オープンクエストを用いる。 ・対象者が行動変容の妨げとなる問題の有無やそのための対処行動、行動変容に対する決意を強化するものについて考えられるように、オープンクエストを用いる。 	<p>【④人間関係の影響：パートナー・親族からの育児サポート】 上記の「行動計画の自己決定を促す技術」によって支援し作成された行動計画を実施するにあたって、家族などへこれから行動しようとしていること、その理由や理解してほしいこと、サポートしてほしいことなどが表出できるように支援する。</p>

6) 実行に向けた自信を高める技術

中項目／目的	基本的技術項目	子育て世代を対象とする場合の主な例 (番号は前出の図に対応)
<p>実行に対する自己効力感を高める技術 対象者が行動目標・計画の実行に向けて、自信を高めることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者が行動計画の実行に向けて自信を高められるよう、対象者の背景や状況を踏まえて、下記の方法を用いるのか判断する。 ・対象者が確実に実行できるような、自分にとって容易で実現可能な目標を考えられるように、オープンクエスチョンを用いる。 ・行動変容に関する過去の成功体験について決意したきっかけ、がんばれた要因等の過程を振り返れるように、オープンクエスチョンを用いる ・対象者と同じような背景の人が努力や工夫をして改善できた事例について、対象者に合わせて説明する。 	<p>作成した行動計画の実施に向けて、主に、</p> <ul style="list-style-type: none"> 【③個人的因子】 【④人間関係の景況】 【⑤状況的影響】 <p>などを考慮して、まずは1つでも確実に実行できそうなことを対象者自身が選び、目標設定する。(自己効力感を高める方法のうち、小さな目標設定) これまで保健師関わった人の中で、子育てをしながら生活改善に努力した事例などを紹介する。</p>
<p>自信の程度と行動計画をつなぐ技術 対象者が自信の程度に合わせて行動目標・計画を決定することができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者が行動計画・目標を実行するための現在の自信の程度について考えられるように、オープンクエスチョンを用いる。 ・対象者が現在の自信のレベルを高めるために必要なことを考えられるように、オープンクエスチョンを用いる。 ・対象者が自信の程度を踏まえ、行動目標・計画をどのように調整すればよいか考えられるように、オープンクエスチョンを用いる。 	<p>上記で検討したもののうち、できる自信がありそうなものを対象者自身が選び、行動目標・計画につなげるように支援する。</p>

5. おわりに

本研究では「子育て世代に特異的であり、かつ、保健指導によって介入可能と考える要因」に考慮した、子育て世代に効果的な生活習慣病予防対策における保健指導について検討した。特に基本的な事項についてとりあげたため、実際には事例の生活に合わせた、より丁寧な保健指導が重要となると考えられる。

生活習慣病対策における行動変容は、対象者自身の生活に余裕があっても難しい事項も多い。自分自身の時間がなかなかとれない、計画通りの生活が送れないといったような特徴をもつ子育て世代への保健指導を行う際には、今回検討したように子育てに起因する影響要因などを少しでも配慮する事によって、行動変容を実現することを支えることになると考えられる。

今後は今回検討した保健指導項目の試案をベースに実際に有効であるかどうかの検証が必要である。

文献

- 1) Pender, N.J.著、小西恵美子 監訳：ペンダーヘルスプロモーション看護論。日本看護協会出版会、1997.
- 2) 入谷仁士、宮田晴美、宮田康三：幼児の朝食摂取習慣の要因について－母親の生活習慣と家族構成を中心として。教育保健研究、15：1-6、2008.
- 3) 白木まさ子、丸井英二：幼児期における親子の体型の類似性と生活習慣に関する研究。栄養学雑誌、63(6)：329-337、2005.
- 4) Lee KA、Landis C、Chansens ER、et al.: Sleep and chronobiology: recommendations for nursing education. Nurs Outlook、52(3):126-133、2004.

II 資 料

プログラム1日目に配布
自宅で記入し、2日目に提出

保健指導における自己の強み・課題確認シート

____月 ____日記入 氏名_____

1 あなたの職場は、特定保健指導にどのように取り組んでいますか

(1) 特定健診・保健指導は、職場でどの程度重要な業務として位置づけられていますか

(2) どのような役割を期待されていますか

(3) 職場のフォロー体制はどうですか（何人くらいで取り組んでいるか、検討会や学習会が開催されているか、モデルとなる先輩がいるか等）

(4) 保健指導の評価をどのようにしていますか

・対象者のアウトカム

・保健指導の質、保健指導技術

2 あなたは、自分の保健指導についてどのような強みと課題を感じていますか。思いつくことを書きましょう。

技術項目	あなたの強み・課題に感じていること
対象者と関係をつくる	
対象者をアセスメントする	
行動変容に対する関心・意欲を高める	
健康課題と生活実態をつなぐ	
生活実態と行動計画をつなぐ	
実行に向けた自信を高める	

3 研修終了後にどのようになりたいですか。

★ 私は～なりたい。と表現しましょう

学びの振り返りシート

____月 ____日記入 氏名_____

1 今日の研修の感想

2 今後の保健指導で活用できそう内容

3 自己の保健指導の課題、強みについて気づいたこと

4 今後の意気込み

毎日配布し、
記入したものを提出

保健指導 ひとこと日記

ID:()

氏名:()

[3月]

保健指導について、ひとこと

1 (土)	
2 (日)	
3 (月)	
4 (火)	
5 (水)	
6 (木)	
7 (金)	
8 (土)	
9 (日)	
10 (月)	
11 (火)	
12 (水)	
13 (木)	
14 (金)	
15 (土)	
16 (日)	
17 (月)	
18 (火)	
19 (水)	
20 (木)	
21 (金)	
22 (土)	
23 (日)	
24 (月)	
25 (火)	
26 (水)	
27 (木)	
28 (金)	
29 (土)	
30 (日)	
31 (月)	

【保健師用】 ロールプレイにおける保健指導評価表

1 今回の保健指導（ロールプレイ）について振り返ってください。以下の項目について、**今回の保健指導**であなたはどの程度できたと思いますか。該当する番号に1つ○をつけてください。

		できなかつた	全くなかつた	あまりできなかった	言えなかった	どちらとも	できた	だいたい	十分できた
対象者と関係をつくる									
1	対象者が安心して話せるような雰囲気づくりや話題づくりができましたか	1	2	3	4	5			
2	対象者が生活習慣を変えることについての気持ちや考えを話しやすいように、配慮しながら聴くことができましたか。	1	2	3	4	5			
3	対象者が生活の改善に向け前向きに考えることができるように、努力していたり、大変と感じている生活習慣に対する思い、価値観について肯定的に受け止めることができましたか	1	2	3	4	5			
対象者をアセスメントする									
4	対象者のことば、表情、態度等から気持ちの変化をアセスメントできましたか	1	2	3	4	5			
5	対象者の行動変容に対する考え方を把握し、現在の変化ステージや関心の程度をアセスメントできましたか	1	2	3	4	5			
6	対象者の体重や検査値の推移、既往歴や家族歴、生活習慣、職場環境等の情報を把握し、対象者の潜在的、予測される健康課題とその程度をアセスメントできましたか	1	2	3	4	5			
7	食事・運動状況、ライフスタイル等を把握し、対象者の強みや健康観をアセスメントできましたか	1	2	3	4	5			
行動変容に対する関心・意欲を高める									
8	対象者が自分の身体や健康に対して関心を高めるために、対象者にとって関心が高いと考えられる話題を捉え、反応に合わせて話題を提供しましたか	1	2	3	4	5			
9	対象者が生活習慣を変えることによってどのような利益があるのか考えられるように、オープンクエスチョンで尋ね、積極的に傾聴することができましたか	1	2	3	4	5			
10	対象者が生活習慣を変えることによる不利益・それらを減らす工夫、利益と不利益とのバランスについて考えられるように、オープンクエスチョンで尋ね、反応に合わせて情報提供することができましたか	1	2	3	4	5			
健康課題と生活実態をつなぐ									
11	検査値の意味、予測される健康課題に関し、対象者の理解度や関心度に応じて、エビデンスに基づき情報提供することができましたか	1	2	3	4	5			
12	今までの検査値の推移、今回の検査結果と生活習慣との関連について、対象者が具体的に振り返られるように、オープンクエスチョンで尋ねて話を引き出すことができましたか	1	2	3	4	5			
生活実態と行動計画をつなぐ									
13	行動計画を考えるための根拠となる知識について、対象者の関心や理解度に応じて、エビデンスにもとづき説明することができましたか	1	2	3	4	5			
14	対象者が行動計画を立てるため、いつ、どこで何をどの程度実行するのか生活の中で具体的に考えられるように、オープンクエスチョンで尋ねて話を引き出すことができましたか	1	2	3	4	5			
15	対象者が望ましい生活のあり方を具体的にイメージし、事前に準備しておくことや、行動を変える妨げとなる問題への対応など、普段の行動を変えることに必要なことを考えられるように、オープンクエスチョンで尋ねて話を引き出すことができましたか	1	2	3	4	5			

～裏面へつづく～

実行に向けた自信を高める

16	対象者になるべく簡単に、確実に行うことができると思える行動計画を考えられるように、オープンクエスチョンで尋ねたて話を引き出しましたか	1	2	3	4	5
17	対象者が行動計画について、今の自信の程度に合わせて考えられるよう、オープンクエスチョンで尋ねて話を引き出すことができましたか	1	2	3	4	5

2 特定保健指導において、対象者に行動変容を促すことができるという専門職としての自信の程度はどのくらいですか。10点を満点として、該当する点数に○をつけてください。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 点

★ 感想（思ったこと、気づいたことを書き残しましょう）

これで、自己評価表の質問項目は終了です。お疲れ様でした。

月 日

SP: _____

ID: _____

事例:

確認欄

【SP用】 ロールプレイにおける保健指導評価表

1 (保健指導を受けた後) あなたの抱えている健康上の問題を改善するために、生活習慣を変えることについて、現在どのようにお考えですか。

- 1 6か月以内に生活習慣を変えるつもりはない
- 2 6か月以内に生活習慣を変えるつもりである
- 3 1か月以内に生活習慣を変えるつもりであり、少しずつ始めている

2 あなたが健康上の問題を改善するために生活習慣を変えることは、どの程度重要だとお考えですか。保健指導前を0として、-5(全く重要でない)~5(非常に重要である)の数字の内、当てはまる数字に○をつけてください。

全く重要でない -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 非常に重要である
保健指導前

3 あなたが健康上の問題を解決するために、生活習慣を変えることを成し遂げる自信はどの程度ありますか。保健指導前を0として、-5(全く自信がない)~5(非常に自信がある)の数字の内、当てはまるものに○をつけてください。

全く自信がない -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 非常に自信ある
保健指導前

4 今回の保健指導に対するあなたの満足度はどの程度ですか。該当するものに○をつけてください。

- 1 とても満足
- 2 満足
- 3 ある程度満足
- 4 やや不満足
- 5 不満足

★ 保健師へのコメント ★

~裏面へつづく~

【SP用】

5 以下の項目について、あなたはどの程度できたと思いますか。保健指導前を0として、-2(全くできなかった)～2(十分できた)の内、当てはまる番号に1つ○をつけてください。

		全 く で き な か つ た	あ ま り で き な か つ た	保 健 指 導 前	で だ い た い で き た	十 分 で き た
対象者と関係をつくる						
1	保健師に安心して話しかけることができましたか	-2	-1	0	1	2
2	生活習慣を変えることについての気持ちや考えを話すことができましたか	-2	-1	0	1	2
3	保健師と話すことによって、生活習慣の改善に向け前向きに考えることができましたか	-2	-1	0	1	2
対象者をアセスメントする						
4	気持ちの変化(心の動き)をふまえた支援を得ることができましたか	-2	-1	0	1	2
5	生活習慣を変えることに対する関心の程度(変化ステージ)をふまえた支援を得ることができましたか	-2	-1	0	1	2
6	あなたが抱えている健康上の問題に応じた支援を得ることができましたか	-2	-1	0	1	2
7	あなたの生活状況をふまえた支援を得ることができましたか	-2	-1	0	1	2
行動変容に対する関心・意欲を高める						
8	自分の身体や健康に関心を持つことができましたか	-2	-1	0	1	2
9	生活習慣を変えることによる利益について考えることができましたか	-2	-1	0	1	2
10	生活習慣を変えることによる不利益について考えることができましたか	-2	-1	0	1	2
健康課題と生活実態をつなぐ						
11	今回の検査結果と今後予測される健康上の問題との関連を理解できましたか	-2	-1	0	1	2
12	今までの検査値の推移と生活習慣との関連について、振り返って考えることができましたか	-2	-1	0	1	2
生活実態と行動計画をつなぐ						
13	行動計画を考えるための根拠となる知識を得ることができましたか	-2	-1	0	1	2
14	いつ、どこで、何をどの程度実行するのか、行動計画を具体的に考えることができましたか	-2	-1	0	1	2
15	行動計画を実施するために、事前にどのような準備が必要か考えることができましたか	-2	-1	0	1	2
実行に向けた自信を高める						
16	簡単に、確実に行うことができると思える行動計画を考えることができましたか	-2	-1	0	1	2
17	自分の自信の程度をふまえて、行動計画を考えることができましたか	-2	-1	0	1	2

事例の概要

ベースライン 事例6

山田 ようこさん (女性) 52歳

主婦 夫の会社の家族健診を受診

○家族について

夫(55歳)、息子(26歳)、娘(25歳)と同居している。犬を飼っている。
夫は県外の会社に勤めており、毎朝出勤が早い。息子、娘は県内の会社に勤めている。
犬の散歩はようこさんが行っている。

○健康状態、検査値

検査項目	2012年	2011年
身長	153.6 cm	153.6 cm
体重	61.2 kg	60.0 kg
腹囲	92.4 cm	92.3 cm
血圧	132/76	130/72
中性脂肪	180mg/dl	163mg/dl
HDL コレステロール	55 mg/dl	50 mg/dl
LDL コレステロール	152 mg/dl	143 mg/dl

【SPさんへの追加情報】

準備期

毎日朝は、夫、息子、娘のお弁当を作っており、朝早くから家事を行っている。犬の散歩もようこさんが行っており、毎日夕方は1km程度歩いている。夜は、夫、息子、娘の帰ってくる時間がばらばらで、それぞれと晩酌をかわしているため、夕食の回数も複数回になる頻度が高い。毎週土曜日は家族で外食に行っている。おなかが出ていることは気にしており、ダイエットしたいと思っている。
食事は家族団らんの機会であり、やめたくないと思っている。家族の仲が良いことが一番嬉しい。
実母の血圧が高いため、自分も高くなるのではと不安である。自分の生活にあったダイエット方法を見つけたいと思っている。

★「絶対言うことば」

夕食は家族と話す一番良い機会なのでつい食べちゃって。その生活を続けながら、やせられるのかしら？

	質問項目	回答
1~3	現在、aからcの薬の使用状況	
1	a. 血圧を下げる薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
2	b. インスリン注射または血糖を下げる薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪の治療薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
8	現在、タバコを習慣的に吸っている。(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、または6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も吸っている者)	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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回以上実施。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
12	ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	①速い <input checked="" type="checkbox"/> 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。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度。	<input checked="" type="checkbox"/> 毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量。 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 <input checked="" type="checkbox"/> 3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 ②改善するつもりである(概ね6か月以内) <input checked="" type="checkbox"/> 近いうちに(概ね1か月以内)に改善する つもりであり、少しずつ始めている。 ④すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)⑤すで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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ

ベースライン 事例5

牧野 亜由美さん(女性) 53歳

職場健診を受診

○家族について

夫(56歳、スーパーの店長)と大学生の子ども2人(長女、長男)。上の子どもは他県でひとり暮らしをしており、現在3人暮らし。

結婚前から市の保育園で保育士として働いており、現在副園長をしている。(公務員)

○検査値について

	H24	H23	H22
身長	153	153	153
体重	60.5	57.2	55.7
腹囲	94	89	85
血圧	148/92	134/85	128/78
空腹時血糖	98	94	89
HbA1c	4.8	4.2	4.0
尿糖	(-)	(-)	(-)
HDL コレステロール	62	56	48
LDL コレステロール	142	130	128
中性脂肪	158	148	145
喫煙	(-)	(-)	(-)

【SPさんへの追加情報】

無関心期

性格は、明るく社交的だが、思い込みが激しい部分がある。健康診断の結果について、検査値などの理解がない。

長女が一人暮らしを始め、以前まで職場のことなど長女に話をしていたが、今は家で話し相手に女の子がいなくなったことでストレスを発散しきれていない。また、子どもたちの就職についても悩んでいる。趣味は、写真を撮ることであり、仲間もいる。朝ご飯は必ず菓子パンとコーヒー。家にいるとついお菓子に手が伸び、食べることが現在のストレス解消方法である。

保育士としての仕事にやりがいを感じ、おしゃべりが大好きである。

ストレスもあり、甘いものが大好きなので、体重のことはあまり考えたくない。体重が増えることと自分の健康との関連に気づいていない。

★絶対言う言葉

今、子どもの就職が気になっていて、自分のことは二の次なんです。

	質問項目	回答
1~3	現在、aからcの薬の使用状況	
1	a. 血圧を下げる薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
2	b. インスリン注射または血糖を下げる薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪の治療薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
8	現在、タバコを習慣的に吸っている。(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、または6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も吸っている者)	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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回以上実施。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
12	ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	①速い <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度。	①毎日 <input checked="" type="checkbox"/> 時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量。 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 <input checked="" type="checkbox"/> 1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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。	<input checked="" type="checkbox"/> 改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ③近いうちに(概ね1か月以内)に改善するつもりであり、少しずつ始めている。 ④すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)⑤すで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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ

直後 事例3

橋本 清美さん(女性) 45歳

職場健診を受診

○家族について

夫(48歳、医師)と高校生の子ども1人の3人暮らし。
結婚してからも地元の総合病院で看護師(主任)を続けている。

○検査値について

	H24	H23	H22
身長	163	163	163
体重	63.8	62.6	60.0
腹囲	92	89	86
血圧	130/89	125/85	118/78
空腹時血糖	110	108	98
HbA1c	5.8	5.0	4.6
尿糖	(-)	(-)	(-)
HDL コレステロール	40	42	38
LDL コレステロール	118	120	116
中性脂肪	148	150	145
喫煙	(+)	(+)	(+)

【SPさんへの追加情報】

関心期

おとなしく真面目な性格。ある程度の知識はあるので、検査値などを見て、やせないといけ
ないことは気づいている。しかし、仕事や子どもの進路についてなど悩みも多くストレスが
たまっている。看護師としての仕事は大変だが、やりがいも感じている。

タバコは、就職から1日5本ほど吸っており、何度も禁煙しようと思ったが、長く続かなか
った。祖母は糖尿病だったため、気をつけているつもりだが、休憩時には必ず甘いものは食
べてしまう。甘いおかし(特にケーキ、プリン)が大好きである。このような生活から、こ
のままでは自分も糖尿病になってしまうのでは、と不安を感じている。検査結果を夫、子ど
もに言えずにいる。運動は特にしていない。

★絶対言うことば

甘いものを食べているので、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が高くなったんですね。

	質問項目	回答
1~3	現在、aからcの薬の使用状況	
1	a. 血圧を下げる薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> ②いいえ
2	b. インスリン注射または血糖を下げる薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> ②いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪の治療薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> ②いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> ②いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> ②いいえ
8	現在、タバコを習慣的に吸っている。(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、または6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も吸っている者)	<input checked="" type="checkbox"/> ①はい ②いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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回以上実施。	<input checked="" type="checkbox"/> ①はい ②いいえ
12	ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	<input checked="" type="checkbox"/> ①はい ②いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	<input checked="" type="checkbox"/> ①はい ②いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> ②いいえ
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	<input checked="" type="checkbox"/> ①はい ②いいえ
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> ②いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度。	①毎日 <input checked="" type="checkbox"/> ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量。 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 <input checked="" type="checkbox"/> ④3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	<input checked="" type="checkbox"/> 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。	<input checked="" type="checkbox"/> ①改善するつもりはない <input checked="" type="checkbox"/> ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ③近いうちに(概ね1か月以内)に改善する つもりであり、少しずつ始めている。 ④すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)⑤すで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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	<input checked="" type="checkbox"/> ①はい ②いいえ

直後 事例 1

山本 照子さん(女性) 48歳

会社で健診を受けた。

○家族について

夫(50歳、自営業)と高校生の子ども2人との4人暮らし。

夫の会社でパートとして手伝いをしながら、家事もこなしている。仕事内容は主にイスに座っての事務作業である。

○検査値について

	H24	H23	H22
身長	158	158	158
体重	62.2	61.5	59.9
腹囲	91	89	85
血圧	140/89	130/85	125/78
空腹時血糖	98	88	75
HbA1c	4.8	4.2	3.8
尿糖	(-)	(-)	(-)
HDL コレステロール	38	42	46
LDL コレステロール	149	138	116
中性脂肪	160	148	145

【SPさんへの追加情報】

関心期

明るく温かな性格。健康診断の結果については、体重以外は何が悪いかわかっていない。食えることが好きだが、太ってきたとは思っており、自分の体形を恥ずかしいと感じている。おしゃれて出かけたがり、夫と一緒に楽しめるような趣味を見つけないと思っている。現在、運動習慣はないが、ダイエットできて楽しそうなものは、やってみたい。

週3日は夫の手伝いで、店の経理も担当しており、家事とパートで毎日忙しい。高校生の子どもがいるため、食事時間は日によって違う。また、子どものために、つい作りすぎてしまい、食べ過ぎてしまう。食えることが今の楽しみになっている。

★絶対言うことば

「どうしてこんなに、体重が増えたのかしら」

	質問項目	回答
1~3	現在、aからcの薬の使用状況	
1	a. 血圧を下げる薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
2	b. インスリン注射または血糖を下げる薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪の治療薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
7	医師から、貧血と言われたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
8	現在、タバコを習慣的に吸っている。(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、または6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も吸っている者)	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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回以上実施。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
12	ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	<input checked="" type="checkbox"/> 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。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度。	①毎日 ②時々 <input checked="" type="checkbox"/> ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量。 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	<input checked="" type="checkbox"/> 1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 改善するつもりである(概ね6か月以内) ③近いうちに(概ね1か月以内)に改善するつもりであり、少しずつ始めている。 ④すでに改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤すで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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ

3か月後 事例2

井上 広子さん(女性) 45歳

職場健診を受診

○家族について

一人暮らし、未婚で、両親は近所に住んでいる。

○仕事について

大手企業の中間管理職、デスクに座っていることが多く、深夜まで仕事をすることがある

○検査値、健康状態について

検査項目	2012年8月12日	2011年8月12日
身長	160 cm	160 cm
体重	70.5 kg	69.4 kg
腹囲	91.9 cm	89.8 cm
血圧	141/97mmHg	136/91mmHg
空腹時血糖	117mg/dL	102mg/dL
中性脂肪	163mg/dl	140mg/dl

【SPさんへの追加情報】

準備期

現在の会社に23年間勤めており、責任感も強く、現在管理職を任されている。

仕事量が多く平均残業時間は3時間/日程度であった。

仕事に対するストレスを感じていること、朝食欠食、間食(スナック菓子、チョコレート等)等の生活が続いていることから、生活が不規則であると感じている。食べることが好きで、仕事が落ち着くと自分へのご褒美として、ホテルやレストランで友人と食事、お酒を楽しむ習慣がある。

もともと健康意識は高く、両親の介護のことを考え、自分が元気でいなきゃいけないと思っている。健康的な生活を始めたいが、今の生活で何ができるかわからず、続けることができるか自信がない。

★絶対言うことば

どうしたら、もっと痩せられるのかな

質問項目	回答
1~3 現在、aからcの薬の使用状況	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
2 b. インスリン注射または血糖を下げる薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪の治療薬	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
6 医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
7 医師から、貧血と言われたことがありますか。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
8 現在、タバコを習慣的に吸っている。(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、または6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も吸っている者)	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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回以上実施。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
12 ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
13 この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
14 人と比較して食べる速度が速い。	<input checked="" type="checkbox"/> 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。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
16 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ
18 お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度。	①毎日 <input checked="" type="checkbox"/> 時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
19 飲酒日の1日当たりの飲酒量。 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1~2合未満 <input checked="" type="checkbox"/> 2~3合未満 ④3合以上
20 睡眠で休養が十分とれている。	①はい <input checked="" type="checkbox"/> 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 ②改善するつもりである(概ね6か月以内) <input checked="" type="checkbox"/> 近いうちに(概ね1か月以内)に改善するつもりであり、少しずつ始めている。 ④すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)⑤すで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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	<input checked="" type="checkbox"/> はい ②いいえ