

主観的な表現ではなく、具体的な目標を
提示・助言する

例)「野菜を多く」ではなく・・・

食材料選択型

1日に野菜350g



緑黄色野菜



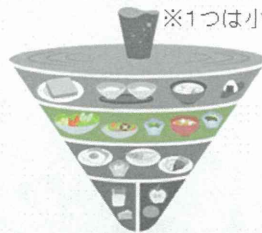
その他の野菜



料理選択型

副菜を1日に5-6つ (SV)

※1つは小鉢1皿分



ほうれん草の
おひたし
1つ(SV)



冷やしトマト
1つ(SV)



かぼちゃ
の煮物
1つ(SV)



具沢山のみそ汁
1つ(SV)



レタスとキュウ
リのサラダ
1つ(SV)



野菜の煮しめ
2つ(SV)

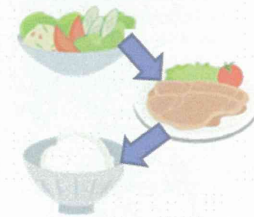
※重量はあくまでも一例です

食行動型

毎日プラス1皿



野菜から食べて
満腹感を出す



また、食品・食材料で指示する場合でも、「野菜を多くとる」などあいまいな表現ではなく、「350g」などと具体的な数値で示すことが重要である。具体的に示すことで、対象者が自ら客観的に振り返る事が出来、セルフモニタリングしやすくなる。

しかし、調理済みの料理を食べる場合などは、食品・食材料での重量の把握が難しい。また、計量・計算が必要など、活用が難しい場合もある。

そこで、食事に関心の低い層等に対しては、料理として野菜料理などの副菜なら、1皿を1つと数え、1日に5~6つ食べましょうと指示する。さらに、数えるのも困難な場合は、「毎日プラス1皿」、あるいは毎食「野菜から食べましょう」など、食行動として指示すると理解しやすくなり、具体的な行動として客観的な振り返りも可能となる。

食行動

男性勤労者の減量成功者が実施した食生活の 取組み・工夫の具体例

- ✓ 食事内容を変える
- ✓ 食事改善のための
- ✓ 行動(工夫)
- ✓ 食べ過ぎの対策
- ✓ 空腹時の対策
- ✓ お酒を減らす
- ✓ 夜の食事改善
- ✓ 勝手な思い込み

- ◆ 油を控える
- ◆ 飲み物の糖분을減らす
- ◆ 野菜を多く食べる
- ◆ 主食／ごはんを減らす
- ◆ 間食を減らす
- ◆ 肉を控える／魚を食べる
- ◆ 塩分を控える
- ◆ 豆腐を食べる
- ◆ インスタント食品を食べない
- ◆ いろいろな食品を食べる

- ◆ 次の食事でコントロールする
- ◆ 外食・弁当の内容・量を変える
- ◆ 弁当を持っていく
- ◆ 朝食をとる
- ◆ 食品表示を見る
- ◆ カロリーを考えて食べる
- ◆ 調理する

行動目標は具体的で、実行可能性が高く、
対象者のライフスタイルに応じたものを

赤松利恵, 林芙美他. 栄養学雑誌 71; 225-234 (2013)

これは、特定保健指導を受けて6か月後に4%以上の減量に成功した男性勤労者が、減量のために取り組んだ食行動についてまとめたものである。減量成功者は支援時に立てた目標行動に取り組んでおり、その内容は多様であった。また、目標以外の食行動を自分なりに工夫して実践していた者も多くいた。その、いずれの取り組みも、内容は具体的で実行しやすいものであった。

ここでは左側に食行動で分けたカテゴリー別の内容を示しているが、「飲み物の糖분을減らす」際に、「飲み物を変える」といった【行動置換】など、行動技法も多く用いていたことが示された(例: コーヒーをブラックにする、お茶に変える)。

他にも、「食品表示をみる」といった【刺激統制】、「空腹時の対策」として挙げられた「我慢する」といった【反応妨害】、「我慢しない/ストレスをためない」といった【認知的な取り組み】など、様々な行動技法を実践に用いていた。

また、この研究の対象者は男性勤労者であったことから、「外食・弁当の内容・量を変える」「弁当を持っていく」など、勤労者特有のものも示された。

参考文献: 赤松利恵, 林芙美, 奥山恵, 松岡幸代, 西村節子, 武見ゆかり: 減量成功者が取り組んだ食行動の質的研究—特定保健指導を受診した男性勤労者の検討—, 栄養学雑誌 71; 225-234 (2013).

食行動

“やめる”のではなく、“減らす”“変える”を意識して、無理なく、継続した実践を支援する

○ 脂質が多い食品

食品	目安量	脂質	エネルギー	変更案
ドレッシング	大さじ2	12g	120kcal	ノンオイルタイプに変える
アジフライ	1枚	12g	200kcal	食べる頻度を減らす 衣を外して食べる アジの塩焼きに(調理法を)変える
焼き肉	カルビ1皿 (100g)	48g	520kcal	食べる頻度を減らす ロース肉、ひれ肉などに変える 周りの人と分けて食べる 今日は食べたが次回は断ろうと考える

○ ナトリウム(食塩相当量)が多い食品

煮物 ⇒ 蒸し、炒め、揚げる、など



かける ⇒ つける

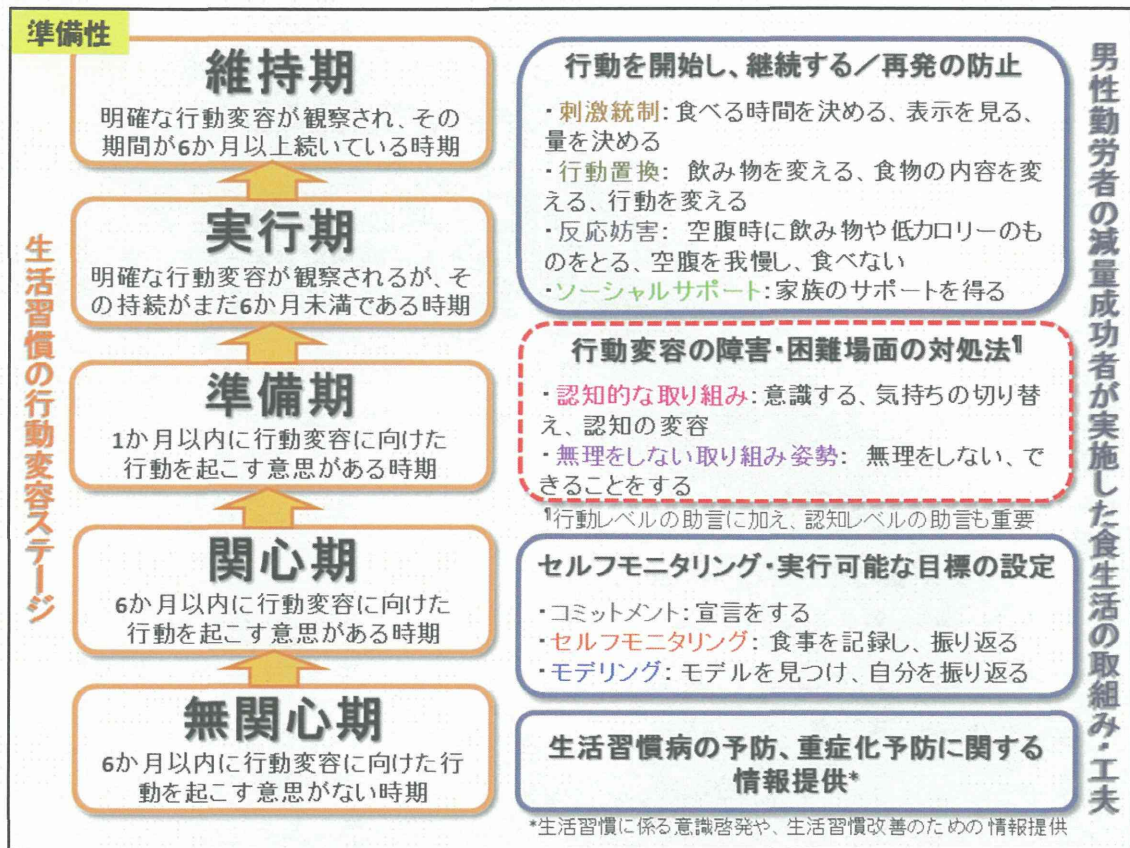


外食・加工食品 ⇒ 内食



減量のための食事は、ストレスが溜まりやすいものである。対象者の中には、最初から意気込んで多くの目標を設定したり、今まで習慣的に食べていたものを「食べない」と極端な目標を宣言をする者もいる。しかし、はじめからハードルを高くしてしまうと、継続は難しくなる。そのため、「やめる」のではなく、「減らす」、「変える」を意識し、出来ることから無理のない実践を促し、目標が出来たら次の目標へと少しずつ目標を上げるよう指示する。成功体験を積むことで、実行できるという自信(セルフエフィカシー)を高めることにも有効である。

また、毎回同じ対処法では、飽きてしまったり、外食などで対策を講じることが難しい場合もある。そのため、食べ方を変えるだけでなく、「今日は食べたが次回は断ろうと考える」など、認知的な取り組みも取り入れ、対象者のセルフケアが確立することを目指す。



また、栄養のアセスメントに加えて、対象者の準備性を把握し、食生活支援に生かすことが重要となる。行動変容ステージは、1970年代にプロチャスカ(Prochaska, J.O.)が考えたトランスセオレティカルモデルの一部である。このモデルは、人の行動が代わり、それが維持されるには5つのステージを通ると考えたもので、無関心期(前熟考期)、関心期(熟考期)、準備期、実行期、維持期がある。保健指導の中では、食生活以外にも、運動や喫煙、飲酒など、生活習慣のあらゆる行動が対象となるため、保健指導の初回面接などで、それぞれの行動別にステージを見極めることが大切である。

特定健診では、問診票で、運動や食生活等の生活習慣全般についての行動変容ステージを把握することが多い。しかし、先に述べたように、行動別にステージは異なり、また健診時の回答から気持ちに変化が生じる事も多いため、面接で再度、行動別に変容ステージを確認することが大切である。

尚、このスライドで準備期は「1か月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期」としているが、食生活の場合は取り組みをはじめているが、やったり、やらなかったりしている人も含まれる。やっても続かないという場合でも、まずは取り組んでみた姿勢を高く評価し(褒める)、続かなかった原因を対象者と一緒に探り、対策を考える支援を行う。

スライドの右側には、先ほど紹介した男性勤労者の減量成功者が実施した食生活の取り組み・工夫を例として示したが、無関心期、関心期などの行動変容ステージが低い人には、対象者の考えに対する働きかけから行い、ステージを高めていく支援が大切である。一方、すでに十分行動変容の動機づけが高まっている場合(行動変容ステージが高い人)は、行動変容のきっかけづくりとなるような内容や、行動の強化や継続のための支援、逆戻りを防ぐための対策など、行動的なアプローチが効果的である。なお、ステージが高い人でも、認知的な取り組みは行動を継続したり、逆戻りを防ぐ上で重要であるため、取り入れる。また、周囲のサポートが得られているか確認し、協力が得られていないような場合には、行動変容しやすい環境づくりにも働きかけると良い。

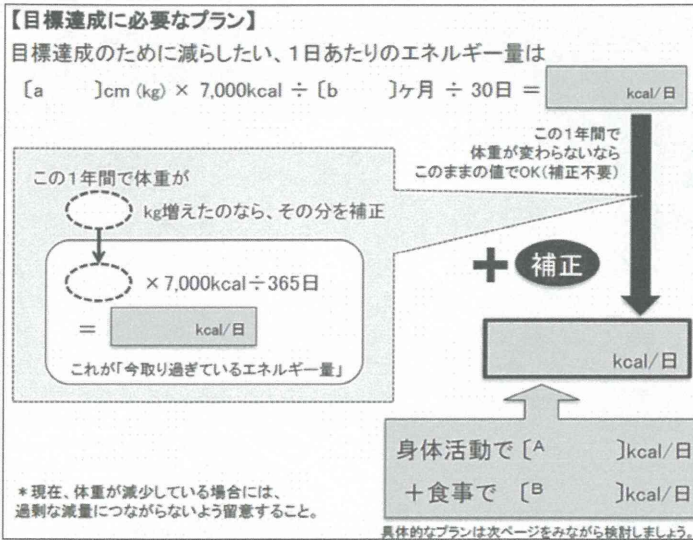
以上のように、食生活支援においても、具体的な食事内容を変えるような提案・指示のみならず、対象者の準備性に応じた支援を行う。

参考文献:

- ・厚生労働省健康局: 標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】. 平成25年4月.
- ・赤松利恵、林芙美、奥山恵、松岡幸代、西村節子、武見ゆかり: 減量成功者が取り組んだ食行動の質的研究—特定保健指導を受診した男性勤労者の検討—, 栄養学雑誌 71; 225-234 (2013).

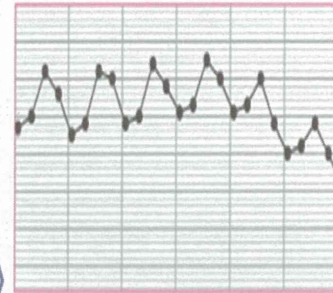
エネルギーコントロールの評価は、エネルギーの絶対値ではなく、体重の変化を用いる

目標の設定



出典：厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準2013

評価の指標



エネルギーの評価は
 体重の変化でみる
**食品成分表や食事
 調査等で算出され
 る数値は補助的に
 用いる**

4つ目のポイントは、取り組みの評価に関してである。

保健指導では、支援期間で何キロ体重を減量するか、初回面接で計画を立てることが多い。その際、実現可能で、達成可能な目標になるよう支援するが、体重は3～5%程度減少するだけでも、検査値の改善に効果が期待できることを説明し、無理のない目標設定となるよう留意する。

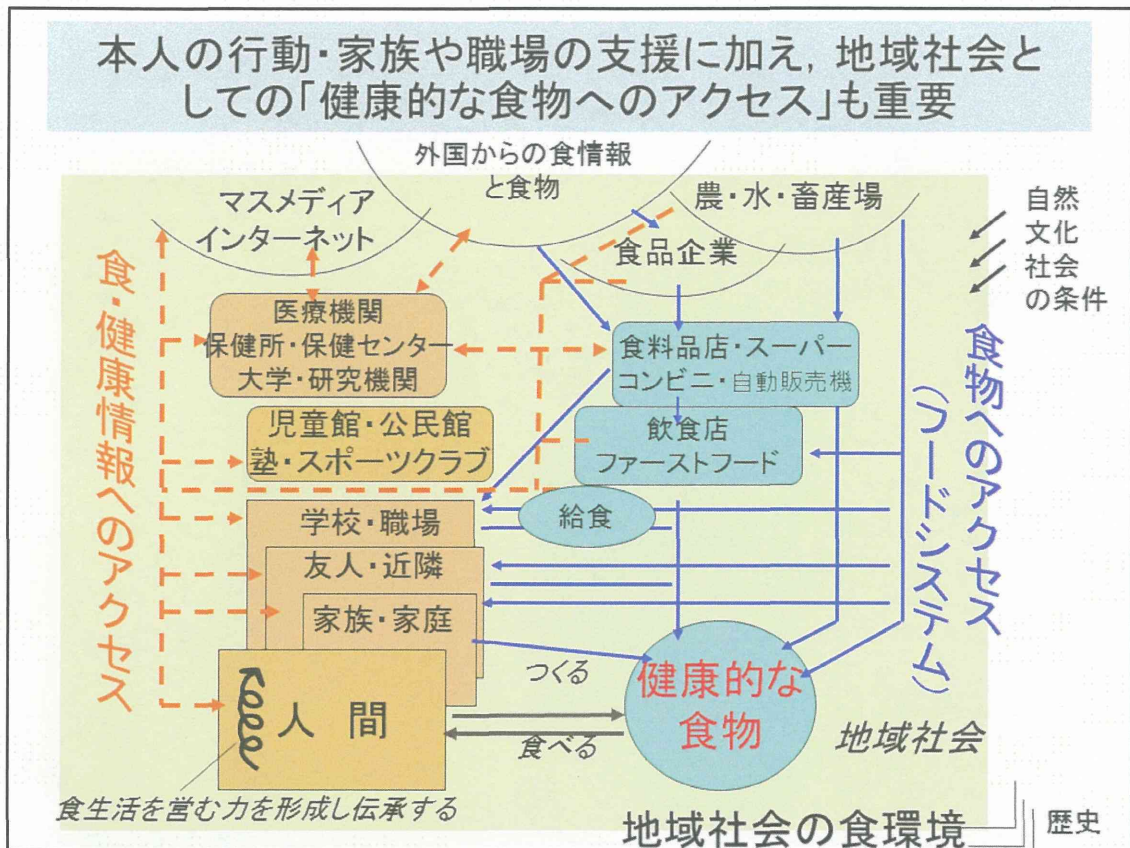
減量目標が決まったら、1日に減らすエネルギー量を定める。通常、体脂肪1kg減らすには、およそ7000kcal分、エネルギー収支をマイナスにする。エネルギー収支をマイナスにする方法として、食事から摂取するエネルギーを減らす方法と、身体活動でエネルギー消費量を増やす方法の2つがあり、それらを組み合わせることが減量には効果的である。

食事での目標設定の際には、カロリーブックやフードモデル等の教材を用いて、対象者が立てた目標で、確実に摂取量を減らすことができるか確認する。

しかし、食品成分表や食事調査等で算出される数値はあくまでも推定値であるため、取り組みの評価は体重を用いて行う。支援時に立てた目標を実践していても、思うように減量が進まない場合は、頻度や量や種類だけでなく、調理法やタイミングなど、再度食生活をアセスメントしたり、スキルや知識の提供を行うなどの必要な支援を行い、「やっても変わらなかった」などの認識から途中脱落してしまうことが無いように留意する。

参考文献：

・ A Muramoto, M Matsushita, A Kato, N Yamamoto, G Koike, M Nakamura, T Numata, A Tamakoshi, K Tsushita. Three percent weight reduction is the minimum requirement to improve health hazards in obese and overweight people in Japan. doi.Org/10.1016/j.orcp.2013.10.003



そして5つ目のポイントとして、食環境整備の重要性がある。食生活に限らず、生活習慣の変容は、個人の努力だけで達成することは難しいため、家族や職場の支援に加えて、地域社会としての健康的な食物へのアクセスが可能となるよう、環境づくりに対しても専門職として働きかけていくことが大切である。

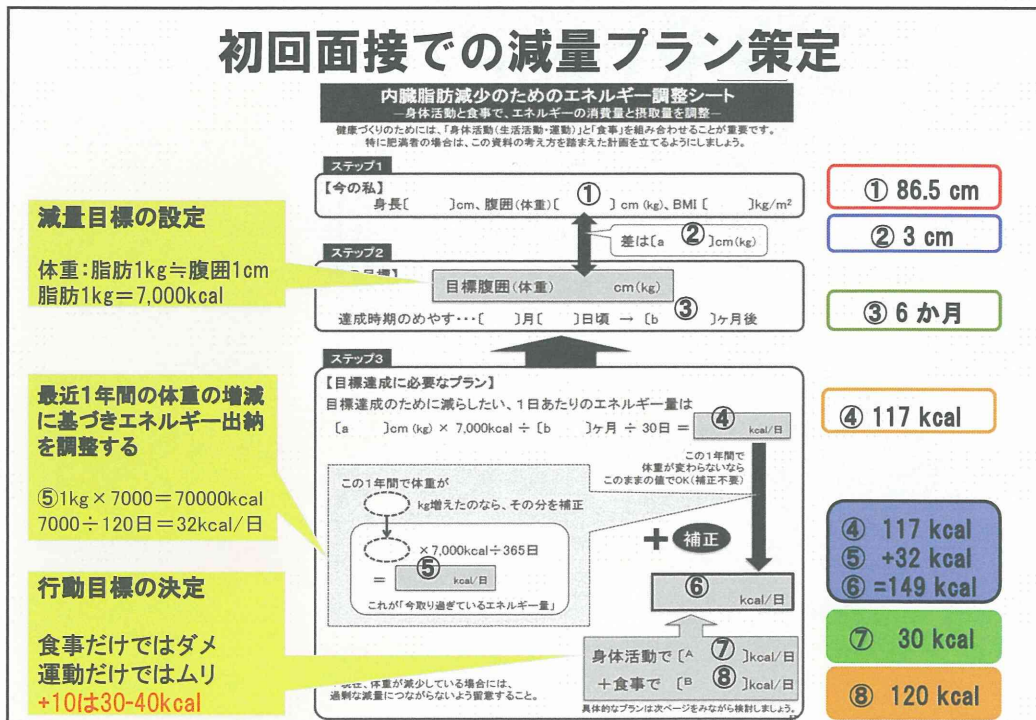
健康日本21(第2次)においても、健康を支え、守るための社会環境の整備を、国民の健康づくり運動を推進するための、重要な5つの柱の1つに掲げている。

また、標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】においても、健診・保健指導実施者が有すべき能力の一つに、「個人の生活と環境を総合的にアセスメントする能力」や「活用可能な社会資源に関する情報収集を行う能力」が挙げられている。

アクティブガイドを活用した特定保健指導

独立行政法人国立健康・栄養研究所
健康増進研究部
宮地 元彦

初回面接での減量プラン策定



生活活動を含む身体活動の重要性

身体活動

運動

健康増進や体力向上、楽しみなどの意図を持って、余暇時間に計画的に行われる活動

速歩、ダンス、エアロビクス、ジョギング、テニス、サッカーなど



生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動

買い物、犬の散歩、通勤、床掃除、庭掃除、洗車、荷物運搬、子供と遊ぶ、階段昇降、雪かきなど

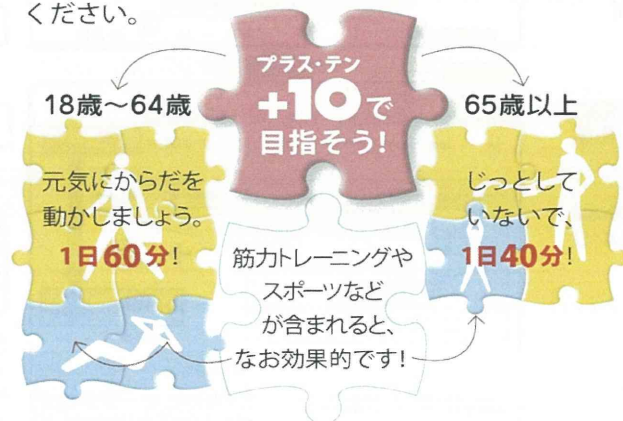


運動指導でなく、身体活動支援を！

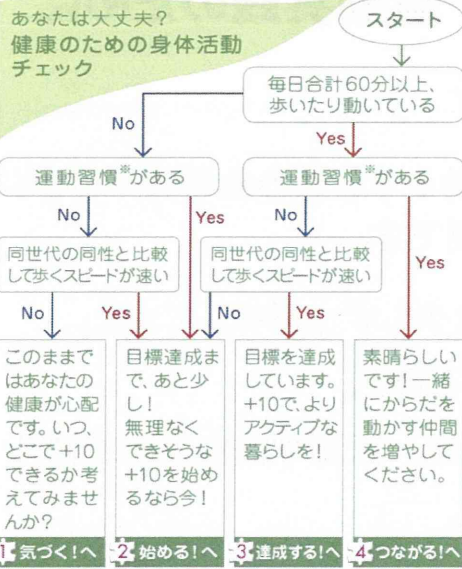
シンプルなメッセージによる目標の提示

プラス・テン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



標準的質問票を活用したアセスメント



*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

アセスメント
↓
セグメント化
↓
セグメント別アドバイス

アセスメントのベース
特定健診の標準的質問票

川上、宮地ほか
特定健診・保健指導の標準的な質問票を用いた身体活動評価の妥当性、日本公衆衛生学雑誌、2010

アセスメントに基づいたセグメント別の指導

健康のための一歩を踏み出そう！

1. 気づく！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」。ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



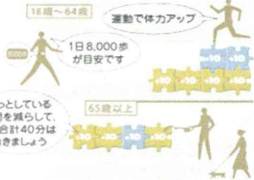
2. 始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



3. 達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4. つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行動すると、楽しさや喜びが一層増します。



気づく！



始める！



達成する！



つながる！

行動変容理論やソーシャル・キャピタルの考え方を具体化して活用

安全な身体活動・運動実践のために

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

膝が痛い人のための簡易運動療法

おおむねよくなった後の日頃のこれだけ体操

膝痛予防のこれだけ体操

- 大きく息を吸った後、太ももの前に力こぶができていることを感じつつ、息をフーと吐きながら、3秒間保ってください。
- 3秒間保った後は、床に足を下してリラックスしながら、息を吸ってください。
- これを連続5回繰り返して行うことを1セットとし、ウォーキング10分以上を主とする運動の前後に、必ず1セットずつ行う習慣をつけましょう。

1セット
3秒5回 たったの20秒

- ① 足を前方へ押し出すイメージで
- ② 膝の裏を最大限しっかり伸ばす



通勤、ウォーキングなど10分以上活動する前後に習慣化すると予防法として確実。