

特定保健指導研修における身体活動・運動支援コアスライドの作成

研究分担者 宮地元彦
独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進研究部

身体活動基準・アクティブガイドの内容を吟味し、保健指導で活用できる指導技術を効果的に学ぶための教材として、研修用コアスライドを作成することを目的とした。

特定保健指導における身体活動・運動指導で不可欠な内容として、1)初回面接での減量プラン策定、2)生活活動も含めた身体活動支援の重要性、3)シンプルなメッセージによる目標の提示、4)標準的な質問票を用いたアセスメント法、5)セグメント別の指導法、6)安全な身体活動・運動実践のポイント、7)痛みを訴える対象者に対する運動療法のポイント、8)生活環境についての気づきを促すこと、9)情報提供ツールについて、の9項目を挙げ、コアスライドを作成した。さらに、研修時間には限りがあるので、20～30分程度で講習が完了する分量とすること、内容が具体的に把握できるよう、イラストや図をより多く用いることに留意した。今後、コアスライドを用いた講演を用いた特定保健指導研修会を実施し、受講者からのフィードバックに基づき内容を改定していくことが望まれる。

A. 研究目的

特定健診・特定保健指導も第二期に入り、結果が一層求められるようになってきた。特定保健指導においてメタボの改善を導くためには食生活の改善に加えて、身体活動・運動習慣の確立が不可欠である。

平成25年3月に新しい「健康づくりのための身体活動基準2013」と「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」が策定された。新しい基準とアクティブガイドは、特定保健指導での活用も視野に入れて作成されており、指導ツールとして十分に活用することができる。アクティブガイドは保健指導対象者が身体活動・運動習慣を獲得するためのリテラシーを高めるためにも活用することが可能である。

身体活動・運動指導のスキル向上のための指導者向け研修においても、短時間の講習で効果を上げるために、アクティブガイドのような体系化されたツールを用いることは有効であると考えられる。

本研究では、身体活動基準・アクティブガイ

ドの内容を吟味し、保健指導で活用できる指導技術を効果的に学ぶための教材として、研修用コアスライドを作成することを目的とした。

B. コアスライドに含める内容の吟味

特定保健指導における身体活動・運動指導で不可欠な内容として以下の項目が挙げられる。

- 1) プランニングシートを用いての初回面接での減量プラン策定
- 2) 忙しい働き盛り・子育て世代に対する、運動だけでなく生活活動も含めた身体活動支援の重要性
- 3) リテラシーが低い対象者の行動変容を促すための、シンプルなメッセージによる目標の提示
- 4) 指導対象者の身体活動状況を把握しセグメント化するための、標準的な質問票を用いたアセスメント法
- 5) 効果的な行動変容を促すための、アセスメントに基づいたセグメント別の指導法
- 6) 保健指導における身体活動と運動に伴う事故

や傷害防止のための、安全な身体活動・運動実践のポイント

- 7) 痛みを訴える対象者に対する運動療法のポイント
- 8) 身体活動・運動習慣に強く影響を及ぼす、生活環境についての気づきを促すこと
- 9) 様々なメディアを活用した、身体活動や運動の奨励のための情報提供ツールについて

C. コアスライド

コアスライドを作成するにあたり、以下のポイントに留意した。

- 1) エビデンスに基づく身体活動基準、アクティブガイドの内容を活用すること
- 2) 研修時間には限りがあるので、20～30分程度で講習が完了する分量とすること
- 3) 内容が具体的に把握できるよう、イラストや図をより多く用いること

上述の3項目と、前項のコアスライドに含める内容に基づくコアスライド11枚を以下に示した。

初回面接での減量プラン策定

内臓脂肪減少のためのエネルギー調整シート
身体活動改善でエネルギー消費と増進を調整

※このシートの使用は、指導者による指導・運動指導の専門家による指導が必要です。
特に減量の場合は、この資料のみを基に減量計画を立てることはできません。

減量目標の設定
体重、脂肪1kg、腰圍1cm
脂肪1kg = 7,000kcal

最近1年間の体重の増減に気づきエネルギー出納を把握する
1kg × 7000 = 7000kcal
7000 ÷ 120日 = 32kcal/日

行動目標の決定
食事だけではダメ
運動だけでは無理
+10は30-46kcal

身長() cm、体重() kg、BMI () kg/m² → **8.5 cm**
 目標腰圍(体重) () cm(kg) → **3 cm**
 達成時期のめやす()月()日頃 → ()ヶ月後 → **6か月**
 【目標達成に必要なプラン】
 目標達成のために減らしたい、1日あたりのエネルギー量
 (a) ()cm(kg) × 7,000kcal ÷ ()ヶ月 ÷ 30日 = ()kcal/日
 この期間で消費したエネルギー量(消費)
 (b) ()kcal/日 × 30日 × ()ヶ月 = ()kcal
 消費が足りない分(赤字)を補正
 (a) - (b) = ()kcal/日
 身体活動で () kcal/日
 + 食事 () kcal/日
 = 120 kcal/日

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
散歩、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、大の散歩、運動、床掃除、庭掃除、洗濯、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!

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

18歳～64歳
元気にからだを動かしましょう。
1日60分!

プラス・テン +10で目指そう!

65歳以上
じっとしていません。
1日40分!

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

標準的質問票を活用したアセスメント

あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック

スタート
毎日合計60分以上、歩いたり動いている

アセスメント
↓
セグメント化
↓
セグメント別アドバイス

運動習慣がある No Yes
運動習慣がない No Yes

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い No Yes
同世代の同性と比較して歩くスピードが遅い No Yes

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこかで+10できるか考えてみませんか?
 目標達成まで、あと少し! +10で、よりアクティブな暮らしを!
 目標を達成しています。もう一歩前進してください!
 素晴らしいです!一緒に頑張ってください!

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!
あなた自身の健康状態を、定期的にチェックする必要があります。それが「気づく」ことにつながります。自分の生活や行動習慣を振り返りましょう。

2 始める!
今日より少しでも多く、少しでも長期間にわたって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、目標が分かって、先にこなすことが大切です。最初の10分は、15分、20分と少しずつ伸ばしていき、徐々に体力アップを目指しましょう。

4 つながる!
一人でやるよりも、仲間と一緒にやることで、モチベーションが上がり、継続しやすくなります。一緒に歩こうと、楽しみや喜びを分かち合ってください。

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さず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。

身体活動や運動の奨励のための情報提供ツール



- 専門家や指導者による囁導・支援
- パンフレットや読み物などの活用
- 携帯電話やパソコンなどのICTの活用
- Facebookなどのソーシャル・ネットワークの活用
- 身体活動に関するアセスメントの充実と結果の見える化

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くることを感じつつ、息をアーと吐きながら、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 踵を前方へ押し出すイメージで
- ② 膝の裏を最大しっかり伸ばす

運動、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。



D. コアスライドの今後の改善

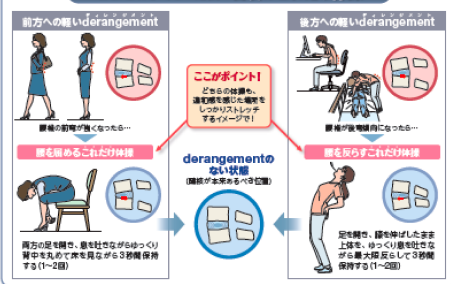
コアスライドを用いた講演を用いた特定保健指導研修会を実施し、受講者からのフィードバックに基づき改定していくことが望まれる。

E. 結論

特定健診・保健指導研修会での身体活動、運動講習で用いるコアスライドを、身体活動基準、アクティブガイドを基に作成した。

腰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



F. 健康危険情報

問題なし。

G. 研究発表

1. 論文発表
なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし

体を動かす環境について気づきを促す



身の回りの環境や人とのつながりは、私たちの身体活動量や運動習慣に影響している。

Inoue S et al. J Epidemiol. 2011;21(6):481-90.

↓
環境やつながりに対する認知を高めることが重要

Harada K et al. J Aging Phys Act. 2011;19(3):262-72.

↓
指導者も対象者の住む地域、働く職場、家族や友人や同僚とのつながりについて考えてみよう

