

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
標準的な健診・保健指導プログラム（改訂版）及び健康づくりのための身体活動基準2013
に基づく保健事業の研修手法と評価に関する研究

保健事業の研修手法開発と評価に関する研究
『保健指導研修企画者・アドバイザーワークショップ』の実施報告

研究代表者 津下一代（あいち健康の森健康科学総合センター）
分担研究者 杉田由加里、中村正和、林芙美、真栄里仁、宮地元彦、
村本あき子、横山徹爾、和田高士（五十音順）
研究協力者 武見ゆかり、六路恵子、三浦康平、服部真美

研究要旨

1. 保健指導研修会企画担当者及びアドバイザーを対象に、課題の明確化と対応法の検討、研修会の標準化や講師の質の向上を図るための方策について議論するためのワークショップを開催した。
2. 研修企画の現状について、3つのテーマ（年間を通じた研修計画について、個々の研修会について、職場内の研修会について）と4つのカテゴリー（企画・運営・評価・改善工夫）を基に、グループワークを実施し、情報の共有化を図ると共に保健指導を効果的に実施できる人材のスキルアップと事業企画の評価法などの現状を把握した。
3. 各分野（健診データの情報提供・受診勧奨、食生活、身体活動、禁煙、アルコール）のコアスライドに対するレクチャーを受けた後、スライドへの疑問、要望、気づきなどをグループワークによって集約し、活用度の高いコアスライドにするための意見交換を行った。
4. 研修会終了時に、本研修会の各単元について特に理解が深まった点やさらに詳しく理解したいと感じた点等、参加者の理解度、内容の評価についてアンケートを実施した結果、理解が深まった、今後の参考になるとの回答を得た。

A. 研究目的

特定健診・保健指導では、個人のリスクに応じた保健指導、対象者の状況に応じた支援ができる保健指導者が求められている。そのためには、「標準的な健診・保健指導プログラム（改訂版）」、「健康づくりのための身体活動基準2013」を現場で活用できる保健指導者の育成が必要とされている。

そこで、国、都道府県、医療保険者、学会、保健指導機関等が実施している研修の現状や、課題の分析状況、改善の工夫を把握するため、保健指導研修企画者・アドバイザーを対象としたワークショップを開催した。

B. 研究方法（研修概要）

都道府県国保連合会、協会健保各支部、健康保険組合連合会、保健指導機関等の講習会企画担当者及びアドバイザーとして関与する講師等を対象とした。研修の標準化、課題に対する解決法や取り組み、講師の質の向上を図るために何が必要か検討することを目的とし、内容を構成した。

保健事業の研修方法と評価に関する研究班を立ち上げた経緯、研究概要を説明
研修ガイドライン（改訂版）のポイントについての講義

本研究班で実施した研修についての調査結

果報告

保健指導者のスキルについての調査の中間報告

グループワーク 「研修企画の現状・課題・改善工夫」: 研修の標準化、講師の質の向上を図る

コアスライド案の供覧

グループワーク 「コアスライドの活用」: 内容、改善点についてディスカッション。

C. 研究成果

1. 参加者状況

男性8名、女性41名、合計49名の参加者及び講師10名で実施した。年代は、30歳代から50歳代が多く、研修企画等実際に現場で実施している方が多かった。

都道府県を始め国保連、健保連などほぼ均一に参加が認められた。参加地域は、九州（鹿児島、熊本、宮崎）、中国地方（山口、鳥取、島根）、近畿（大阪、奈良、兵庫）、中部（愛知、岐阜、三重）、関東は東京のみと西日本地域の参加が多かった。職種別に見ると参加の7割が保健師であった。研修の企画・立案に保健師が多く関わっていると思われた。

2. グループワーク 「研修企画の現状・課題・工夫」

(1) グループ構成

参加者をOJTをおもにディスカッションするグループと外部研修についてディスカッションするグループに分け、所属が重ならないこと、同年代、同職種も重なり合わないよう8グループ（1グループ6名程度）に編成し、多くの意見が交わされるよう配慮した。

(2) ワークの構成（図1、2、3、4、5）

グループワーク全体の流れと時間配分を認識する。

自己紹介、テーマの決定、役割分担する。

個人ワークとして、「研修についての調査、保健指導者のスキルについての調査の中間報告」を受けて研修項目4つのカテゴリー（企画、運営、評価、改善・工夫）について「行っていること」、「行いたいが出来ていないこと」、「改善できそうなこと」を記入する。

個人ワークで作成した内容をグループ内で共有し、各カテゴリー別に見える化を図る。

今後の研修企画にどのように反映させるかを検討する。

図1：グループワークの流れ

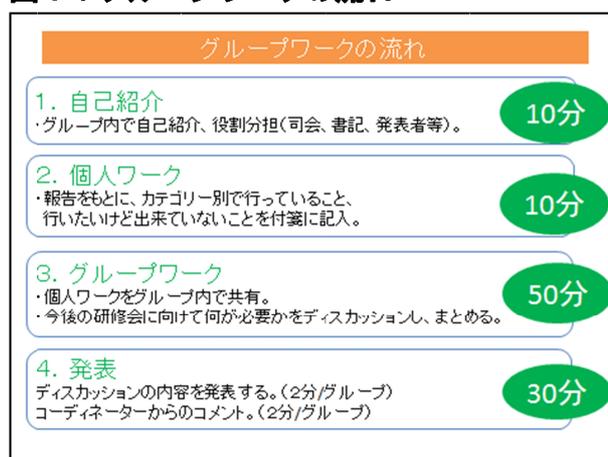


図2：テーマの決定

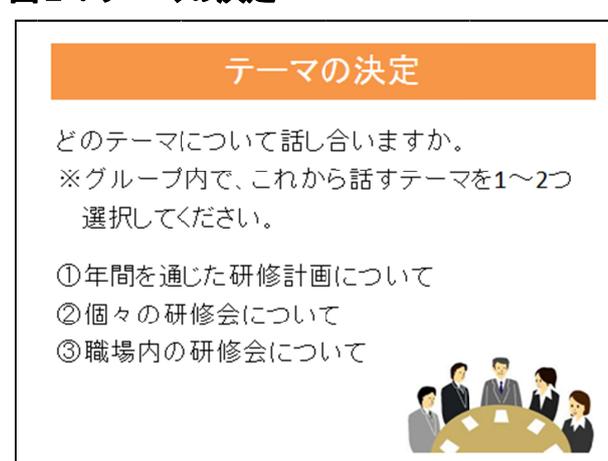


図3：現状について個人ワーク

2. 個人ワーク
「各カテゴリーに対する取組み」

1. 4つのカテゴリーについて考えます。 10分

- ① 企画(P)
- ② 運営(D)
- ③ 評価(C)
- ④ 評価を生かした改善(A)

2. 付箋に記入します。

行っていること

行いたいけど、
出来ていないこと

改善できそうなこと

図4：課題の見える化

3. グループワーク①
「課題の見える化」

個人ワークをグループ内で共有し、20分
各カテゴリーに対する取組みを見える化する

<p>企画</p> <p>行っていること</p> <p>行いたいけど、出来ていないこと</p> <p>評価</p>	<p>運営</p> <p>行っていること</p> <p>行いたいけど、出来ていないこと</p> <p>評価を生かした改善</p>
-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

図5：今後の研修会に向けて

3. グループワーク②
「今後の研修会に向けて」

カテゴリーシートから今後の研修会に反映させるためには何が必要か、どうすればよいかを検討し、まとめる。 30分



(3) カテゴリー別ワーク結果

ア. 企画

「行っていること」

- ・参加者のニーズを把握する
- ・年間スケジュールを立て計画的に実施している
- ・県と国保連合会と合同で企画を検討している
- ・テーマに沿った講師をお願いしている
- ・他県との共同開催により県外からの講師派遣も可能となっている
- ・参加者を経験年数で絞って設定している
- ・カテゴリー(特定保健指導実施者、健康運動指導士、スキルアップ等)に分けた研修会を実施している

「行いたいが出来ていないこと」

- ・参加者のレベルやニーズにあった研修会の開催
- ・他機関(県、国保、医師会、関連団体)との連携
- ・研修会へのアドバイザーがない
- ・研修会の周知が不十分
- ・研修会の意図を伝えることが難しい
- ・講師が不足している
- ・事前の打ち合わせが少ない
- ・対象者のレベル(対象の絞込み)に合わせた企画が出来ていない
- ・レベル別の講習会が必要と感じる

「改善できそうなこと」

- ・入手しているものの、活用されていないデータがあるので、それをまず分析する
- ・既存データやアンケート結果を活用し、ニーズを分析する
- ・事前にアンケートを行い、受講ニーズを把握する
- ・本研究班のアンケートを活用し、研修が指導現場で役立ったかを知る
- ・企画の段階で横断的に関係者を集め、検討する
- ・内容の重複を避けるためにも、県、委託事業者、

国保、協会健保等と協議検討していくなど事前検討会を開催する

イ. 運 営

「行っていること」

- ・座学ばかりでなく参加型（ロールプレイ、グループワーク）の内容を活用している
- ・内部でグループワークなど実施し、スキルアップを図っている
- ・当日の役割分担は確実に実施している
- ・外部講師に目的や現状をしっかりと伝える
- ・困難事例、先進事例など求められたものに関しては外部講師などで対応しニーズにあった研修を開催している
- ・遠方からも参加できるように開始時間などを検討している

「行いたいができないこと」

- ・それぞれの団体が同じような研修会を開催している
- ・十分な予算がない、人材不足
- ・実施したい内容に即した、人、物品、機材が不十分
- ・来てほしい対象者が集まらない、来てほしい市町村から参加できていない

「改善できそうなこと」

- ・ビデオを活用する
- ・コミュニケーションを図る場として有効に活用する
- ・組織で対応（運営）できるよう検討会などを定例的に開催する
- ・開催要項を明確に表示し魅力あるチラシの工夫
- ・横の組織機関連携（協力）を図る

ウ. 評 価

「行っていること」

- ・研修会前後に実施するアンケート
- ・アンケート結果から開催時期、研修内容等の検討や、理解度、習得度の確認

「行いたいができないこと」

- ・評価項目が確立しておらず、場当たりのになっている
 - ・研修会受講後の指導者の状況（フォロー）
 - ・指導者を評価できるような研修の企画
 - ・実施した事業の評価
- ### 「改善できそうなこと」
- ・研修会終了後、何ヵ月後に時期をおいてアンケートを実施する
 - ・経年で評価する必要があるので、統一した評価項目を検討する
 - ・短期的な評価、中長期的な評価項目の整理
 - ・研修会受講者が保健指導をした人（集団）の翌年健診結果が改善しているか確認する

エ. 「改善・工夫」

「行っていること」

- ・研修会事後アンケートを活用し、内容の改善につなげる努力をしている
- ・講者が参加しやすい時期、期間、場所を設定している

「行いたいができないこと」

- ・対象者のニーズの把握
- ・アンケート結果等評価につながっていない
- ・研修後の参加者へフォローができていない
- ・講師への研修目的の明確化ができていない

「改善できそうなこと」

- ・研修内容の理解度など把握できるアンケートを実施する
- ・関係機関との連携をしっかりと図る
- ・保健指導などの効果分析を行い、指導技術の向上を示す

3. グループワーク

2. グループワーク 「ワークシートのソート」

- ・ワークシートを分野ごとにソートし、コメント内容を共有する。
- ・どの分野の意見交換に行くか担当を決める。

15分



「コアスライドについて」

(1) グループ構成

グループワーク きと同じグループで編成。

(2) ワークの構成 (図6、7、8、9)

グループワーク全体の流れと時間配分を認識する。

個人ワークとして、ミニレクチャーの際に各分野のコアスライドに対してメモしたワークシートを整理する。

グループ内で分野ごとの意見を集約し、どの分野を担当するか決める。

各分野の担当がグループ内で集めたワークシートを分野別のブースに持ち寄り、意見交換を行う。

図6：グループワークの流れ



図7：ワークシートの整理

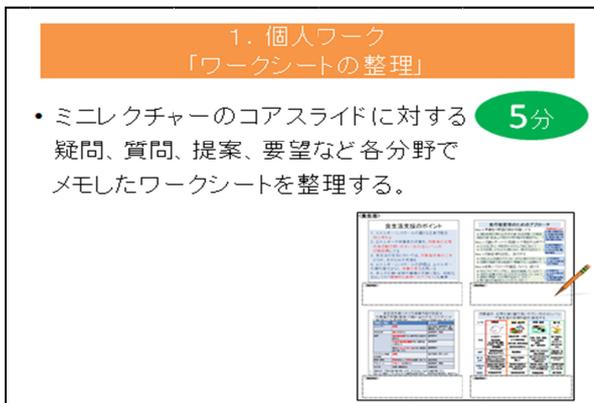


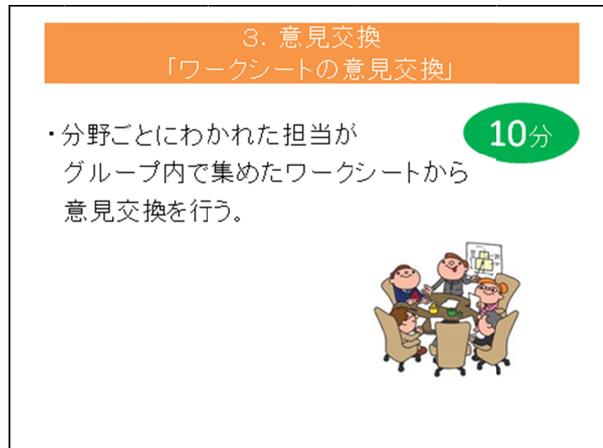
図8：ワークシートのソート

図9：ワークシートのソート

(3) コアスライド分野別ワーク結果

健診データの情報提供・受診勧奨

- ・性、年齢別平均値のグラフはとてもありがたい
特に若い人への動機づけに使える
- ・冠動脈疾患リスク評価チャートはリスクの重複度合によりリスクが高まるという事を示している
と理解したが、グラフの見方がすぐには理解できず時間がかかった



- ・若くしてLDLコレステロールが高いなど、家族歴の考え方や情報収集の仕方についても記載してほしい
- ・行動ステージごとのアプローチ、声掛け、文例集がほしい
- ・血糖値の優先順位 (FPGか、HbA1cのどちら) を明示してほしい

食生活

- ・糖質カットをするような偏った食事制限をする人への対応法を載せてほしい
- ・残業多い人、交代勤務、一人暮らし等、例外の人たちへの食事指導のポイントを載せてほしい
- ・ストレスと食の関係について載せてほしい
- ・料理の提案で、どんな料理かを具体的に提示し

てもらえるとわかりやすい

- ・食べる時間による目標の立て方や、食事リズムについて載せてほしい
- ・朝食・昼食の欠食の人に対する指導があっても良い
- ・ダイエットに対するエビデンスを載せて欲しい

身体活動

- ・運動を伝える上で、スライドには表現されていない「携帯で+1000歩」や「怪我や痛みは15%起こりうる」のような豆知識も伝えたい。
- ・各運動の背景にある根拠をもっと知りたい
- ・座位時間を減らすことも有効である
- ・全体的、量としては適切でよかった
- ・セグメント化の図は、とてもよかった
- ・プラス10のエビデンスを明確にしてほしい
- ・リーフレットの環境要因への働きかけをわかりやすくしてほしい

禁煙

- ・付き合い喫煙、飲み会の時だけ吸う人、1日の本数が少ない人にうまく喫煙の害を伝える方法を載せてほしい
- ・寝たばこの害について載せてほしい
- ・禁煙補助剤の情報がほしい
- ・受動喫煙の害を載せてほしい
- ・受診するということはどういうことか、治療ができる情報源、治療するということはどういうことか、禁煙外来はどういう人がそこへ行けばいいのか、健保ごとに基準を決めているところもある。決めている健保の例とか示していただけるとよい。

アルコール

- ・Jカーブに数字を入れて欲しい
- ・休肝日の考え方どうなっているのか
- ・飲酒量と肝硬変の関係図があるといいか
- ・飲酒とがんとの関係を載せてほしい
- ・精神障害者、アルコール依存症の方への支援も

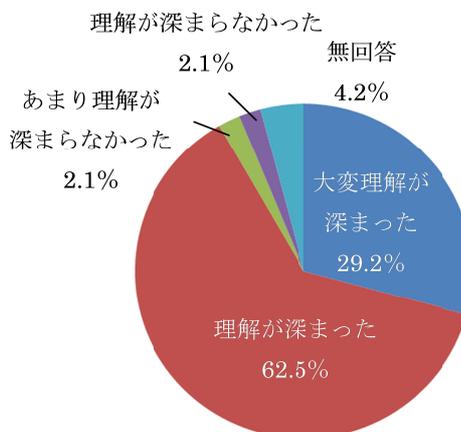
可能か

- ・酒の種類はどうか。ワインは認知症予防になるといわれている
- ・飲酒量減量と費用の関係を提示してもいいか。
- ・お酒の行動目標の具体例がほしい
- ・DVなどの情報提供のスライド
- ・こんなことを聞かれたらどう答えたらよいかのQ & A集がほしい

4. 研修会終了後アンケート結果

研修会終了後に、研修内容についての理解度、参考度、活用度に関するアンケートを実施し、評価を行った(図10、11、12、13)。

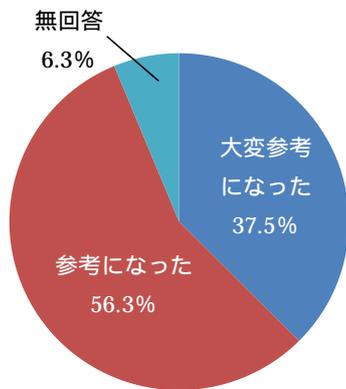
図10:「健診・保健指導の研修ガイドライン(改訂版)」についての理解度



特に理解が深まった点

- ・保健指導の評価方法
- ・タバコとアルコールの指導について利用のポイント
- ・文例集の活用方法

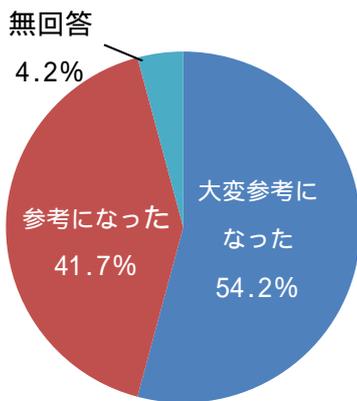
図11:「研修についての調査、保健指導スキルについての調査」についての参考度



特に参考になった点

- ・OJT、ニーズ調査、保健指導者のスキル評価のためのアンケート
- ・研修会を企画するにあたり、職種、経験、保険者別など対象者属性の把握

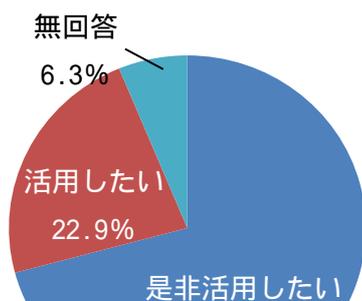
図12：企画・運営のグループワーク・討論についての参考度



良かった点、より具体的な話が必要な点

- ・他機関、他府県の研修の取り組みの現状、課題、今後の取り組みについて情報交換する中で、新たな発見があった
- ・評価改善について、もっと話を深める必要がある

図13：コアスライドの活用度



コアスライドへの気づき

- ・標準的な研修と保健指導のためにこのような教材があることはたいへんありがたいこと
- ・それぞれポイントを絞ってあるコアスライドであったのでとてもわかりやすかった
- ・国保と社保を分けたコアスライドの必要性があると思う
- ・保健指導の立場で、このように使いたいなどイメージが湧いてくるような教材であった

D. 考察

研修企画のグループワークでは、カテゴリー別ワーク結果より、企画、運営、評価における現状や課題、対策をグループ間で見える化し、改善に向けての意見交換が十分にできたと考えられる。

また、グループをOJTとOFF JTで分け、且つ、年齢や職種が重ならないよう構成したことで一つのテーマに対して、多様な意見であっても議論の的がずれることなく、今後の研修会に還元しやすいと考えられる。アンケート結果からも同様の意見が多数みられた。

しかし、中にはもっと話を深める必要があった、という意見もみられた。このことから、本ワークショップの目的である保健指導研修会の標準化を図る意味でも同様のワークショップを定期的で開催することの必要性が示唆された。

コアスライドに関しては、グループワークによ

り、それぞれのコアスライドに対する意見を集約し、議論する時間を設けたことで、より活用度の高いものになると考えられる。

研修会後のアンケートからは、理解度、参考度、概ね高い評価結果であった。自由記載からも、「効率的である」、「情報交換の場となった」、「すぐに活用したい」、「研修の質を保つためには不可欠」といった意見が数多く挙げられたことから研修会の標準化につながるワークショップであったと考えられる。

E. 結 論

研修会では一方的な情報伝達をするのではなく、現状や課題を把握し、解決方法等をグループ

ワークで議論する機会を設けることが重要である。また、研修内容を標準化するためには各分野のコアスライドの必要性は高い。今後の展望として、本研究班でホームページを開設し、関係者はそこから必要な情報や資料を活用できるよう随時研修手法における情報提供を行うため、その準備を進めている。

F. 健康危険情報

なし

H. 知的財産権利の出願・登録状況

なし

時間	平成26年 2月 5日 (水)
10:00	研究の概要 研究代表者 あいち健康の森健康科学総合センター センター長 津下一代
10:05	講演 「健診・保健指導の研修ガイドライン(改訂版)について」 厚生労働省 健康局 がん対策・健康増進課 主査 佐藤 智代
10:20 (45分)	特定保健指導の効果についての報告 「研修についての調査、保健指導者スキルについての調査の中間報告」 都道府県における研修の現状と課題等に関する調査結果 保健指導者の知識・スキル・自信度等に関する調査結果 (村本・和田)
11:05 (75分)	グループワーク ディスカッション 「研修企画の現状・課題・工夫」
12:20	昼 食
13:10 (30分)	グループワーク 発表
13:40 (60分)	ミニレクチャー 「コアスライド ねらいと内容」 コアスライドの提案(食生活、身体活動、禁煙、アルコール、健診データ情報提供)
14:40 (30分)	グループワーク ディスカッション 「コアスライドについて」 コアスライドへの要望、活用方法など
15:10	10分休憩
15:20 (20分)	グループワーク 各分野について報告 グループワークを踏まえて 各分野での討議のまとめを報告する(コーディネーター)
15:40	まとめ・情報交換
16:00	終了