

令和3年度 愛知県特定健診・保健指導研修会（知識・技術編）

研修実施報告

1. 日程・内容等について

【目的及び趣旨】

特定健診・保健指導に携わる保健指導者が、特定健診・保健指導制度や習得すべき基本的スキルについて学び、対象者に合った効果的な保健指導を実践できるようになることを目的とする。

【対象者】

愛知県内で特定健診・保健指導に携わる保健指導者（医師、薬剤師、保健師、管理栄養士、看護師等）

【期 間】

令和3年11月12日（金）午前10時00分から令和3年12月17日（金）午後5時00分まで

【方 法】

動画配信サイト（YouTube）の限定公開を利用し、参加申込者が講義動画を視聴する。

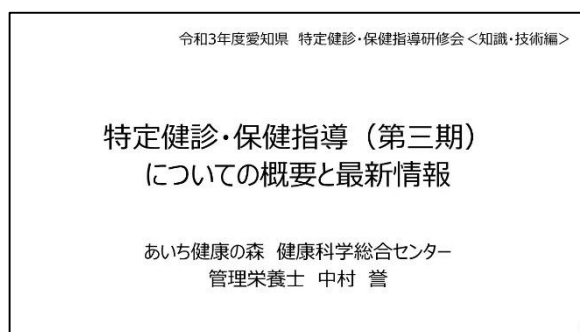
【カリキュラム】

	内容	ねらい	初心者	経験者	時間
1	講義 「特定健診・保健指導（第三期）についての概要と最新情報」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 中村 誉	特定健診・保健指導制度や背景を理解する。 また、最新情報を学ぶことで、効果的な保健指導を行うための準備に役立てる。	◎	◎	25分 (動画) 20分 (学習)
2	講義 「行動変容に関する理論と実践」 あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 道前 有稀	行動変容につなげる基本的知識・技術などを理解し、 対象者に合わせた適切な支援ができるよう、情報を提供する。	○	◎	25分 (動画) 20分 (学習)
3	演習 「事例紹介・演習の進め方について」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修担当	事例をもとに初回面接までの事前準備について個人 ワークを行い、効果的な保健指導方法について検討する。	◎	◎	10分 (動画) 45分 (学習)
4	講義 「健診データ・標準的な質問票の確認ポイントとフィードバック文例集の活用」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 松下 まどか	事例の健診データ・標準的な質問票について、対象者 を理解するシートを活用し、背景や生活習慣を整理しな がらアセスメントの方法を再確認する。 また、フィードバック文例集の活用方法について学び、 実際の保健指導に役立てる。	◎	○	25分 (動画) 20分 (学習)
5	講義 「身体活動・運動に関する保健指導」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 山口 和輝	事例の情報を用い、安全面に配慮しつつ、生活に取り 入れやすい方法が提案できる知識を習得する。 アセスメントから身体活動に見合った改善目標を立て、 その消費エネルギーの換算を行う。	◎	○	25分 (動画) 20分 (学習)
6	講義 「食生活・アルコールに関する保健指導」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 長谷川 千紗	事例の情報を用い、健診データの改善が見込める AUDITの活用と減酒支援方法や、食事実践方法の提 案ができる指導技術を習得する。 アセスメントから食習慣に見合った改善目標を立て、そ のエネルギー収支の換算を行う。	◎	○	25分 (動画) 20分 (学習)
7	事例紹介 「保健指導における対象者との関わり方 ～2つの事例から見えてくること～」 一般財団法人 ききょうの丘健診プラザ 健康増進課 保健師 水野 里美	実際の保健指導機関での困難事例をもとに、対象者との 関わり方の工夫や支援のポイントを学ぶ。	○	◎	25分 (動画) 20分 (学習)
8	講義 「継続支援の実施方法と保健指導の評価」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 中村 誉	継続支援での手紙やメールの書き方、指導記録の書き 方を学び、より良い指導方法を身につける。 また、保健指導の評価方法についての理解を深める。	○	◎	25分 (動画) 20分 (学習)

本年度は「特定健診・保健指導に必要な基本的スキルを学び、対象者に合った保健指導について考える」をテーマに6人の講師に講義や事例紹介をしていただきました。

●「特定健診・保健指導第3期についての概要と最新情報」

当センターの中村より、特定健診・特定保健指導制度の背景、実施の意義や目的を説明し、特定保健指導事業全体の流れ、進め方のポイント、制度の改訂と新しい生活様式に合わせた保健指導手法について解説しました。



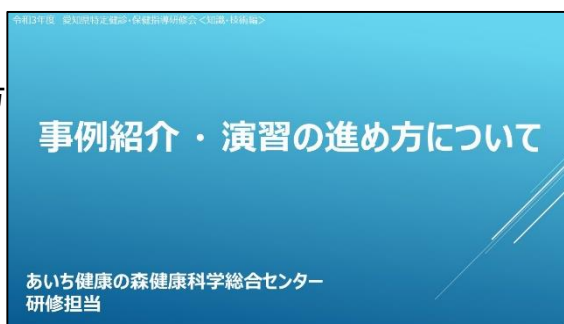
●「行動変容に関する理論と実践」

当センターの道前より、行動変容に関する理論の概要や各行動変容ステージに合わせた対象者との関わり方、禁煙支援での活用方法を紹介しました。



●「事例紹介・演習の進め方について」

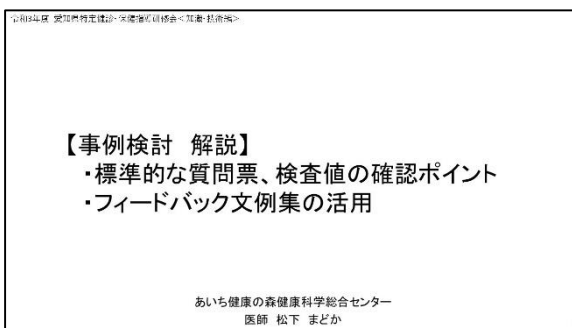
当センターの研修担当より、事例を用いた演習の進め方について説明しました。事例は、特定保健指導に初めて参加した40歳代男性とし、健診結果や質問票、職業等の特徴を示しました。これらの情報から対象者を理解するシートを記入、支援計画の立案を促しました。



●「健診データ・標準的な質問票の確認ポイントとフィードバック文例集の活用」

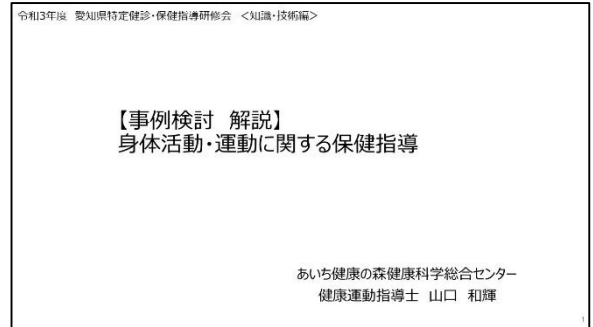
当センターの松下医師より、事例の健診データ・標準的な質問票を用いて、対象者の背景や生活習慣の情報をおさえながら対象者のアセスメントの仕方を解説しました。

また、対象者に合わせた結果説明をするために、フィードバック文例集の活用方法について紹介しました。



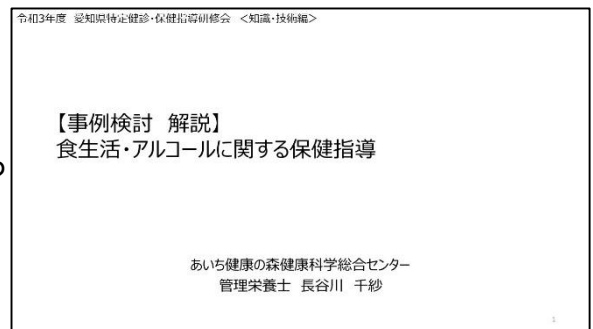
●「身体活動・運動に関する保健指導」

当センターの山口より、事例を用いて対象者の身体活動運動のアセスメントの仕方、安全に配慮しつつ、対象者の生活リズムに合わせた活動量増加の支援方法を提案しました。



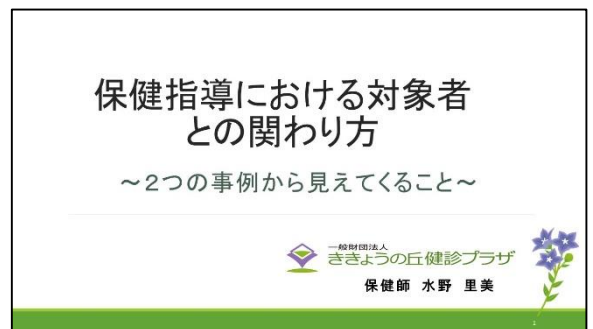
●「食生活・アルコールに関する保健指導」

当センターの長谷川より、事例を用いて対象者の食生活や飲酒習慣のアセスメントの仕方、対象者の生活習慣に合わせた食事内容の改善方法、AUDITの活用と減酒支援方法を提案しました。



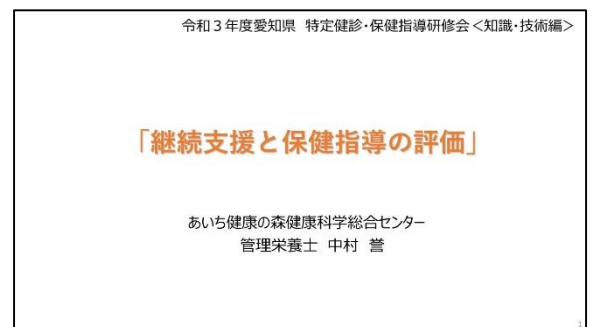
●「保健指導における対象者との関わり方 ～2つの事例から見てくること～」

一般財団法人ききょうの丘健診プラザ健康増進課の水野様より、対象者の検査値や気持ちの変化に合わせた関わり方について事例紹介いただきました。対象者の特性に合わせ、生活状況や気持ちに寄り添った保健指導の重要性、スタッフ間での情報共有の必要性を学びました。



●「継続支援の実施方法と保健指導の評価」

当センターの中村より、継続支援での手紙やメール、脱落防止の工夫例を紹介しました。また、理解度や満足度、行動変容ステージの確認、集団の特性や課題を把握し、保健指導の評価する例を示しました。



2. 申込・視聴回数について

【申込者数】 326名（男：19名、女：307名）

【所属別】

保健所	市町村	企業	健康保険組合	医療機関	保健指導機関	その他	合計
32名	75名	73名	14名	90名	21名	21名	326名

【職種別】

医師	保健師	看護師	管理栄養士	事務職	その他	合計
12名	167名	33名	106名	3名	5名	326名

【経験年数別】

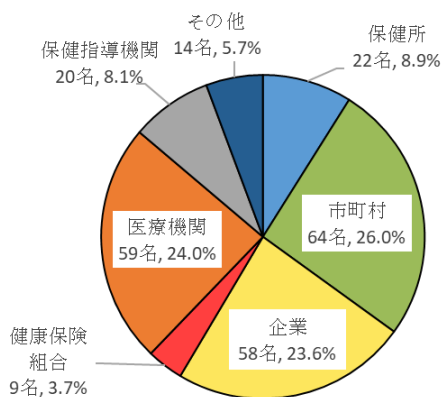
無し	1年未満	1～3年	4～6年	7～9年	10年以上	経験有無未回答	年数未回答	合計
127名	5名	108名	34名	15名	28名	2名	7名	326名

【視聴回数】 平均 450回（全8本の動画の視聴回数より平均視聴回数を算出）

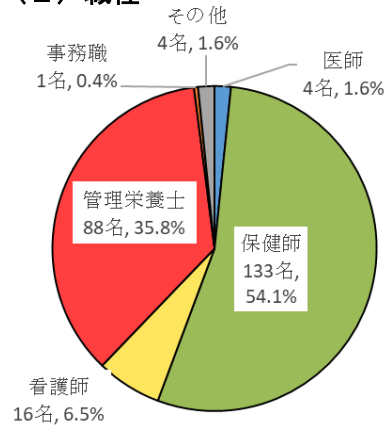
3. アンケート結果について

【回収状況】 246名から回収（回収率 75.5%）

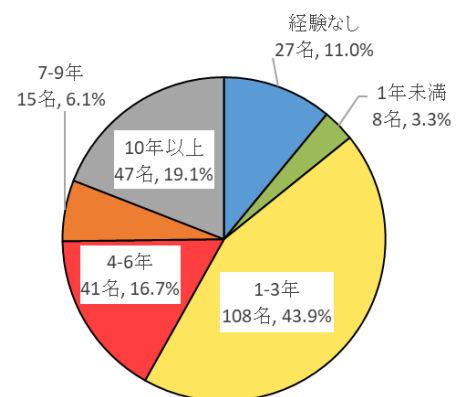
（1）回答者の所属



（2）職種

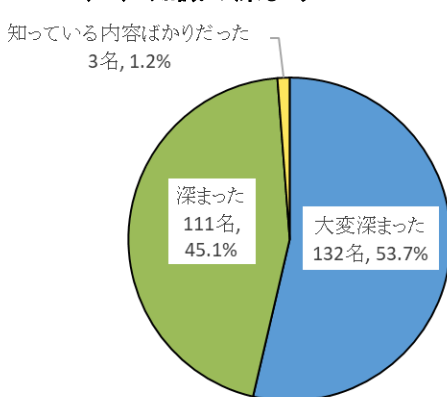


（3）経験年数

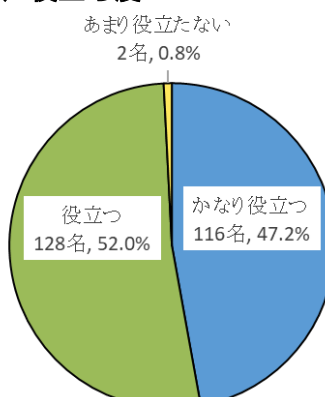


【質問項目のまとめ】

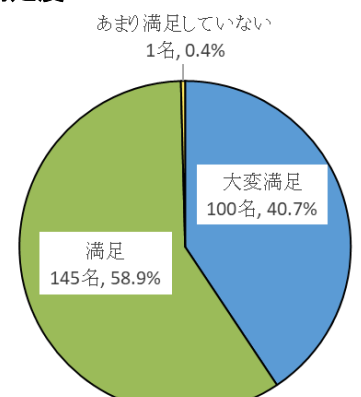
（1）知識の深まり



（2）役立ち度



（3）満足度



(4) 受講者の感想（自由記載から一部抜粋）

<研修内容について>

- ・自分の知識に足りないものが明確に分かって非常に良かった。
- ・保健指導の基礎を網羅した内容で、とても分かりやすかった。改めて気づかされることが多くあり、自分自身の職務内容を反省することができた。
- ・先に事例提示があり課題に取り組んでから、各論的に知識を学び、それを踏まえて課題の修正を行って、最後に解答例示があるという流れであったためとても充実した。
- ・基礎知識がない中で課題に取り組み受講したが、講義の中で基本的知識を学ぶことができた。
- ・改めて減量に向けてのカロリー計算方法と具体的目標をどのように立案するか、しっかりと理解ができました。
- ・相手のニーズや理解度に合わせた行動目標を立てる上で、目に見えるデータだけでなく、対象者に確認したい内容を絞り込んで、面談していくことの大切さを再確認しました。
- ・実際の指導に用いる資料を講義の中で提示していただけるので、面談時をイメージして聞くことが出来て良かった。
- ・保健指導のリピーターに対し、何年も繰り返し支援していく継続支援のあり方を、事例紹介いただき、関わり方について改めて見直すことが出来た。

<web 研修に参加して>

- ・空いた時間に少しずつ進め、見直しもできるので、じっくりと取り組めた。
- ・保健指導未経験であり、基本的知識が少なかったため、動画で戻したり、一時停止ができて良かった。
- ・web 研修であっても、研修の質が保てており、移動時間も節約ができ参加しやすかった。
- ・グループワークやディスカッションなどを通して、他の保健指導者の方と交流する機会がほしい。

<次回研修会の要望>

- ・健診データの読み取り方、説明の仕方
- ・運動に対するアプローチの具体例（対象者の意欲、過去の運動習慣、適切な運動強度）
- ・食事、運動ともに、おすすめの行動目標をもっと知りたい
- ・実際に使用するフードモデルやパンフレットなどの紹介
- ・無関心期の対象者、行動計画が実行できない対象者等、困難事例への対応
- ・保健指導に拒否的な対象者に向けての対処方法
- ・モデル実施の事例紹介