

令和2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（第三期）制度を理解し、習得すべき基本的スキルについて学ぶ。また、対象者に合った効果的な保健指導を実践することができる人材育成を目的とする。

【方向性】

感染症拡大予防のため、インターネットを利用したweb研修を実施

【期間】

令和2年12月25日（金）午前10時00分から令和3年1月29日（金）午後5時00分まで

【対象者】

愛知県内で特定健診・保健指導に関わる実施者、保健指導実施者（下記の専門職）

医師、歯科医師、保健師、管理栄養士、看護師*

※看護師：1年以上、保険者が保健事業として、また事業主が労働者に対して実施する生活習慣病予防に関する相談及び教育の業務に従事した経験を有する看護師

【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	初任者	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（第三期）での見直しのねらいや背景を理解する。 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 片瀬 祐佳	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 村本 あき子	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 石田 美里	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	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）
8	講義 「特定保健指導における困難事例の対応方法」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 杉井 麻希子	実際の困難事例をもとに、対象者に合わせた適切な支援ができるよう、関わり方のポイントを学ぶ。	○	◎	25分（動画） 20分（学習）
9	演習 「初回面接を想定した特定保健指導に関する動画」 あいち健康の森健康科学総合センター	初回面接を想定した動画を視聴し、普段の自身の保健指導を振り返り、気づいたことや今後に活かしたいこと等を整理する。	◎	○	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知識及び技術を学び、保健指導のスキルアップ！」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をおさえた上で、実施の意義や目的を説明し、事業全体の流れ、進め方のポイント、第3期における改正点や最新情報を解説しました。

令和2年度愛知県 特定健診・保健指導研修会<知識・技術編>

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

●「行動変容に関する理論と実践」

当センターの片瀬より、行動変容に関する理論の概要について説明し、事例を用いて理論に基づくアセスメント方法、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。

令和2年度 愛知県特定健診・保健指導研修会<知識・技術編>

行動変容に関する理論と実際

あいち健康の森 健康科学総合センター
保健師 片瀬 祐佳

●「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、特定保健指導初参加の男性を想定した事例を用いて、初回面接までの事前準備として対象者を理解するシート、支援計画まとめシート等の使い方を説明し、効果的な指導方法を検討する演習を行いました。

令和2年度 愛知県特定健診・保健指導研修会<知識・技術編>

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

●「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」

当センターの村本医師より、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。

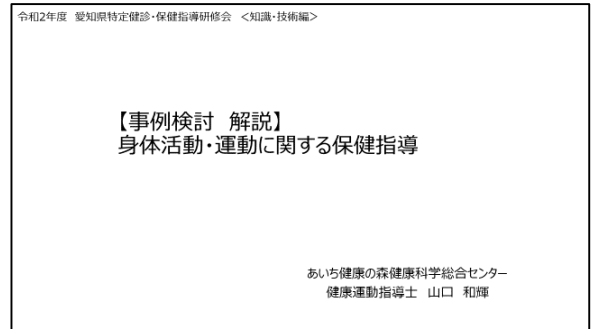
令和2年度 愛知県特定健診・保健指導研修会<知識・技術編>

【事例検討 解説】
・標準的な質問票、検査値の確認ポイント
・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 村本あき子

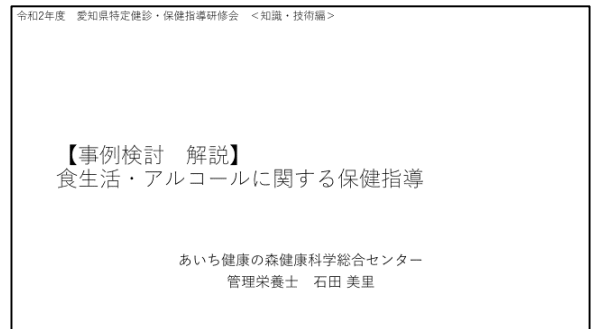
● 「身体活動・運動に関する保健指導」

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。



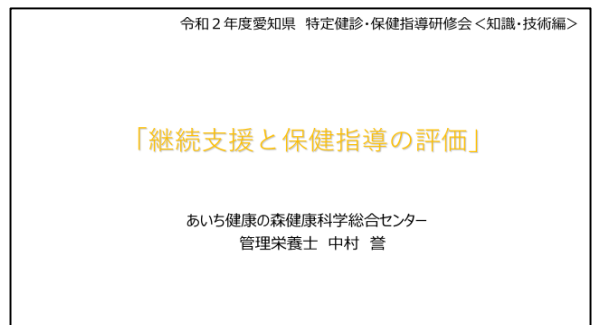
● 「食生活・アルコールに関する保健指導」

当センターの石田より、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。



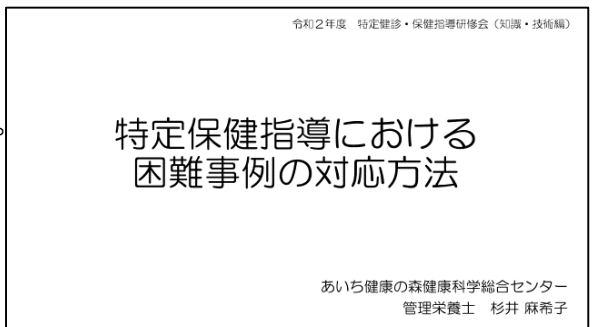
● 「継続支援の実施方法と保健指導の評価」

当センターの中村より、継続支援での手紙やメール、指導記録の書き方、脱落防止の工夫例を紹介しました。集団の特定や課題を把握し、保健指導の評価する例を示しました。



● 「特定保健指導における困難事例の対応方法」

当センターの杉井より、実際の困難事例を紹介しました。その事例に対して、事前情報の把握方法、初回支援からの関わり方、使用した資料や教材について紹介し、結果から見えてくる課題や改善策について事例紹介しました。



● 「初回面接を想定した特定保健指導に関する動画」

当センター作成の初回面接を想定した特定保健指導の動画を視聴していただきました。受講者自身の日頃の保健指導を振り返り、気づいたことや今後に活かしたいことをワークシートに記入していただきました。



●業務遂行能力チェックリスト

業務遂行能力チェックリスト【初任者（保健指導経験年数1～2年目）対象】

所属 職種 経験年数： 年
氏名

(1)研修前：下記項目に対し、知識・技術の習得度を4段階で評価し、1,2,3,4いずれかの数字を入力して下さい。
(2)研修後：①下記項目に対し、知識・技術の習得度を4段階で評価し、1,2,3,4いずれかの数字を入力して下さい。
②特に理解が深まった項目には○をつけて下さい。（複数回答可）。

評価項目	習得が求められる知識や指導技術	低				高				②理解が深まった： ○
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1	特定保健師-保健指導の理念・目的を理解している	(1)研修前				(2)研修後				
2										
3										
4										
5										
6										

健診・保健指導の研修ガイドライン(平成30年度4月版)の業務遂行能力チェックリストを配布し、研修前後で各自評価を行っていただきました。

業務遂行能力チェックリスト【経験者（保健指導経験年数3年以上）対象】

所属 職種 経験年数： 年
氏名

(1)研修前：下記項目に対し、知識・技術の習得度を4段階で評価し、1,2,3,4いずれかの数字を入力して下さい。
(2)研修後：①下記項目に対し、知識・技術の習得度を4段階で評価し、1,2,3,4いずれかの数字を入力して下さい。
②特に理解が深まった項目には○をつけて下さい。（複数回答可）。

評価項目	習得が求められる知識や指導技術	低				高				②理解が深まった： ○
		1	2	3	4	1	2	3	4	
7	よりよい保健指導を行うために必要な知識や最新情報の習得	(1)研修前				(2)研修後				
8	1 これまでの指導経験やエビデンスを基に、積極的支援、動機付け支援の効果を説明できる									
9	2 慢性疾患生活習慣病の予防・治療に際した知識・最新情報を収集している									
10	3 データヘルス計画についての最新情報を収集している									
11	4 特定保健師の全ての検査項目・オプション検査（顕微・眼底検査・心電図）について分かりやすく説明できる									
12	対象者の病態をより深く理解し、支援できる能力									
13	5 対象者の病態、安全性に配慮した保健指導ができる									
14	6 高齢な検査受診者や車椅子の有病者などの入浴介助者への対応について説明することができる									
15	7 指導中の票に対しては継続受診の必要性を説明できる									
16	前向きな自己決定、継続に向けた取組を促すための支援									
17	8 グループ支援において、参加者の主体性を引き出す支援ができる									
18	9 認知行動療法的手法、コーチング手法等を取り入れた支援ができる									
19	10 対象者が健康情報に安心を持てるよう、また、正しい情報を提供されるよう支援ができる									
20	対象者が生活習慣改善を実現するための社会資源（イベント・教室・自主グループ、運動施設、施設、給付外費等）を紹介できる									
21	応用・困難事例に対する対応能力									
22	11 行動変容ステージが無関心期の者に対して適切な対応ができる（*本人の思いを整理し、本人のよきよき目に目を向けることができる）									
23	12 対象者を対象とする（家庭・職場など）のために生活習慣改善が困難である者に対して、できる範囲で支援ができる									
24	13 行動目標を継続して実施しているが、結果につながらない対象者への対応ができる									
25	14 1回通話（7分）や保健指導の対応が1回に対して、改善が認められる見込みで支援できる									

業務遂行能力チェックリストは、初任者（保健指導経験年数1～2年目）または経験者（保健指導経験年数3年以上）の2種類から1つ選択していただきました。

2. 申込・視聴回数について

【申込者数】172名（男：14名、女：158名）

【所属別 申込者数】

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
5名	52名	41名	13名	32名	19名	10名	172名

【職種別 申込者数と割合】

医師	保健師	看護師	管理栄養士	事務職	その他	合計
7名	101名	19名	35名	2名	8名	172名

【経験年数別 申込者数と割合】

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
62名	0名	57名	27名	4名	12名	3名	7名	172名

【視聴回数】平均243回

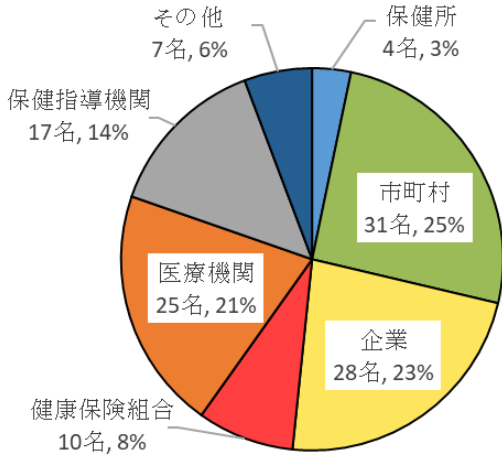
（全10本の動画の視聴回数より平均視聴回数を算出）

3. アンケート結果について

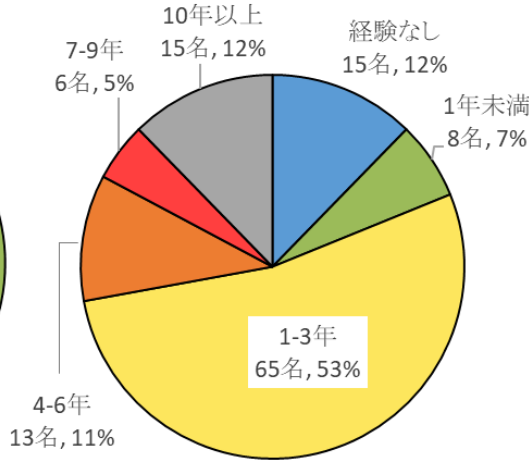
【回収状況】 122 名から回収（回収率 70.9%）

【質問項目のまとめ】

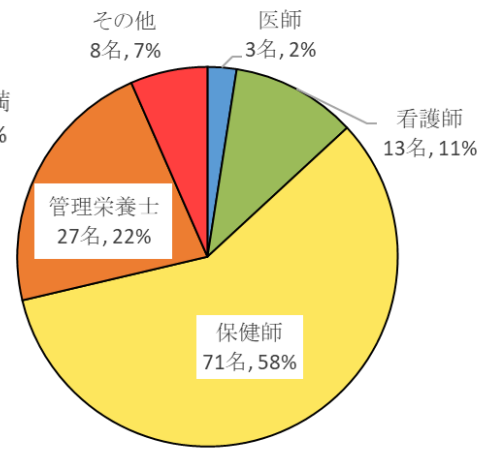
(1) 回答者の所属



(2) 職種

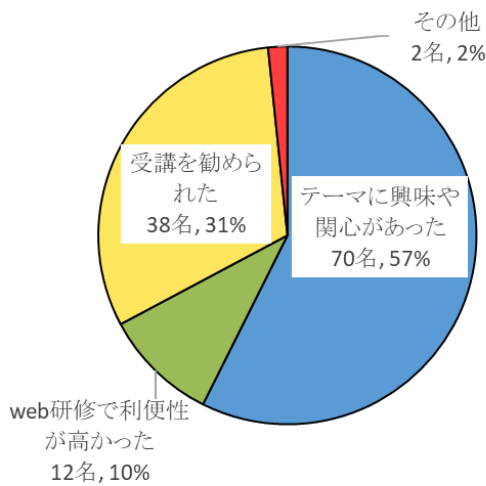


(3) 経験年数



(2) 受講した理由

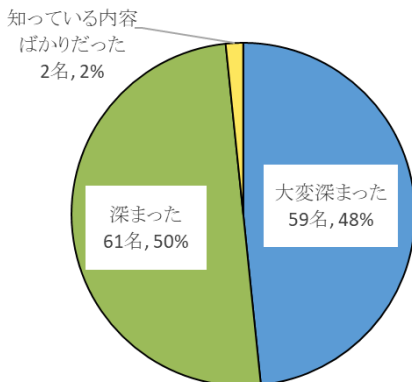
(設問から最も近いものを1つ選んでもらった)



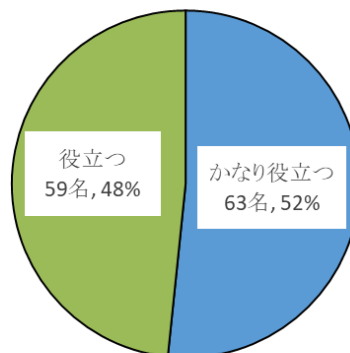
自由記入欄より（一部抜粋）

- ・自身の保健指導能力のスキルアップのため。
- ・特定保健指導に携わることとなったから。
- ・前回の受講以来10年が経過しており知識の刷新のため。
- ・動機付け指導までいかない方にも勧められるようにするため。
- ・研修が久しぶりで取り組みやすいオンラインだったため。

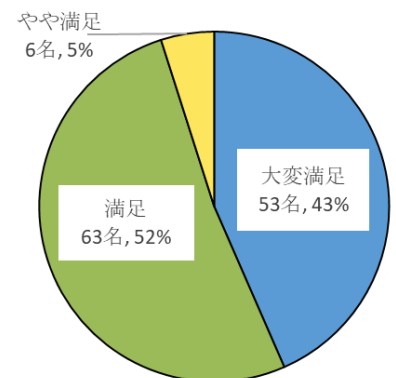
(3) 知識の深まり



(4) 役立ち度



(5) 満足度



(9) 受講者の感想（自由記載から一部抜粋）

<研修内容について>

- ・自身の業務の振り返りもでき、あいまいに理解していた部分をしっかり理解できるようになった。
- ・特定保健指導の開始から少しずつ変更があり、このような研修があると変更点などが把握しやすい。
- ・実際の事例をもとに具体的な指導方法や対応方法が学べ、昨年より理解しやすかった。
- ・ワークシートを用いて情報整理し、その後の各論で回答例を知り、自分の指導時の着眼点（情報収集、指導内容）が大丈夫であるか確認することができた。
- ・保健指導の基本的な知識や技術を確認し、事例検討と解説により実際の指導の場での具体的なポイントを学ぶことができた。今後の業務に活かしていきたい。
- ・その場に保健師や運動指導士がいない場合でも指導できるようなイメージしやすい内容だった。
- ・個別性を考えた具体的な行動目標の設定に悩んでいたが、今回の研修を受け、対象がこれならできそうと考えられるようにサポートすることが大切だと学ぶことができてよかった。
- ・具体的な面談方法や計算方法など教えて頂き大変分かりやすかった。
- ・実際の保健指導場面を想定した動画により、講義内容をどのように実践で用いるのかを知ることができてよかった。

<web 研修に参加して>

- ・会場へ出向く必要がなく時間の節約にもなり、聞き漏らした部分を再度確認できる利点があり、大変有意義だった。
- ・聞き逃した部分を再度視聴し確認ができたので理解が深まった。
- ・自分の好きな時間に自分のペースで進められることができとても助かった。
- ・講義内容ごとに分かれているおかげで、数回に分けて受講できた。
- ・実際に受講したり、グループワーク等があると、さらに学びが深まるであろうと思った。

<次回研修会の要望>

- ・保健指導を行っていくうえで、相手の動機を高める方法やスキルの習得。
- ・食事、運動でのおすすめ行動目標をもっと勉強したい。
- ・食事指導・運動指導に対象者へ見せるオススの教材があれば紹介してほしい。
- ・アルコールの量を減らす工夫について。
- ・睡眠障害と生活習慣病について。
- ・無関心期の対象者への対応について。
- ・具体的な事例を複数実施してほしい。
- ・モデル実施の実際の方法や結果を聞きたい。
- ・継続支援の実際（各回、メール支援分 180P）の内容やその事例紹介、検討など。