

# 令和元年度 愛知県特定健診・保健指導研修会<知識・技術編>

7月3日・4日 実施報告

令和元年7月3日(水)4日(木)に、愛知県内で特定健診・保健指導に携わる方を対象とし、「自身の保健指導を振り返り、課題を確認しよう!」をテーマに研修会を実施し、194名(延べ355名)の参加がありました。

## 【参加状況】 (名)

両日参加	1日目参加	2日目参加	延べ人数	実人数
161	173	182	355	194

## <所属別> (名)

	行政 保健所	行政 市町村	企業	健康 保険組合	医療・健診 機関	保健指導 機関	その他
合計	194	8	56	45	13	52	15

## <職種別> (名)

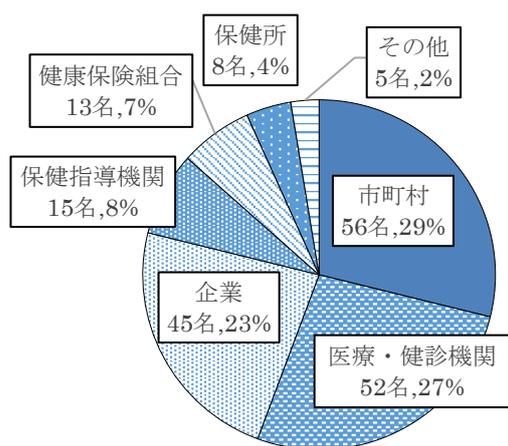
	医師	保健師	看護師	管理 栄養士	事務
合計	194	1	120	27	45

## <経験年数別> (名)

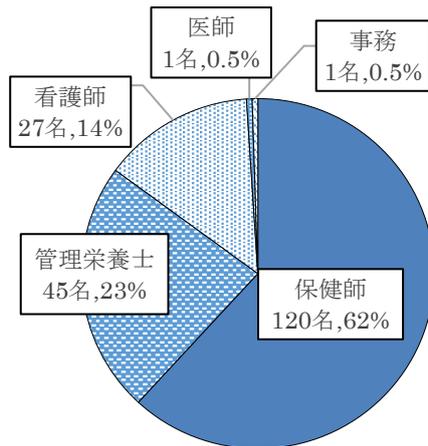
	無し	1年未満	1~3年	4~6年	7~9年	10年以上	未回答
合計	194	83	9	60	15	8	13

## 【受講者内訳】(人数、割合)

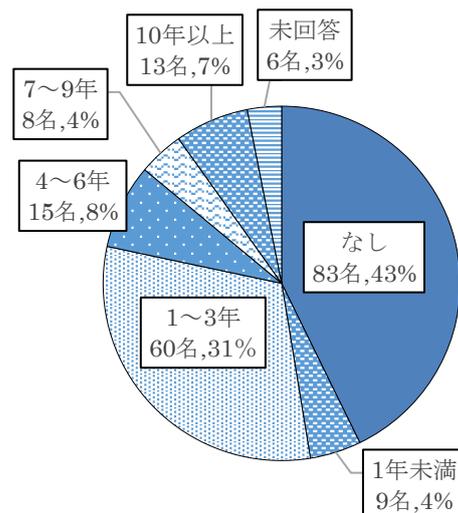
所属別



職種別



経験年齢別



## 【プログラム】

### 令和元年度愛知県特定健診・保健指導研修会<知識・技術編>プログラム

テーマ  
「自身の保健指導を振り返り、課題を確認しよう！」

時間	①令和元年7月3日(水)	新任者	経験者	時間	②令和元年7月4日(木)	新任者	経験者
9:30	受付			9:45	受付		
10:00	オリエンテーション			10:00	1日目の概要説明		
10:05 (110分)	特定健診・保健指導(第三期)の制度や仕組み、 国の動き(最新情報)について  あいち健康の森健康科学総合センター センター長(医師) 津下 一代	◎	◎	10:20 (40分)	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	◎	○
11:55	昼食(60分)			11:00	5分休憩		
12:55 (40分)	特定健診の結果から保健指導を考える 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 センター長(医師) 津下 一代	◎	◎	11:05 (50分)	食生活・アルコール・たばこに関する保健指導  (公財)愛知県健康づくり振興事業団 管理栄養士 岩竹 麻希	◎	○
13:35	5分休憩			11:55	昼食(60分)		
13:40 (90分)	【グループワーク】 初回面接までの事前準備 事例:リピーターの男性  進行:あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課	◎	◎	12:55 (15分)	特定健診・保健指導の評価と指導技術の向上について  高浜市 保健師 鈴木 利花		◎
15:10	10分休憩			13:10 (40分)	継続支援・手紙、指導記録の書き方 モデル実施の際に気をつけること  (公財)愛知県健康づくり振興事業団 管理栄養士 中村 誉	◎	○
15:20 (40分)	初回面接までの事前準備(解説) 健診データ・標準的な質問票の確認ポイント  あいち健康の森健康科学総合センター 技監(医師) 古川 麻里子	◎	◎	13:50	5分休憩		
16:00	翌日の案内			13:55 (80分)	異所性脂肪に着目した、食事・運動療法の効果について  順天堂大学国際教養学部 教授 田村 好史	○	◎
16:10	終了			15:15	5分休憩		
				15:20 (30分)	研修会のまとめ	◎	◎
				15:50	アンケート記入・修了証交付		
				16:10	終了		
						520分	535分

令和元年度は、特定健診保健指導（第三期）が2年目となり、制度のねらいや背景、第三期での変更点を踏まえつつ、国の動向・最新情報について学び、事例をもとにグループワークと講義で学びを深めました。また、プログラムに保健指導実施者の初任者・経験者の対象者を明記し、対象者にあった講義内容を提供するとともに、保健指導実施者が必要なスキルの習得ができているかを確認できるよう、業務遂行チェックリストを事前課題としました。

# 【研修会の様子】

## 1日目

### ●講義「特定健診・保健指導（第三期）の制度や仕組み、国の動き（最新情報）について」

津下センター長による特定健診・保健指導の制度や仕組みの講義では、特定健診・保健指導制度のねらいや背景及び、国の動向・最新情報を学びました。第三期が2年目を迎えた中、制度の概要や変更点、第三期の目指すところを改めて見直しました。特に、健診受診率・保健指導終了率を上げることや、効果的な保健指導を学ぶために緩和された制度をうまく活用すること、健診結果の伝え方、改善ポイントを具体的に示すこと等を学びました。そのためにも、継続的に学ぶことの大切さを理解しました。



### ●講義「特定健診の結果から保健指導を考える 行動変容に関する理論と実際」

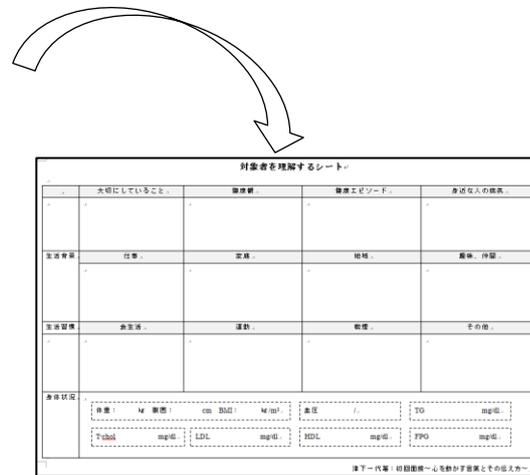
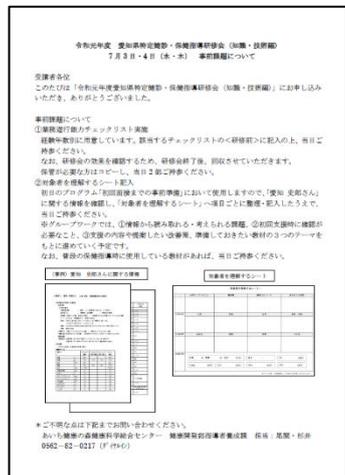
津下センター長による行動変容に関する講義では、効果的な保健指導を行うための心得や指導スキルについて学びました。事前に検査結果や問診票から対象者の情報を得るとともに、対象者の自己効力感を高め、自己決定を尊重した指導を行うポイントを学びました。さらに、指導終了後も健康改善を継続していくためのセルフモニタリングの重要性を理解しました。また、最新情報として、加熱式たばこの危険性についても学びました。



### ●グループワーク「初回面接までの事前準備 事例：リピーターの男性」

初回面接までの事前準備[グループワーク]では「40歳代 保健指導リピーターの対象者」の健診データ・標準的な問診票の情報を確認・整理しながら、「対象者を理解するシート」をもとに、3つのテーマ①情報から読み取れる・考えられる課題、②初回支援時に追加で確認が必要なこと、③支援の内容、提案したい改善策、準備しておきたい教材を整理しました。

### ●事前ワーク



## ●グループワークの様子



## ●講義「初回面接までの事前準備（解説）健診データ・標準的な質問票の確認ポイント」

古川医師による初回面接までの事前準備の講義では、事例の解説として、健診データ・標準問診の回答から、検査値の変化や、前年度支援終了時からの取り組み状況を確認した上で、減量の目標を設定する等、対象者の様子を踏まえ、初回面接時に確認しておきたいことや改善ポイントについて学びました。



## 2日目

### ●講義「身体活動・運動に関する保健指導」

山口健康運動指導士による身体活動・運動に関する講義では、事例の対象者が昨年取り組んだ目標の達成度、過去の運動実施状況等を踏まえ、安全に運動を実施するための指導方法等、身体活動・運動による減量支援について学びました。また、腰痛・膝痛にも触れながら、無理なく続けることのできる身体活動・運動の目標設定のポイントを学びました。講義中には実際に身体を動かし、ストレッチング等の実践も行いました。



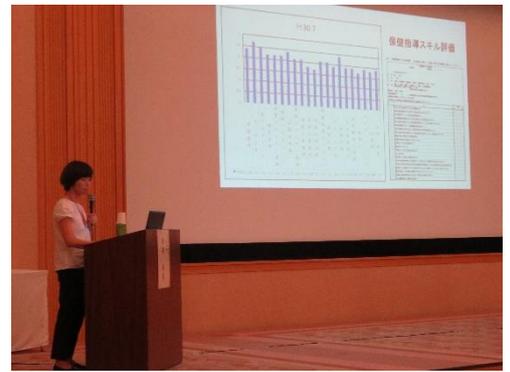
### ●講義「食生活・アルコール・たばこに関する保健指導」

岩竹管理栄養士による食生活・アルコール・たばこに関する講義では、対象者がリピーターであることを踏まえつつ、食生活の聞き取り方法や面談でのポイントを学びました。特に、食事の選択方法や飲酒量の減らし方に着目した、日常で実施しやすい具体的な行動計画の提案、セルフモニタリングの重要性について学びました。



### ●講義「特定健診・保健指導の評価と指導技術の向上について」

高浜市の鈴木保健師による特定健診・保健指導の評価と指導技術の向上における事例紹介では、保健指導の評価を実施することで、指導者スキルの向上や、参加者の行動変容にもつながったなど、保健指導力を高める効果的な取り組みの紹介がありました。指導者の苦手分野を明確にし、チームとして事例検討会の開催や、定期的な指導技術の評価を行うことの重要性を学びました。



### ●講義「継続支援・手紙、指導記録の書き方 モデル実施の際に気をつけること」

中村管理栄養士による継続支援・手紙、指導記録の書き方の講義では、継続支援につなげるための初回支援のポイントや、ツールの活用、継続支援の具体的方法、支援途中での脱落を防止する工夫について学びました。また、第三期から加わったモデル実施の概要やその効果、終了後のフォローについて学びました。



### ●講義「異所性脂肪に着目した、食事・運動療法の効果について」

順天堂大学 田村教授による異所性脂肪に着目した、食事・運動療法の講義では、炭水化物（糖）や脂肪の過剰摂取、運動不足により、筋肉や肝臓に脂肪が蓄積し、インスリン抵抗性が高くなることを学びました。また、運動不足（体力低下）は、体重変化に関わらず死亡リスクが高いこと等、様々なエビデンスをもとに食事・運動療法の効果について紹介いただきました。特に、運動実施率を高めるためには、指導機会を増やすことや、意義・内容を具体的に示すことが大切であることを学びました。



### ●「研修会のまとめ」

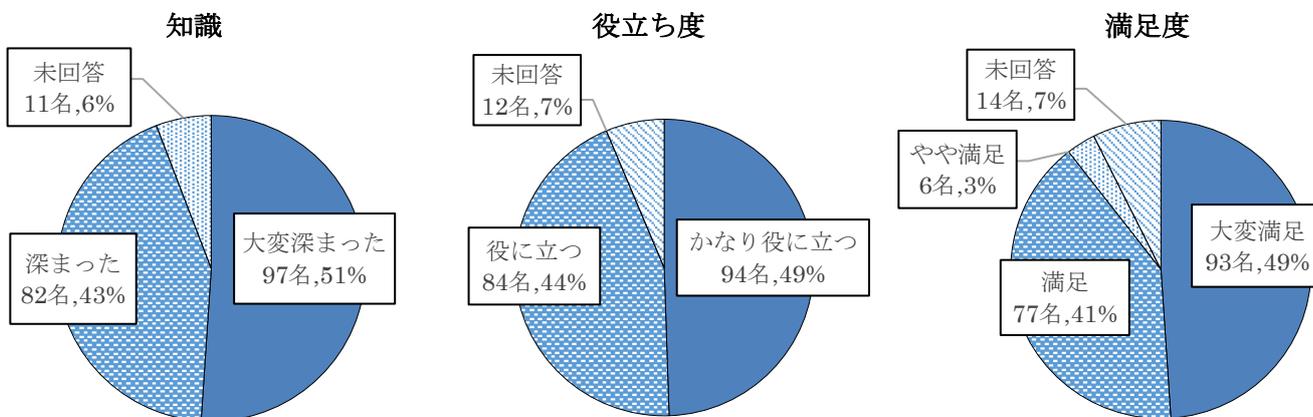
「研修会のまとめ」では日頃の業務や研修会の中で感じた疑問点に答えながら、2日間のまとめを行い、研修会を締めくくりました。



## 【アンケート結果】 194名中、190名から回収（回収率 97.9%）

特定健診・保健指導の知識が「大変深まった」「深まった」との回答が9割以上、今後の業務への役立ち度は「かなり役に立つ」「役に立つ」との回答が9割以上、満足度も「大変満足」「満足」が9割と、有意義な研修会だったとの回答を得ることができました。

### 研修全体（人数、割合）



## 【受講者の声】

### <感想>

#### ○研修会全体について

- ・ 特定健診の保健指導について、理論や実際の指導の方法を学ぶことができた。
- ・ 2日間を通し保健指導のしくみ、運動、食事と、必要な情報がまとめられていて大変勉強になった。
- ・ 事例の検討や解説、具体的な支援の方法について学ぶことができた。職場に持ち帰ってすぐに活かそうと思う。
- ・ 健康寿命を延ばすため、さらに特定保健指導のスキルをあげていく必要があると感じた。
- ・ 対象者に寄り添い、共に問題を明確にし、自身でモニタリングしていけるよう支えていく、という指導者の姿勢について理解することができた。
- ・ 知識不足、技術の未熟さに気づかされた。学んだことを自分のものにできるよう頑張らなくては、と思えた。今後自己啓発を進めていくとともに、業務に活かしていきたい。

#### ○各カリキュラムについて

- ・ 対象者が前向きに取り組めるような支援方法、最新の国の動向を学べ、大変勉強になった。
- ・ 津下先生の「血液データの数値で言われても響かない」との言葉で、いかに対象者に身近な言葉で伝えるかが重要だと再認識した。
- ・ 例えを用いながら、相手の心に落ちるような保健指導を行うことを心掛けようと思った。
- ・ 様々な研究結果を踏まえた内容だった。今後の指導ではエビデンスに基づいた話をしていけたらと思う。
- ・ グループワークで対象理解をより深められ、自分の足りない視点を獲得することができた。
- ・ 今までの指導は、すぐに効果の出る食事の内容に偏っていたが、運動の重要性を理解することができた。
- ・ 食事支援での、対象者へのアプローチを具体的に学ぶことができた。
- ・ 保健指導スキルを高めるため、定期的な評価や検討会の必要性を感じた。
- ・ セルフモニタリングは面倒だと思われることが少なくないが、自身の課題を見つけることができる重要なものだという理解をすることができた。アプリなど新しい媒体を活かした指導を取り入れていきたい。
- ・ 異所性脂肪に着目した食事、運動療法の効果、研究結果やエビデンスなどを知ることができ、今後指導の中でトピックとして活用していきたい。
- ・ 「研修会のまとめ」では、普段疑問に思ったことを解決でき、理解が深まった。