

個別健康支援プログラム支援材料の推薦について

- 国保ヘルスアップモデル事業は、市町村の創意工夫に基づき、個別健康支援プログラム(以下「プログラム」という。)の開発を行っているなかで、参加者の支援にあたり、様々な支援材料も開発しているところである。
- 国保ヘルスアップモデル事業評価検討会では、「効果性」「汎用性」「経済性」「波及性」「継続性」という5つの観点をもとに、平成14年度ならびに平成15年度指定のモデル市町村において開発されたプログラムの比較評価を行ったが、その中で各モデル市町村において創意工夫に基づき、各種の支援材料を開発、使用していることが明らかになった。
- 個別健康支援プログラム実施マニュアルの作成にあたり、優良と思われる支援材料は積極的に紹介していきたい。
- については、次ページの例を参考に、各モデル市町村で使用している支援材料を下記の分類に基づき整理をし、そのねらい、対象者(全員に使用するのか、必要のある人にものみ使用するのか)、利用方法(集団教室で使うのか、個別相談で使うのかも含めて)、具体的内容、使用タイミングとあわせてご推薦頂きたい(締切11月19日(金))。

<個別健康支援プログラムの支援材料の種類>

(1) アセスメントに用いる材料

- プログラム参加者の身体状況、生活習慣、家族状況等を把握するための情報を収集するための媒体

(2) 目標設定のための材料

- プログラム実施にあたり、プログラム参加者個人の目標設定を支援するための教材、目標を記録するための用紙等

(3) 支援材料

1) 知識・技術提供のための材料

- 生活習慣病、生活習慣改善にかかる知識提供を提供するための講義のレジュメ、支援レター、拡大図版・フードモデル等、知識の提供にあたり必要となる材料
- 好ましい生活習慣を実践するために必要となる機材・用具(例えばドレッドミル)、その他自身の状況を把握するための機材等、技術の提供・実践にあたり必要となる材料
- 日常生活の中で自身の状況を把握するための機材・用具(例えば自己採血器、万歩計)

2) 意欲啓発のための材料

- プログラム参加者の意欲を啓発するために用いた写真やCTで撮影した内臓脂肪画像、教室間で送付する支援レター等

3) 自己実践を支援するための材料

- 設定した目標を達成するために使用する自己管理表、運動実践記録表等

(4) 仲間づくりのための材料

(5) その他

プログラムで使用する支援材料等の一覧（例）

| 段階 | 支援材料等 | 対象者 | 使用タイミング | ねらい | 内容・利用方法 | |
|--------|--------------------|----------|-------------|---------------------------|--|---|
| アセスメント | 生活習慣チェックリスト（参加者用） | 全員 | 初回 個別面接 | 生活習慣を振り返る | 初回個別面接時に参加者に記入してもらい、参加者自身が生活習慣を振り返るきっかけとする。 | |
| | 生活習慣チェックリスト（スタッフ用） | 全員 | 初回 個別面接 | ” | 初回個別面接時に担当者が検査成績等からチェックし、かつ参加者が行ったチェック結果と付き合わせて改善ポイントを確認する。 | |
| | フェースシート | 全員 | 毎回の 個別面接 | 健康状態を知る （効果の確認） | 基礎的な検査結果の数値、病態及び服薬の有無、家族歴が表示されたもの。個別面接時の基礎情報として活用し、効果を確認する。 | |
| | メディカルチェック成績 | 全員 | 毎回の 個別面接 | ” | 各個別面接の2週間前に実施するメディカルチェックの成績が、時系列変化としてグラフ・表で示されたもの。個別面接時に活用し、効果を確認する。 | |
| | 食事調査結果 | 全員 | 毎回の 個別面接 | 食生活を振り返る | 食事・栄養摂取調査の結果を解析ソフト『知食』を用いて解析した結果を示すもの。個別面接時の食生活面の支援に活用。 | |
| | 体力測定結果 | 全員 | 毎回の 個別面接 | 自分の体力を知る | 体力測定結果をプロフィール時と終了時の比較ができる形でレーダーチャート等で示したもの。個別面接時の運動支援に活用し、効果を確認する。 | |
| 目標設定 | 生活習慣改善記録表の中で目標を記載 | | | | | |
| 支援 | 知識・ 技術 | 生活習慣病カード | 全員 | 初回 個別面接 | 生活習慣病の理解とリスク軽減の方法を学ぶ | 生活習慣病のリスクやその予防についての正しい知識を伝えるためのカード形式のツール。初回の個別面接時に活用。 |
| | | 病態別カード | 必要に応じて | 初回 個別面接 （場合によっては毎回） | ” | 病態別（高血圧、高脂血症、糖尿病）にリスクやその予防についての正しい知識を伝えるためのカード形式のツール。参加者の病態によって使い分け。初回の個別面接時に活用し、改善がみられない場合には各回の個別面接でも活用。 |
| | | 栄養カード | 必要に応じて | 初回 個別面接 （場合によっては毎回） | 食事改善の必要性の理解と改善方法を知る | 食生活改善の必要性やその具体的な方法についての正しい知識を伝えるためのカード形式のツール。食事調査結果に基づき、参加者に応じてカードを使い分け。初回の個別面接時に活用し、改善がみられない場合には各回の個別面接でも活用。 |
| | | 運動カード | 全員 | 初回 個別面接 （場合によっては毎回） | 生活に運動を取り入れる（運動の必要性と正しい方法の理解） | 運動の必要性やその正しい実施方法についての知識を伝えるためのカード形式のツール。初回の個別面接時に活用し、改善がみられない場合には各回の個別面接でも活用。 |

| 段 階 | 支援材料等 | 対象者 | 使用タイミング | ねらい | 内容・利用方法 |
|----------------------------|-----------|------------|---------------|-------------------------------|---|
| 意欲 啓発 自己実 践支援 | ヘルスアップ通信 | 全員 | 毎回の個別 面接の間 | 参加者の取り組み 意欲の継続を促す | 個別面接の中間に参加者への取り組み意欲の継続を促すことを目的に郵送。時期にあった栄養と運動などの情報提供と個別面接及び集団教室の案内を掲載。 |
| | 生活習慣改善記録表 | 全員 | 毎回の個別 面接の間 | 生活習慣改善につ いての自己観察と 動機づけ | 初回個別面接時に立てた改善目標を記録し、1ヶ月間の実践状況を記録。自己実践の状況を自己管理し、動機づけを図る。毎回個別面接時に確認し、目標の見直しに役立てる。 |
| | 体重記録 | 必要に 応じて | " | " | 同上。目標を実践する上で必要な場合に活用。 |
| | 3日間食事記録 | 必要に 応じて | " | " | 同上。目標を実践する上で必要な場合に活用。 |
| 仲間づくり | — | | | | |
| その他 | 支援記録 | 全員 | 毎回の 個別面接 | 支援方針を整理・ 確認し、支援内容 を振り返る | 参加者1人ごとの支援記録。個別面接前に支援ポイントを確認し、支援後に内容を記録し、振り返る。次回の支援に生かす。 |
| | スタッフ日報 | 全員 | 毎回の 個別面接 | " | スタッフがそれぞれ1日を振り返り、気になるケースや問題点等を整理し、全体で問題を共有化する。 |

