

月 日 実施

対象者名:

実施者名:

チェック

	確認事項	実施内容
導入	①対象者の氏名をフルネームで確認	
	②挨拶、自己紹介を実施	
	③保健指導の目的を説明	生活習慣改善のための具体的な目標設定をしていくことを伝える
	④守秘義務について説明	対象者について知りえた情報を外部に漏らすことはないことを説明する
	⑤本日実施する内容・所要時間の説明	指導の流れを説明、所要時間は約60分
	⑥本日以降にお願いする重要事項	プログラム期間は半年間、毎月電話(メール)などで支援を受けることを説明する
身体状況の確認と説明	①フォローアップ保健指導の説明	・「特定保健指導非該当者(肥満を伴わない者)の中で、生活習慣病のリスクをもっている人を対象に、生活習慣改善に向けた指導を行うこと」 ・「生活習慣病のリスクが腎臓に影響を与え、腎不全から人工透析者が増加しているため、予防が重要だということ」を説明する
	②対象者の健康状態の確認	・健診結果から対象者の現状を確認、説明する(血圧・血糖などのリスク、eGFR値・現在のステージなど) ・通院・治療を行っているかの確認 ・生活習慣の制限の有無・内容の確認 ・内服の有無・内容の確認
	③日常生活に支障がなく、プログラム参加が可能か確認	治療・休養が優先されるケースなどを確認
	④必要時受診勧奨	受診勧奨該当項目、身体状況から受診が必要と判断したものに受診勧奨を実施する
生活習慣との関連性について	①対象者の現状の確認	質問票に記入をしてもらい、「直近の体重・腹囲・血圧の値」「行動変容ステージ」「生活習慣」を確認をする
	②生活習慣と健診結果との関連を説明	・「健診結果と生活習慣の関連性について」 ・「生活習慣改善をすることで得られるメリットと、現在の生活を継続することからくるデメリットについて」を説明する
	③対象者が問題と感じている生活習慣の確認	①・②から対象者の生活習慣の何が問題なのか気づきを促す
行動目標の設定・改善方法の支援	①生活習慣改善に向けての目標を決める	改善に向けての目標を立てられるように支援する
	②目標達成のための具体的な方法を説明	問題の気づきから何を改善するか、対象者の行動変容ステージや生活環境に合わせて具体的な例を上げて、目標に向けて実行できる方法を提示する
	③目標達成のための実行事項を決める	「私の健康スタイル」に「目標」と、達成するために「実行すること」を記入してもらう
今後のスケジュールの説明	①今後のスケジュールと確認のためお願い	目標に向けて実行できているか、(毎月の確認のために記録をつけてもらうなど)確認する事項を決める ・体重 ・血圧 ・食事内容など
	②今後の目標の調整についての説明	今後目標の調整が可能であるという説明と、実行することが無理なことではないかの確認をする
	③今後の支援の方法、日程を決める	電話・手紙・メールのいずれか、曜日・時間帯・指定日など
	④次回の支援方法、日時を確認する	1ヵ月後の予定を決める
おわり	①質問・疑問点の確認をする	
	②終わりの挨拶	