

# 特定保健指導 動機付け支援について

食べ過ぎ



動機付け支援とは、特定健診の結果からメタボリックシンドローム予備群に該当した人を対象に、これ以上悪化しないよう生活習慣の改善を支援するものです。

運動不足



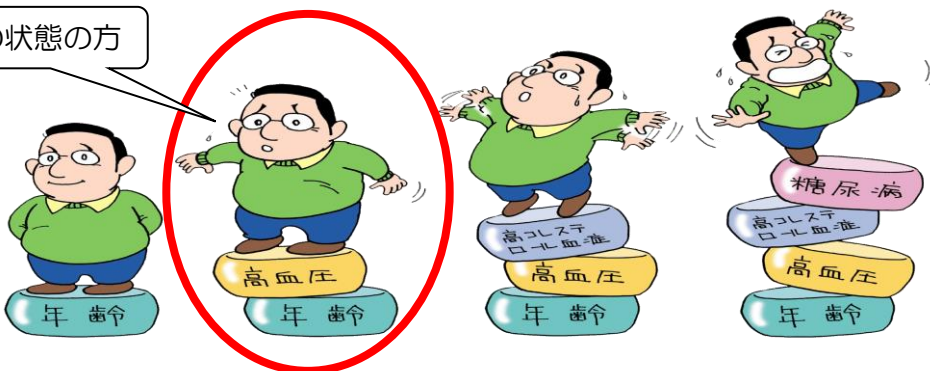
## ☆動機づけ支援とはどんなこと？



- 生活習慣改善の必要性に気づき、管理栄養士などの指導を受け、目標を立てて、自ら実行するまでの支援を行います。
- 支援については、まず初回の面接で「目標」と「行動計画」を立てます。実行状況等を確認し支援します。6ヶ月後に目標と行動計画の達成度を確認します。

## ☆どんな人が対象？

この状態の方



健康

メタボ予備群

メタボ該当者

発病

健診結果や質問票の内容から総合的に判定し、生活改善が必要と判断され、第三者の支援が必要とされた人です。  
このレベルの人は、メタボリックシンドロームに片足を入れた状態の人であるといえます。

## ★保健指導実施者



管理栄養士

(iDA健保組合が委託契約しているバリューHR より案内します。)

## ★支援の回数と期間について



原則として1回の支援です。  
個別面接を30分から40分行われます。  
6ヵ月後に保健指導をした効果が出たかを評価します。

具体的な支援スケジュール

支援形態		時期	所要時間
初回ICT面談	E-mail支援	面接初回	30分～40分程度
最終評価	ICT支援等	6ヶ月経過後	15～20分程度

## ★具体的支援とは？



毎日の  
食事の改善

定期的な  
運動習慣



### <面接による支援について>

- メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識、生活改善の必要性を説明します。
- 食事、運動等の生活習慣の改善に必要な具体的指導がされます。
- 対象者とともに行動目標および行動計画を作成します。
- 体重および腹囲の計測方法について説明します。



### <6ヵ月後の実績評価について>

- 6ヵ月後保健指導の効果が出たかどうか、指導者による評価が行われます。
- 設定した個人の行動目標が達成されているか、体の状態や生活習慣が改善されたかが指導者によって評価されます。
- 6ヵ月後評価は原則としてE-mailやICT面接などの手段を使って行われます。