

2017（平成29）年度より日本ドック学会と集合契約Aを締結し、スタートした特定保健指導は本年度で5年目を迎え、支援方法・内容の検討・改善やホームページ更新等により徐々に利用者が増加してきた。より効果的な保健指導を実施することを目的に、下記に示す当栄養クリニックの特定保健指導の特徴・内容を基本として事業を進め、結果・改善に結びつくように指導内容の充実をはかった。結果、支援終了後アンケートにて利用者より高い評価をいただき、良い気づきや健康に対する意識の向上がみられた。（実施件数はp.51参照）

栄養クリニックの特定保健指導

丁寧なオーダーメイド支援

初回面談における健診結果の説明では利用者が自分の体の中で起こっていること（検査数値の意味）が理解でき、生活習慣改善の必要性に気づいていただけるよう分かりやすい説明を心掛けている。丁寧にしっかりと利用者のお話を聞き取り、利用者の生活背景、準備度を確認した上で、個々の生活にあった実施しやすい生活改善計画を利用者の意思を確認し、相談の上、生活改善計画を決定している。

積極的支援における継続支援では、計画の実施率を確認し、実施が難しい場合にはその理由を尋ねて、実施しやすい計画への修正をはかっている。

利用者の主体性を尊重

利用者の「これならできるかも」を大切に、ご提案させていただいた生活改善目標からどの目標を実施するかは利用者が主体的に選択・決定していただくよう支援している。これにより、実施率を向上させて目標を達成した際の自己効力感、自信を高めていただき、好ましい生活習慣の継続（習慣化）へとつなげていけることを目指して指導している。

ゆったりとした面談の環境

利用者の生活背景や健康意識をしっかりと聞き取るため、利用者が話しやすい面談を心掛けている。そのため面談予約には余裕をもたせ、大学の充実した附属施設においてゆったりとした環境の中で面談を受けていただいている。

個々の健康課題に沿った資料の配布

最終面談までご参加いただいた利用者への特典として個々の健康課題に沿った資料と、健康レシピをお渡しし

ている。

生活習慣病の予防、改善のためには、支援期間中のみならず、支援期間終了後も継続して適切な生活習慣を送ることが必要である。支援中に得た知識や気づきを実践に繋げ、支援期間中のモチベーションをできるだけ長く維持していただき、適切な生活習慣の継続を促すことを目的に、各利用者の健康課題に沿った資料を作成し、料理教室で好評を得た健康レシピと共に、お渡ししている。支援終了後もご家族や周りの方と一緒に健康増進に励んでいただきたい、との願いを込めて資料を作成している。

支援方法・内容の検討

生活習慣病のリスク軽減（検査数値改善）につながる保健指導を実施するため、食物栄養学科の先生方にご指導をいただきながら支援内容の見直し・改善を実施し、指導者による定期的な指導方法・結果の評価を実施している。また、アンケートを実施し利用者のお声を支援内容や資料の改善に繋げている。



健康レシピ



食生活ガイド

※支援修了者への特典としてお渡ししているため、詳細な内容については一部ぼかしを施しています。

利用者アンケートより

- ・コロナなどを口実に食べることでズルズルと太り、そのせいで骨折も起き、むくみやすくもなりと悪循環でしたが、こちらで指導を受けてリセットする機会となり取り組みを継続していこうと前向きにさせてもらいました。ありがとうございました。
- ・初回面談の目標設定についてですが理想の数値を並べるのではなく、何の努力もなしに到達できる数値でない、ある程度の努力を要し、しかも中断することなく努力し続けないと到達できないような「絶妙な目標」を設定されました。それも無理強いすることなく指導者と相談者が一体となって丁寧に練り上げた目標でした。そうした目標だからこそ到達できたと確信しています。
- ・指導していただいたことを実施、数値を意識することで体質改善されたので特定保健指導を受けてよかったです。健康のありがたみを感じつつ生活していきたいと思います。本当にありがとうございました。

(中村 智子)