

# 令和4年度 愛知県特定健診・保健指導研修会（知識・技術編）

## 研修実施報告

### 1. 日程・内容等について

#### 【目的及び趣旨】

特定健診・保健指導に携わる保健指導者が、特定健診・保健指導制度や習得すべき基本的スキルについて学び、対象者に合った効果的な保健指導を実践できるようになることを目的とする。

#### 【対象者】

愛知県内で特定健診・保健指導に携わる保健指導者（医師、薬剤師、保健師、管理栄養士、看護師等）

#### 【期 間】

令和4年10月21日（金）午前10時から令和4年11月25日（金）午後5時まで

#### 【方 法】

動画配信サイト（YouTube）の限定公開を利用し、参加申込者が講義動画を視聴する。

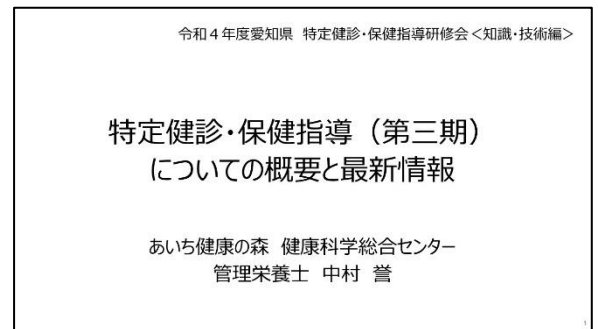
#### 【カリキュラム】

	内容	ねらい	初任者	経験者	時間
1	講義 「特定健診・保健指導(第三期)についての概要と最新情報」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 中村 誉	特定健診・保健指導制度や背景を理解する。 また、最新情報を学ぶことで、効果的な保健指導を行うための準備に役立てる。	◎	◎	25分 (動画) 20分 (学習)
2	講義 「行動変容に関する理論と実践」 あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 道前 有稀	行動変容につなげる基本的知識・技術などを理解し、対象者に合わせた適切な支援ができるよう、情報を提供する。	○	◎	25分 (動画) 20分 (学習)
3	演習 「事例紹介・演習の進め方について」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修担当	事例をもとに初回面接までの事前準備について個人ワークを行い、効果的な保健指導方法について検討する。	◎	◎	10分 (動画) 45分 (学習)
4	講義 「健診データ・標準的な質問票の確認ポイントとフィードバック文例集の活用」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 吉武 姿子	事例の健診データ・標準的な質問票について、対象者を理解するシートを活用し、背景や生活習慣を整理しながらアセスメントの方法を再確認する。 また、フィードバック文例集の活用方法について学び、実際の保健指導に役立てる。	◎	○	25分 (動画) 20分 (学習)
5	講義 「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	事例の情報を用い、安全面に配慮しつつ、生活に取り入れやすい方法が提案できる知識を習得する。 アセスメントから身体活動に見合った改善目標を立て、その消費エネルギーの換算を行う。	◎	○	25分 (動画) 20分 (学習)
6	講義 「食生活・アルコールに関する保健指導」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 長谷川 千紗	事例の情報を用い、健診データの改善が見込めるAUDITの活用と減酒支援方法や、食実践方法の提案ができる指導技術を習得する。 アセスメントから食習慣に見合った改善目標を立て、そのエネルギー収支の換算を行う。	◎	○	25分 (動画) 20分 (学習)
7	事例紹介 「保健指導における対象者との関わり方」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 中村 誉	実際の保健指導における悩みや困難事例を通して、対象者との関わり方の工夫や支援のポイントを学ぶ。	○	◎	25分 (動画) 20分 (学習)
8	講義 「継続支援の実施方法と保健指導の評価」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 中村 誉	継続支援での手紙やメールの書き方、指導記録の書き方を学び、より良い指導方法を身につける。 また、保健指導の評価方法についての理解を深める。	○	◎	25分 (動画) 20分 (学習)

本年度は「特定健診・保健指導に必要な基本的スキルを習得し、自身の保健指導を振り返る」をテーマに、5人の講師に講義や事例紹介をしていただきました。

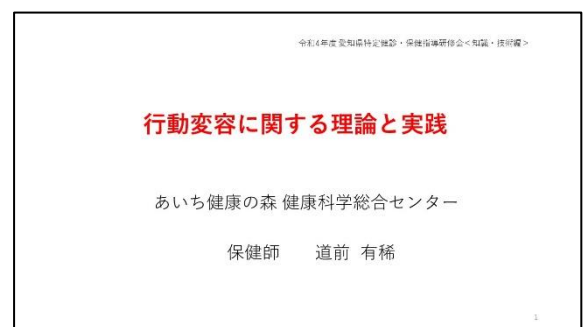
●「特定健診・保健指導第3期についての概要と最新情報」

当センターの中村より、特定健診・特定保健指導制度の背景、実施の意義や目的を説明し、特定保健指導事業全体の流れ、進め方のポイント、第4期に向けた最新情報について解説しました。



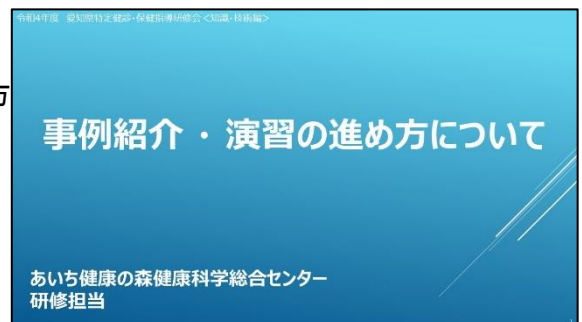
●「行動変容に関する理論と実践」

当センターの道前より、行動変容に関する理論の概要や各行動変容ステージに合わせた対象者との関わり方、禁煙支援での活用方法を紹介しました。



●「事例紹介・演習の進め方について」

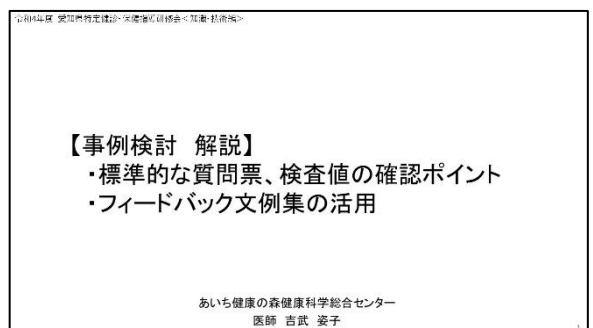
当センターの研修担当より、事例を用いた演習の進め方について説明しました。事例は、特定保健指導に初めて参加した40歳代男性とし、健診結果や質問票、職業等の特徴を示しました。これらの情報から対象者を理解するシートの記入、支援計画の立案を促しました。



●「健診データ・標準的な質問票の確認ポイントとフィードバック文例集の活用」

当センターの吉武医師より、事例の健診データ・標準的な質問票を用いて、対象者の背景や生活習慣の情報をおさえながら対象者のアセスメントの仕方を解説しました。

また、対象者に合わせた結果説明をするために、フィードバック文例集の活用方法について紹介しました。



### ● 「身体活動・運動に関する保健指導」

当センターの山口より、事例を用いて対象者の身体活動・運動のアセスメントの仕方、安全に配慮しつつ、対象者の生活リズムに合わせた活動量増加のための具体的な支援方法を提案しました。

令和4年度 愛知県特定健診・保健指導研修会 <知識・技術編>

【事例検討 解説】  
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

### ● 「食生活・アルコールに関する保健指導」

当センターの長谷川より、事例を用いて対象者の食生活や飲酒習慣のアセスメントの仕方、対象者の生活習慣に合わせた食事内容の改善方法、AUDIT の活用と減酒支援方法を提案しました。

令和4年度 愛知県特定健診・保健指導研修会 <知識・技術編>

【事例検討 解説】  
食生活・アルコールに関する保健指導

あいち健康の森健康科学総合センター  
管理栄養士 長谷川 千紗

### ● 「保健指導における対象者との関わり方」

当センターの中村より、日頃の特定保健指導の現場における不安や悩みを共有し、無関心・拒否や腹困が減らない事例、健康食品やたばこに関する事例について、その改善策や提案方法を紹介しました。

令和4年度愛知県特定健診・保健指導研修会 <知識・技術編>

事例紹介

保健指導における  
対象者との関わり方

あいち健康の森健康科学総合センター  
管理栄養士 中村 誉

### ● 「継続支援の実施方法と保健指導の評価」

当センターの中村より、継続支援での手紙やメール、脱落防止の工夫例を紹介しました。また、理解度や満足度、行動変容ステージの確認、集団の特性や課題を把握し、保健指導の評価をする例を示しました。

令和4年度愛知県特定健診・保健指導研修会 <知識・技術編>

「継続支援と保健指導の評価」

あいち健康の森健康科学総合センター  
管理栄養士 中村 誉

## 2. 申込・視聴回数について

【申込者数】 290名（男：22名、女：268名）

### 【所属別】

保健所	市町村	企業	健康保険組合	医療機関	保健指導機関	その他	合計
13名	70名	74名	29名	78名	16名	10名	290名

### 【職種別】

医師	歯科医師	薬剤師	保健師	看護師	管理栄養士	事務職	その他	合計
11名	1名	5名	169名	34名	63名	5名	2名	290名

### 【経験年数別】

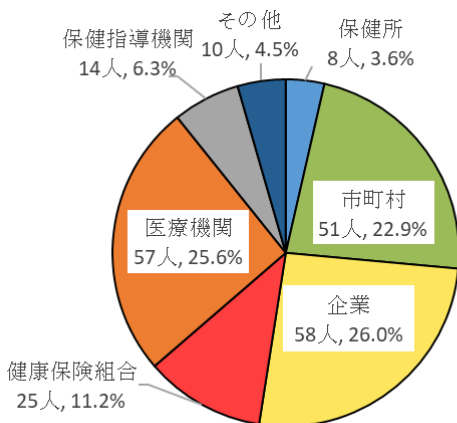
無し	1～3年	4～6年	7～9年	10年以上	合計
58名	117名	42名	14名	59名	290名

【視聴回数】 平均 402回 （全8本の動画の視聴回数より平均視聴回数を算出）

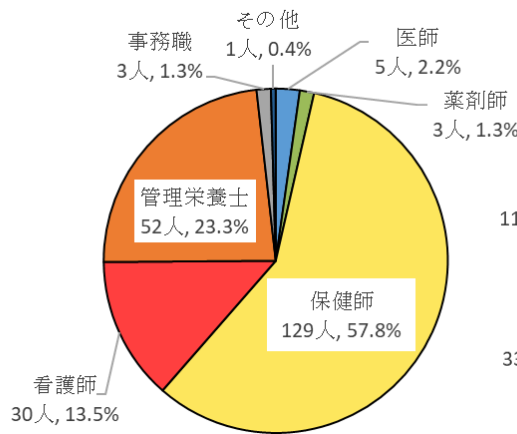
## 3. アンケート結果について

【回収状況】 223名から回収（回収率 76.9%）

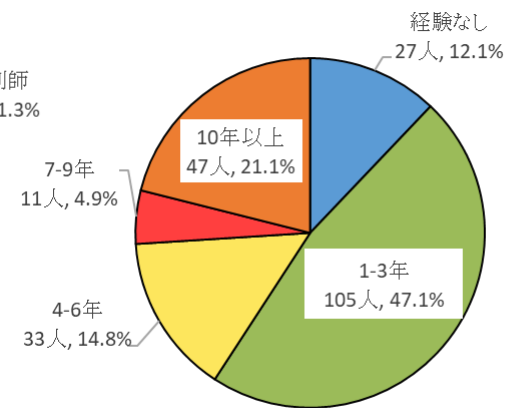
### （1）回答者の所属



### （2）職種

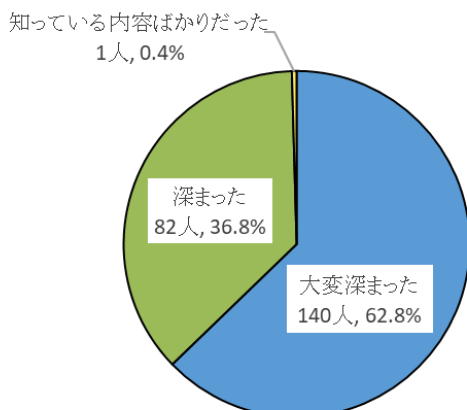


### （3）経験年数

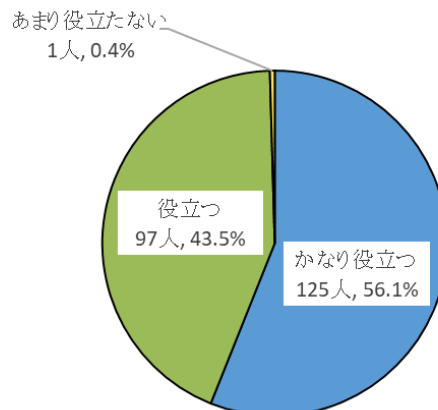


### 【質問項目のまとめ】

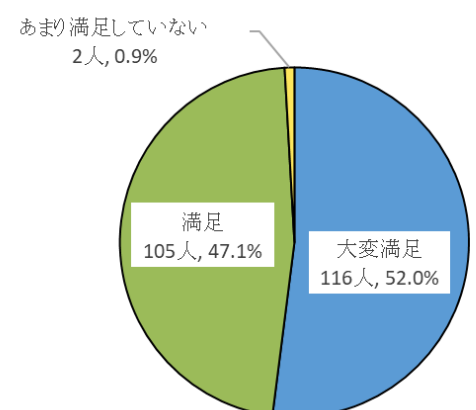
#### （1）知識の深まり



#### （2）役立ち度



#### （3）満足度



#### (4) 受講者の感想（自由記載から一部抜粋）

##### <研修内容について>

- ・ 特定保健指導の初心者でもわかりやすい内容で、大変勉強になった。
- ・ 保健指導の役割や今後の保健指導のあり方、また、支援する際のポイントなど基本的なところから丁寧な説明がありとても勉強になった。
- ・ 事例では、細かい設定があり、必要な対応・重要なチェックポイントなど、どの点に注目すればよいか非常にわかりやすかった。
- ・ 実際の流れや目標の設定の仕方、場合に応じた対象者との関わり方からその後の評価などを知ることがイメージしやすかった。
- ・ 実例の保健指導で回答に困った内容の対応方法が大変参考になった。
- ・ 今まで悩んでいた点についての話が多くあり、今後の保健指導に自信を持って対象者の方に回答ができるようになったと感じた。
- ・ 指導をしつつ、対象者のできない部分を見てしまいがちになっていたが、できている部分をほめること＝モチベーションUPに繋げる事も重要だと気付いた。
- ・ 日常業務をこなしていると振り返りができていないのと、自分よがりの対応になっているので、今回の研修で大変勉強になった。
- ・ 今まで、知識が不十分な面がありつつも不安を持ちながら指導を実施していた。その不安が、今回の研修を通して、軽減することができ、今までよりも自信をもって指導に臨むことができるなど感じた。
- ・ 自分なりに提供できる資料を予め分かりやすく準備作成して、支援していきたいと思った。

##### <web 研修に参加して>

- ・ 自分のペースで研修を受けることができた。
- ・ 移動時間削減や業務時間内での都合の良い時に受講でき、非常に効率よく集中して取り組みことができた。
- ・ レジューメを見ながら動画視聴できたため、分からないところは何度も繰り返し見ることができ良かった。動画時間も20分から30分程度と視聴しやすかった。
- ・ 一部 ZOOM などのオンラインでの講義にして、他の方の意見なども伺えたり、グループワークができると良いと感じた。

##### <次回研修会の要望>

- ・ 引き続き第4期の制度のポイントについて
- ・ 指導にあまり積極的でない方へのアプローチ方法
- ・ 対応困難事例や様々な事例
- ・ 禁煙指導（タバコをやめれないという方に向けた声掛けや提案方法）
- ・ オンライン面接での工夫点やアドバイス、実際に導入済みの施設の実践例や効果など