

令和5年度 愛知県特定健診・特定保健指導研修会（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5年10月20日（金）午前10時から令和5年11月24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、参加申込者が各自で講義動画を視聴

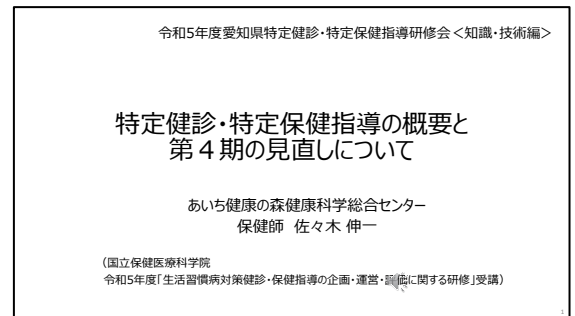
【カリキュラム】

	内容	ねらい	初任者	経験者	講義時間	演習時間
1	講義(動画)・演習 「特定健診・特定保健指導の概要と第4期の見直しについて」 あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 佐々木 伸一	特定健診・特定保健指導の理念・制度・仕組みや特定保健指導の流れ、及び第4期の見直しについて理解する。	◎	◎	25分	15分
2	講義(動画)・演習 「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 医師 平川 仁尚	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について考える。	◎	◎	25分	15分
3	演習(説明動画) 「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	40分
4	講義(動画)・演習 「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	15分
5	講義(動画)・演習 「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 池田 達哉	事例の情報を活用し、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	15分
6	講義(動画)・演習 「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	事例の情報を活用し、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、食事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	15分
7	講義(動画)・演習 「禁煙に関する保健指導」 あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 佐々木 伸一	禁煙が健康にもたらす効果や禁煙方法について理解し、喫煙習慣者への保健指導を学ぶ。	◎	○	15分	15分
8	事例紹介(動画)・演習 「保健指導における対象者との関わり方」 公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団 管理栄養士 中村 誉	実際の保健指導における悩みや事例を通して、対象者との関わり方の工夫や支援のポイントについて学ぶ。	◎	◎	25分	15分
9	講義(動画)・演習 「保健指導の実施方法と評価」 公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団 管理栄養士 中村 誉	初回支援におけるポイントや、継続支援での手紙やメールの書き方、指導記録の書き方、ICTの活用方法を学び、より良い指導方法を習得する。 保健指導の評価方法についての理解を深める。	◎	◎	25分	15分

本年度は「特定健診・特定保健指導制度について理解し、保健指導に必要な基本的スキルを習得する」をテーマに、6人の講師に講義や事例紹介をしていただきました。

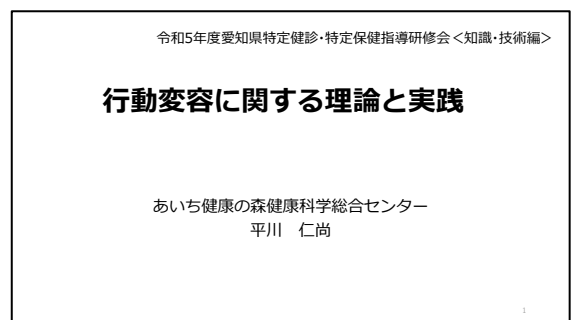
●カリキュラム1「特定健診・特定保健指導の概要と第4期の見直しについて」

当センターの佐々木より、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期の見直し内容について解説しました。



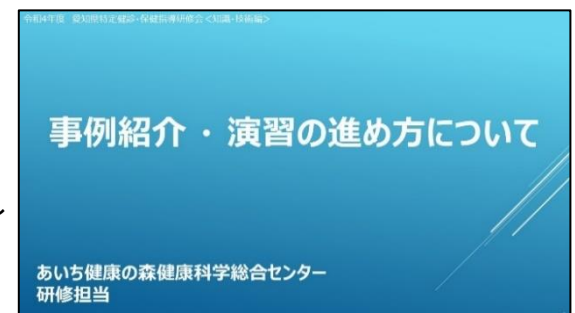
●カリキュラム2「行動変容に関する理論と実践」

当センターの平川医師より、行動変容に関する学習理論や行動変容モデルの概要、動機づけの理論、それらに基づいた健康支援の方法を紹介しました。



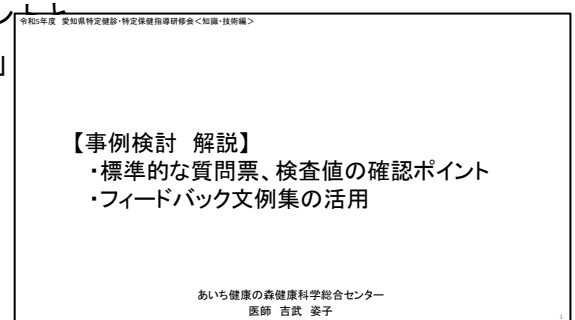
●カリキュラム3「事例紹介・演習の進め方について」

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。



●カリキュラム4「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た対象者のアセスメント方法について解説しました。また、フィードバック文例集の活用方法について、事例を用いて紹介しました。



●カリキュラム5「身体活動・運動に関する保健指導」

当センターの池田より、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について説明し、安全に配慮しつつ、対象者の生活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5年度 愛知県特定健診・特定保健指導研修会 <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 池田 達哉

●カリキュラム6「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5年度 愛知県特定健診・特定保健指導研修会 <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

●カリキュラム7「禁煙に関する保健指導」

当センター佐々木より、喫煙による健康への影響や禁煙支援について説明しました。また、禁煙に関する第4期のポイントや電子タバコなどのたばこを取り巻く環境の変化について紹介しました。

令和5年度 愛知県特定健診・特定保健指導研修会 <知識・技術編>

禁煙に関する保健指導

あいち健康の森健康科学総合センター
保健師 佐々木 伸一

●カリキュラム8「保健指導における対象者との関わり方」

当事業団の中村より、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・拒否や腹囲が減らない、健康食品や禁煙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5年度愛知県特定健診・特定保健指導研修会 <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

公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団
管理栄養士 中村 誉

●カリキュラム9「保健指導の実施方法と保健指導の評価」

当事業団の中村より、初回支援・継続支援の保健指導のポイントや保健指導の評価の方法を紹介しました。評価については、アンケートを用いた理解度・満足度などの確認や、分析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5年度愛知県特定健診・特定保健指導研修会 <知識・技術編>

「保健指導の実施方法と評価」

公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団
管理栄養士 中村 誉

2. 申込・視聴回数について

【申込者数】531名（男：35名、女：496名）

【所属別】

市町村	企業	医療保険者	健診機関	保健指導機関	その他	無回答
98名	188名	44名	104名	51名	42名	4名

【職種別】

医師	薬剤師	保健師	看護師	管理栄養士	その他
23名	1名	254名	74名	172名	7名

【保健指導経験の有無（人）】

あり	なし
349	182

【「あり」の内訳：保健指導経験年数別（人）】

1～2年	3～6年	7～12年	13年以上	未回答
103	108	78	32	28
保健指導経験年数上「初任者」に相当	※第3期（2018～2023年）経験相当	※第2期（2013～2017年）経験相当	※第1期（2008～2012年）経験相当	

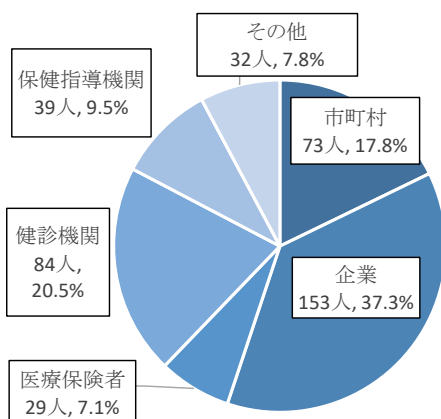
※特定健康診査等実施計画

【視聴回数】平均892回（全9本の動画の視聴回数より平均視聴回数を算出）

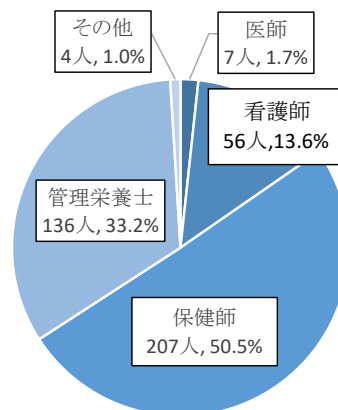
3. アンケート結果について

【回収状況】410名から回収（回収率77.2%）

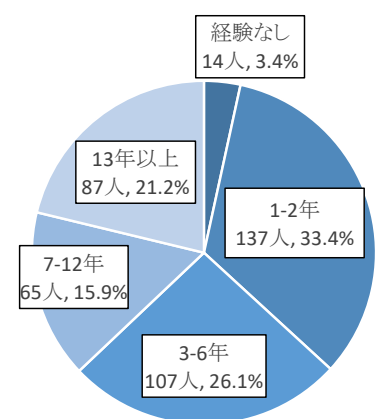
(1) 回答者の所属



(2) 職種

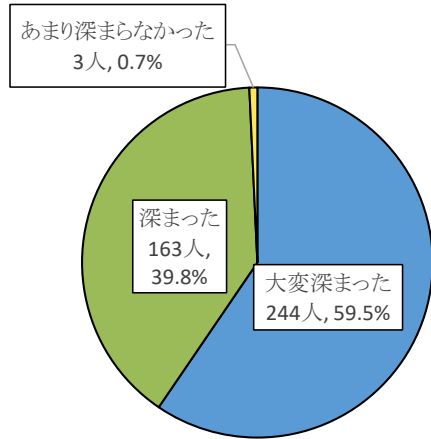


(3) 経験年数

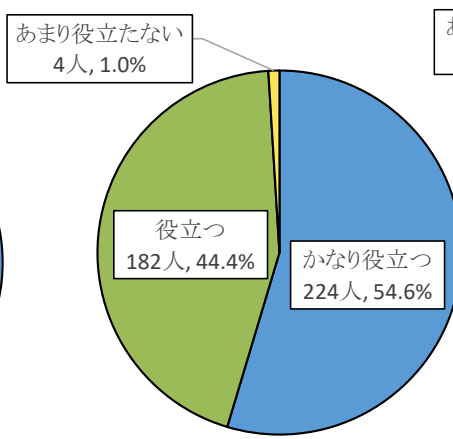


【質問項目のまとめ】

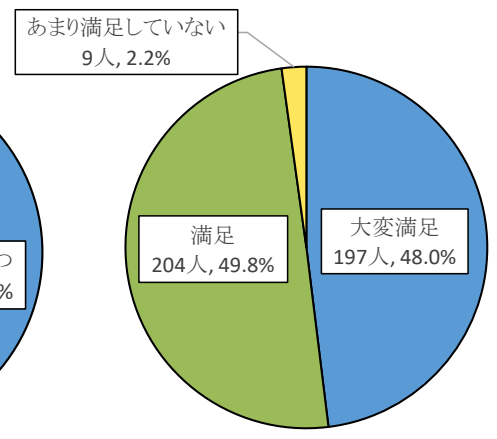
(1) 知識の深まり



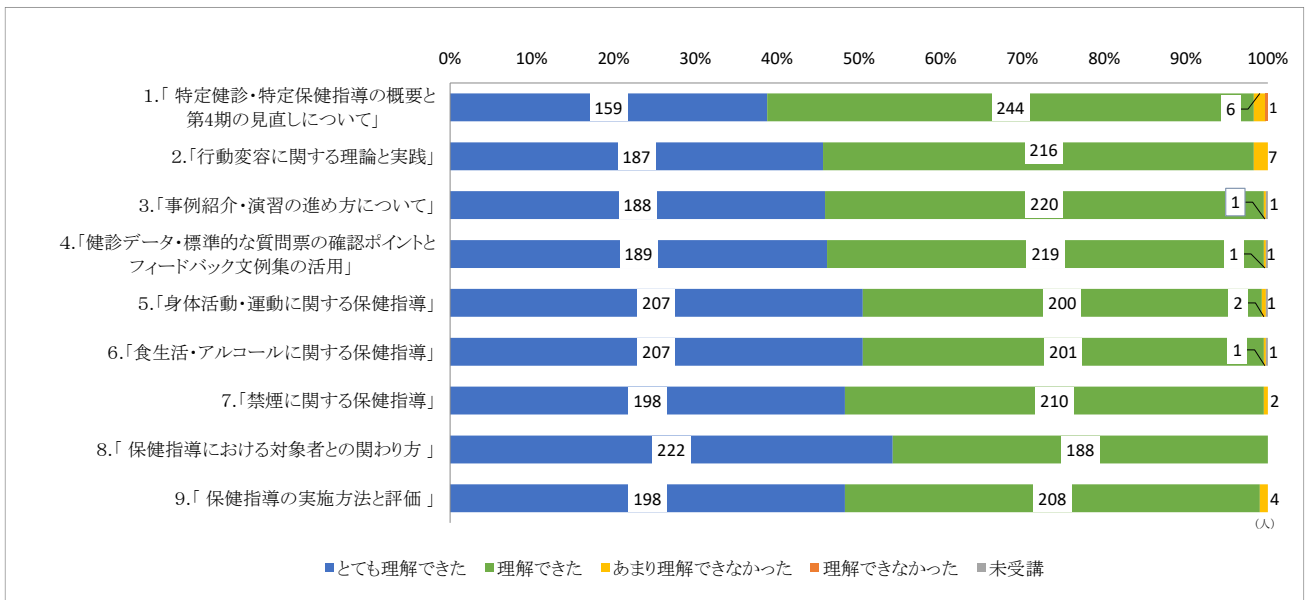
(2) 役立ち度



(3) 満足度

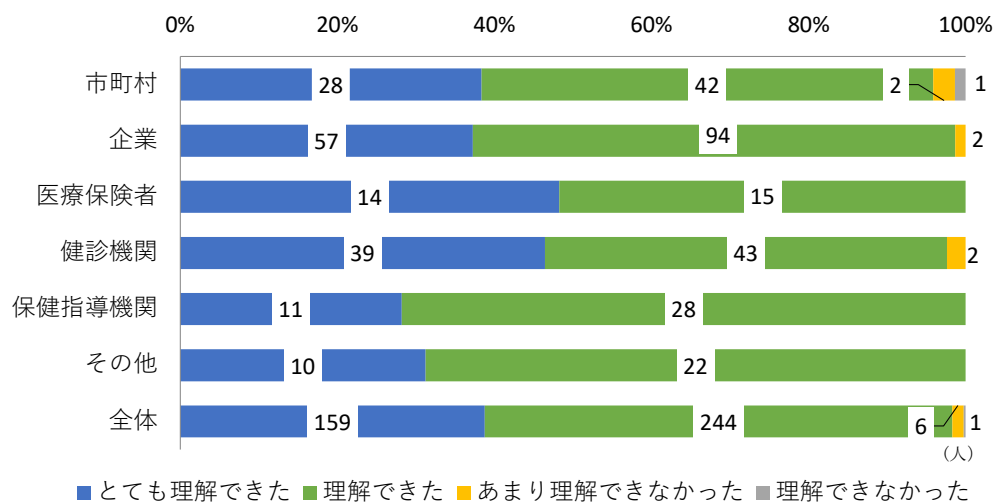


(4) カリキュラム別 理解度 (全体)

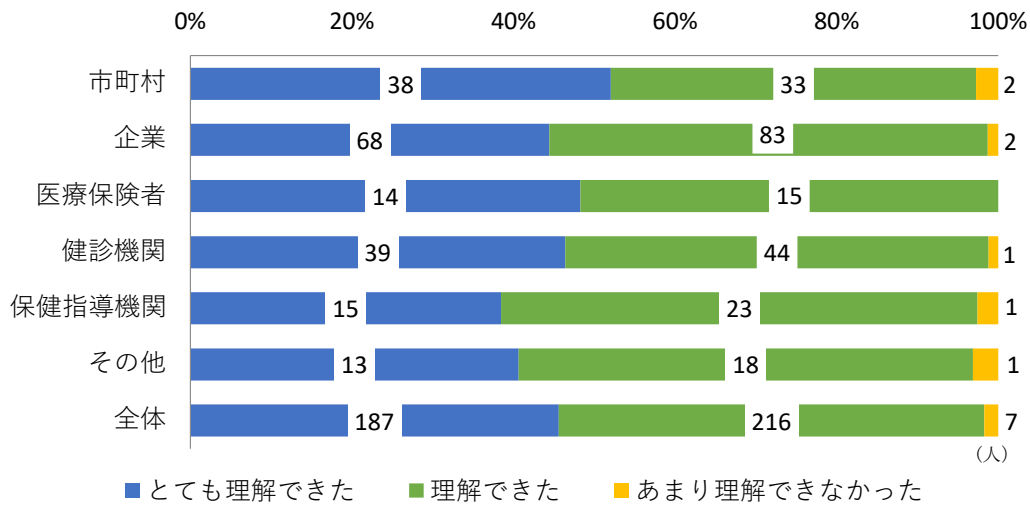


(5) カリキュラム別 理解度 (機関別)

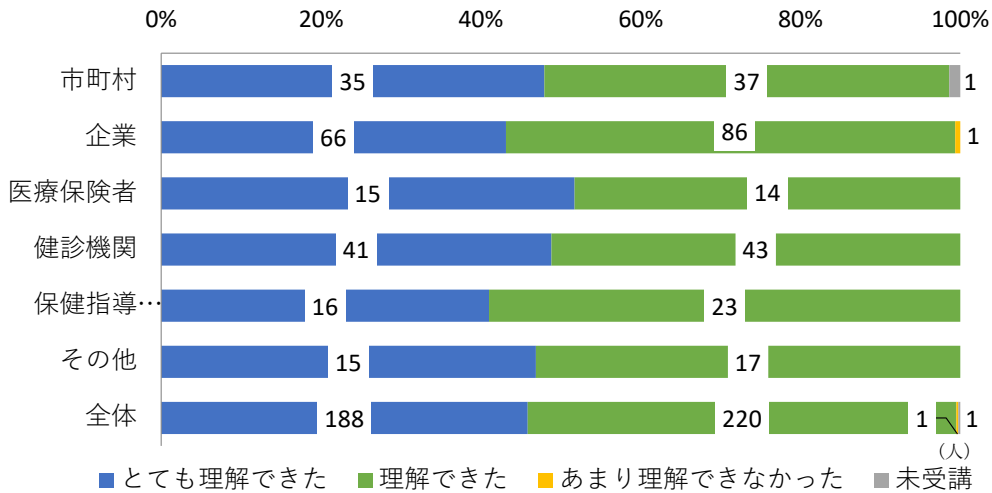
● 1.「特定健診・特定保健指導の概要と第4期の見直しについて」



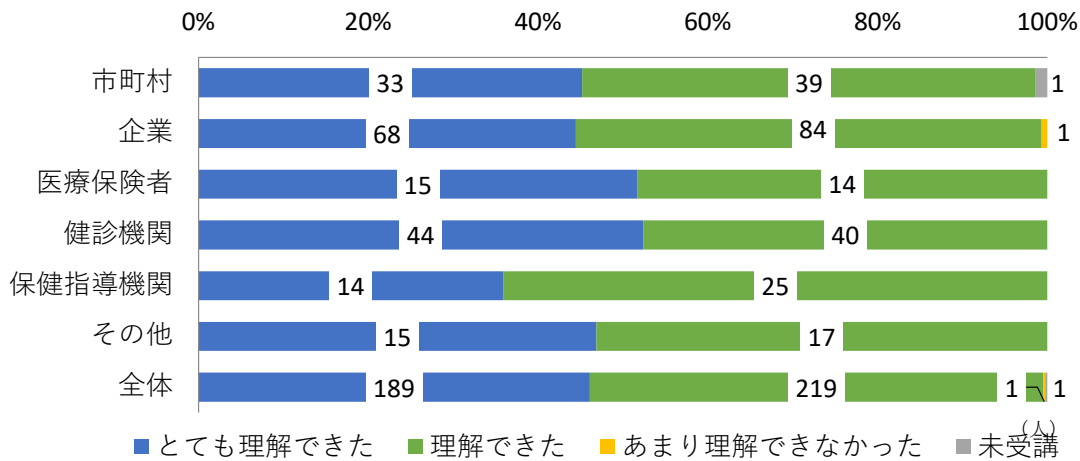
● 2.「行動変容に関する理論と実践」



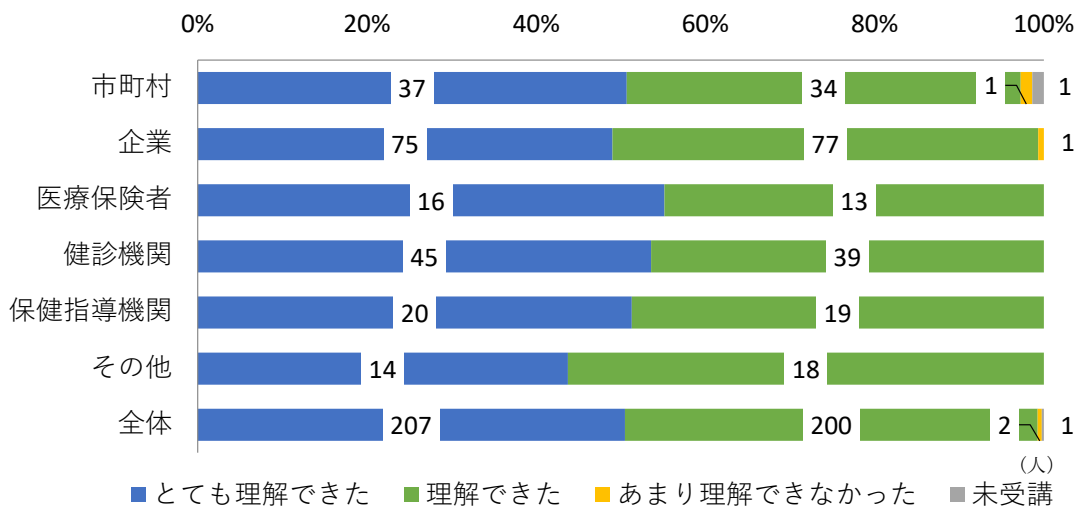
● 3.「事例紹介・演習の進め方について」



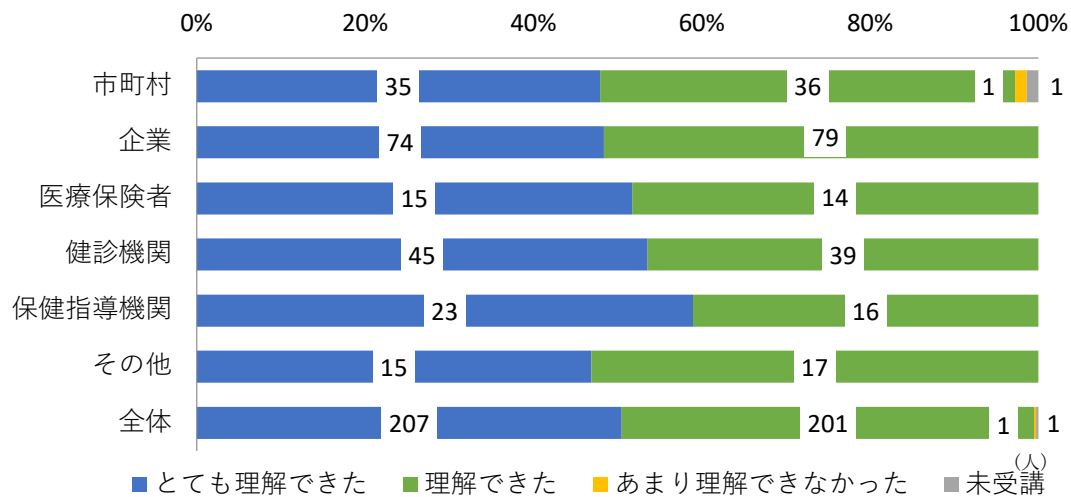
● 4.「健診データ・標準的な質問票の確認ポイントとフィードバック文例集の活用」



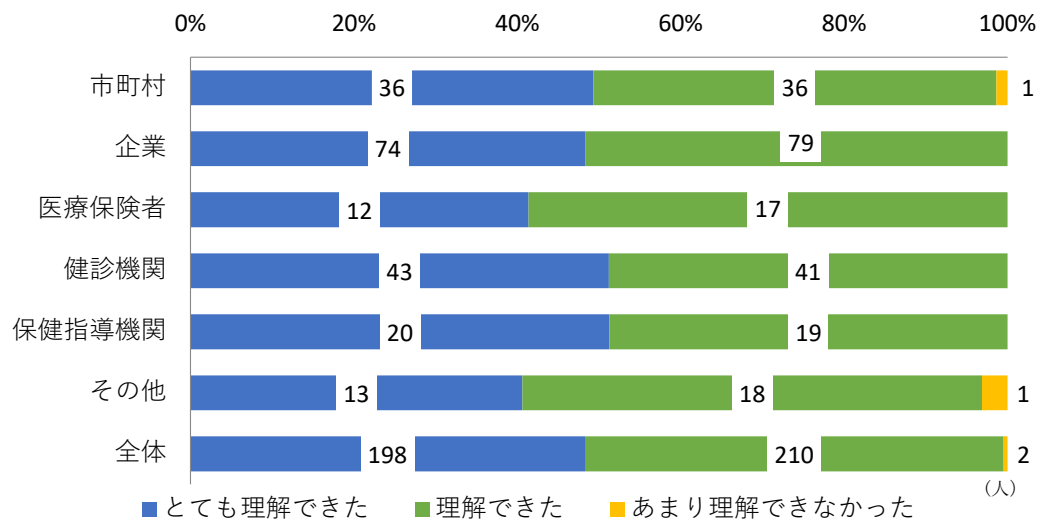
● 5.「身体活動・運動に関する保健指導」



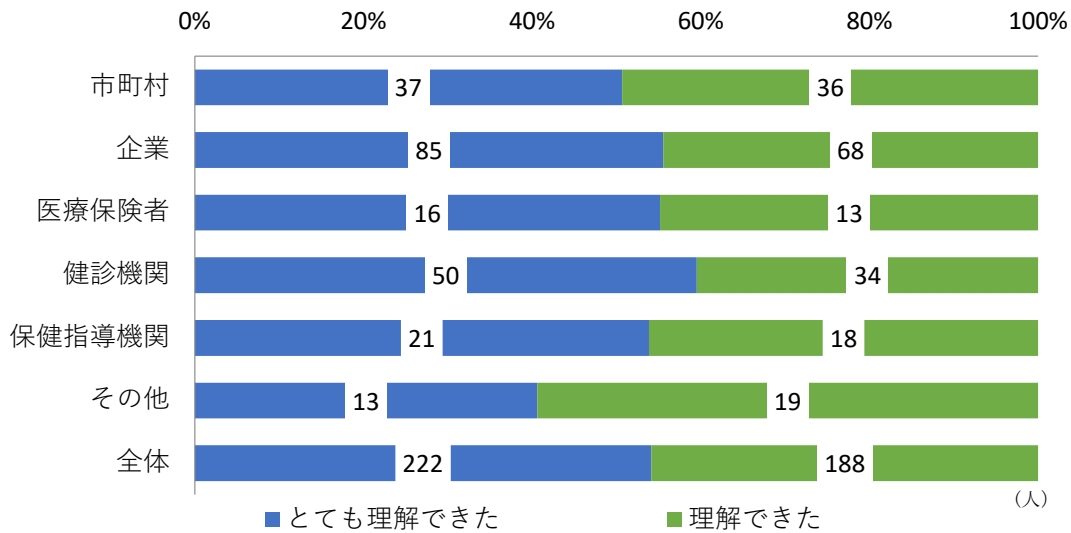
● 6.「食生活・アルコールに関する保健指導」



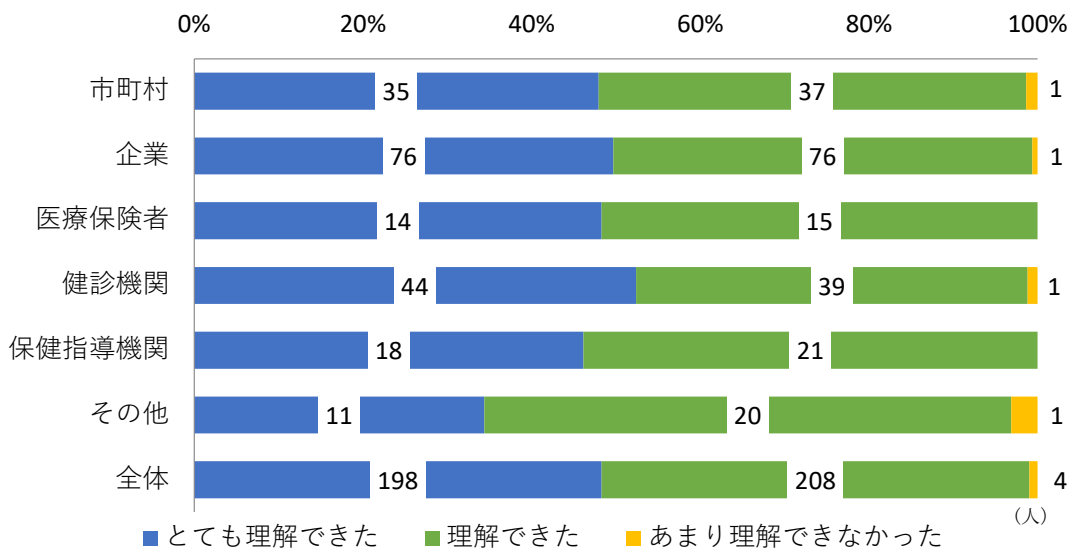
● 7.「禁煙に関する保健指導」



● 8.「保健指導における対象者との関わり方」



● 9.「保健指導の実施方法と評価」



(6) 受講者の感想（自由記載から一部抜粋）

<研修内容について>

- ・実践に沿った具体的な内容でしたので、振り返るよい機会となった。
- ・基本的な部分から、事例を用いた講義・演習まであり、実際の場面でのイメージがしやすかった。
- ・解説に、運動と食事と分けて専門の方から解説があるのがとてもよかった。
- ・今までやってきたことで「これでよいのだ」という部分と、不足している部分の見直しができた。
- ・最新の動向（4期について）は、不安を感じていた1つだったので、知ることができて良かった。
- ・特定健診・特定保健指導の背景や仕組みを改めてちゃんと学ぶことができた。
- ・検査値からのアプローチの仕方や禁煙へのアプローチの仕方など新たな発見があった。

- ・知識の部分だけではなく、動機づけの接し方や関わり方についても学ぶことができ、保健指導を受ける側の気持ちをよく考えることができた。
- ・具体的な困難事例の対応方法について、実際の場面での言葉のかけ方や伝え方がとても参考になった。悩んでいたのが自分だけでないとなり、社内でも積極的に意見交換していこうと思った。
- ・初回支援だけでなく継続支援の仕方も学べて良かった。
- ・今年から特定保健指導に関わるようになったため、丁寧に教えてもらえてありがたかった。基本的なことを学ぶことができてよかった。
- ・どのような資料を用意しておいたら良いのかなども詳しくわかり、実践につなげられそうだった。
- ・つい同じような指導、声かけになりがちだったが、自身の保健指導の引き出しの少なさを実感し、常に学び、幅を広げていく重要性を痛感した。

<web 研修に参加して>

- ・いくつかに分かれて視聴できるのは、業務上都合が良い。
- ・動画での講義であるためメモを取るタイミングや自分で考えて資料に書き込むタイミング、もう一度聴きたいパートで自由に停止・繰り返し再生を行えることができ、より深く理解できたと思う。
- ・オンラインで研修を受けられるのは、都合をつけられて実施しやすいと思った。
- ・この動画がいつでも見られると、担当者内でもっと共有できると思った。

<次回研修会の要望>

- ・対応困難事例や様々な事例（「無関心期」にある対象者や2回目以降の対象者など）
- ・第4期について（行動変容の評価など具体的な運用例、実践での困りごと）
- ・年代や性別、職業別の特徴や支援
- ・たばこ、アルコールに関する指導（具体的な声掛けや短時間支援の内容）
- ・ICTを活用した保健指導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
- ・健診当日の初回面接の工夫点、実践例
- ・継続支援の方法別の具体例
- ・面談技術の自己評価方法
- ・情報の収集方法や指導教材の選択方法
- ・グループワークやロールプレイ

4. 修了状況について

申込者 531 人のうち、全プログラムを受講し、ワークシートの提出、アンケートの回答を確認できた者 397 人（74.8%）に、本研修会の修了証を交付しました。