

Q&A

ご質問	回答
<p>中性脂肪の画像を特定保健指導の時に対象者に見せたいのですが、画像の転送は禁止でしょうか？</p>	<p>著作権保護の観点から、複製する際は研修名「令和7年度 愛知県特定健診・特定保健指導研修会〈知識・技術編〉」を明示ください。なお、商用利用は禁止しております。</p>
<p>経営層が禁煙を推奨しておらず（喫煙率を出すだけで怒られた過去もあり）、喫煙環境の整った事業所なのでとてもやりづらいです。禁煙を決意しても誘惑が多い環境なのでどのようにモチベーションを保ってもらおうよう支援したらよろしいでしょうか？</p>	<p>現状の職場環境を鑑みますと、組織的な禁煙推進が非常に困難な状況とお見受けいたします。ご質問いただいた通り、まずは『環境改善』よりも『禁煙を希望する個人への伴走支援』に軸足を置くのが現実的かつ着実な一歩と考えられます。</p> <p>個人のモチベーションを維持するための支援として、まず厚生労働省の『禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版』でも推奨されている通り、定期的なフォローアップによる「賞賛・励まし」は非常に有効かと思えます。</p> <p>また、禁煙外来やアプリの活用もご検討されてはいかがでしょうか。禁煙外来での処方薬の種類によっては禁煙時の離脱症状だけでなく、再喫煙時の満足感も抑制されるものもあります。</p> <p>アプリでは、禁煙による節約額や伸びた寿命の可視化、禁煙者からのメッセージを受信できるものなど、対象者の興味にあわせてモチベーション維持に活用できるかと思えます。</p>
<p>「食生活・アルコール」の研修で16ページではビール350ml 1本137kcalと表記されていましたが、18ページの資料では147kcalでした。どちらが正解ですか？</p>	<p>カロリーにつきましては、メーカーや出典により異なるため、参考としてご覧いただけますと幸いです。</p> <p>また、16ページで参考としております日本食品標準成分表につきましては、定期的に改訂が行われているため、流通している商品の変化にも対応しているかと思えます。</p>