

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）

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・特定保健指導に携わる保健指導者が、メタボリックシンドローム改善を目的とした保健指導を実践するために、特定健診・特定保健指導制度を理解し、基本的な保健指導方法を習得す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7年10月24日（金）午前10時から11月28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

【プログラム】

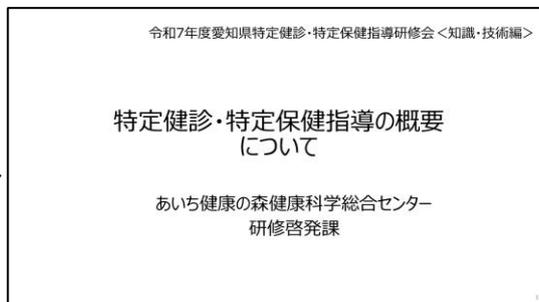
	内容	ねらい	初任者	経験者	講義時間	演習時間
1	講義(動画)・演習 「特定健診・特定保健指導の概要について」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課 荒河 香織	特定健診・特定保健指導の理念・制度(第4期)・仕組みや特定保健指導の流れについて理解する。	◎	◎	30分	15分
2	講義(動画)・演習 「行動変容に関する理論と実践」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 平川 仁尚	行動変容につなげる基本的知識・技術などを理解し、対象者に合わせた適切な支援について考える。	◎	◎	21分	15分
3	演習(説明動画) 「事例紹介・演習の進め方について」 あいち健康の森健康科学総合センター 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。	◎	◎	8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。	◎	○	33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 平林 愛子	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。	◎	○	28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 横山 友恵	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 片瀬 祐佳	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。	◎	○	20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」 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	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。	◎	◎	20分	15分
9	講義(動画)・演習 「保健指導の実施方法と評価」 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	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。	◎	◎	23分	15分

本年度は、7人の講師により講義や事例紹介をしました。なお、受講者の課題やニーズに対応するため、申込時に研修会で聞きたい内容についてニーズ調査を行い、把握しました。

講義の受講にあたり、受講者には事前にワークシートを提示し、個人ワークを実施しました。ワークシートについては、受講後に赤ペン等で追記や訂正をした上で提出としました。

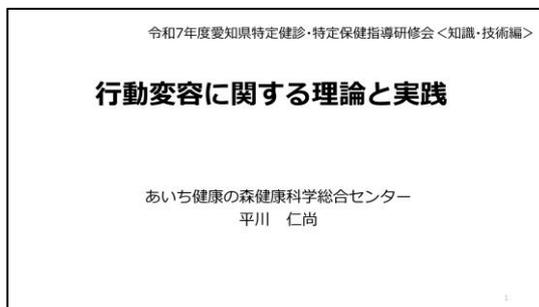
●プログラム1「特定健診・特定保健指導の概要について」

当センターの荒河より、特定健診・特定保健指導制度の導入背景、実施の意義および目的を概説しました。あわせて、特定保健指導事業全体のフローや実施上の要点、第4期運用における支援方法について解説を行いました。



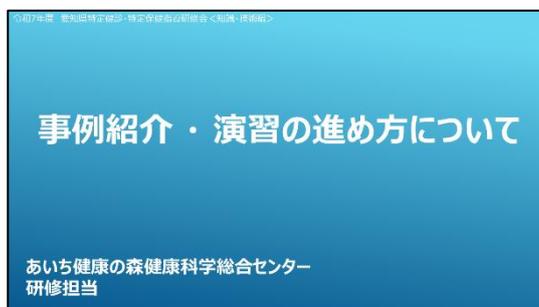
●プログラム2「行動変容に関する理論と実践」

当センターの平川医師より、行動変容にかかる学習理論や行動変容モデルの概論、動機づけ理論を提示しました。また、それらの理論を活用した健康支援の方法について紹介しました。



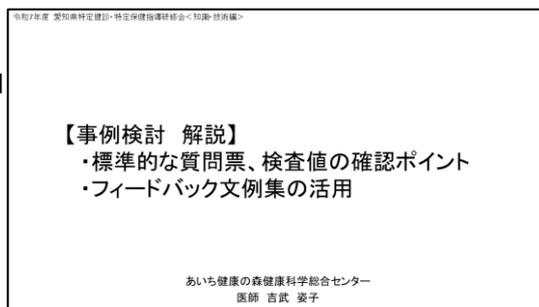
●プログラム3「事例紹介・演習の進め方について」

研修担当より、事例を用いた演習の実施手順を説明しました。事例には「特定保健指導の初回利用となる40歳代男性」を設定し、健診結果、質問票、職業等の情報を基に、対象者を多角的に理解するためのシート作成および、個別性の高い支援計画立案を促しました。



●プログラム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、演習事例の健診データと標準的な質問票を用いた対象者のアセスメント方法、および生活習慣改善の必要性を示す根拠の提示方法を解説しました。また、フィードバック文例集の効果的な活用法を紹介しました。



●プログラム5「身体活動・運動に関する保健指導」

当センターの平林より、事例に基づいた身体活動・運動のアセスメント方法を解説しました。安全性に配慮しつつ、対象者のライフスタイルに適合した活動量増加のための具体的支援策を提案するとともに、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」等のガイドラインや活用ツールを紹介しました。

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>

【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 平林 愛子

●プログラム6「食生活・アルコールに関する保健指導」

当センターの横山より、食生活および飲酒習慣のアセスメント方法を提示しました。対象者の生活習慣に即した食事改善案のほか、AUDITの活用による減酒支援方法を提案しました。

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>

【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 横山 友恵

●プログラム7「禁煙に関する保健指導」

当センターの片瀬より、喫煙による健康影響と禁煙支援の要点を説明しました。あわせて、第4期特定保健指導における禁煙支援のポイントや、加熱式タバコ・電子タバコ等、喫煙を取り巻く環境変化への対応について紹介しました。

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>

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 片瀬 祐佳

●プログラム8「保健指導における対象者との関わり方」

当センターの佐々木より、現場で直面することの多い「無関心・指導拒否層への対応」「リピーターへのアプローチ」「腹囲が改善しない症例」「健康食品の利用」等の課題について、事例を用いた具体的な改善策や提案方法を提示しました。

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>

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
保健師 佐々木 伸一

●プログラム9「保健指導の実施方法と評価」

当センターの佐々木より、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、行動変容ステージ・分析集団の特性や課題を把握し、保健指導の評価をする方法を提示しました。

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>

「保健指導の実施方法と評価」

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

2. 申込・視聴回数について

【申込者数】 328 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
75 名	114 名	31 名	56 名	21 名	31 名

【職種別】

医師	薬剤師	保健師	看護師	管理栄養士	その他
12 名	1 名	154 名	38 名	118 名	5 名

【保健指導経験の有無（人）】

あり	なし
178	150

【「あり」の内訳：保健指導経験年数別（人）】

1～2 年	3～8 年	9～13 年	14 年以上	未回答
74	62	15	21	6
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	

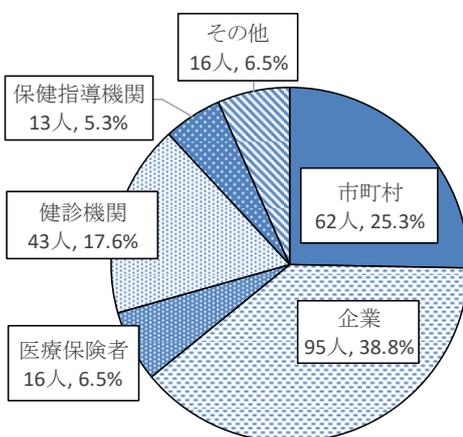
※特定健康診査等実施計画

【視聴回数】 平均 550 回 （全 9 本の動画の視聴回数より平均視聴回数を算出）

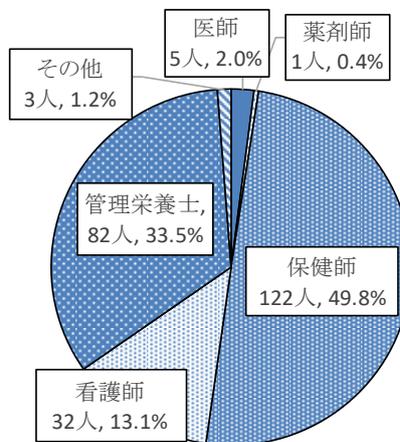
3. アンケート結果について

【回収状況】 245 名から回収（回収率 74.7%）

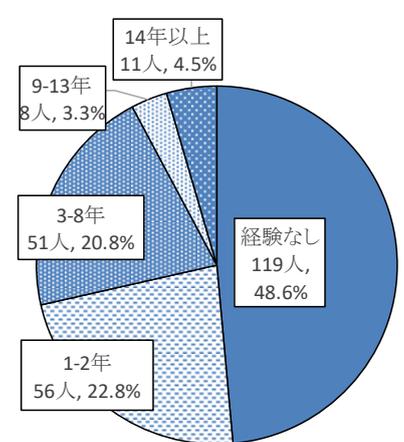
(1) 回答者の所属



(2) 職種

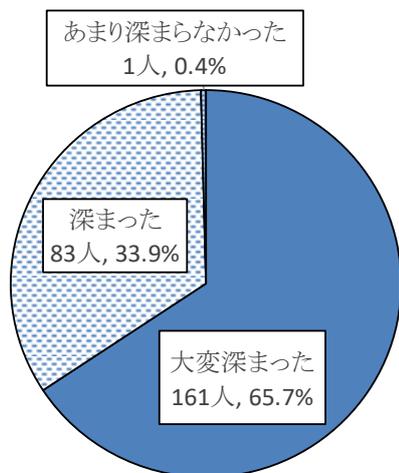


(3) 経験年数

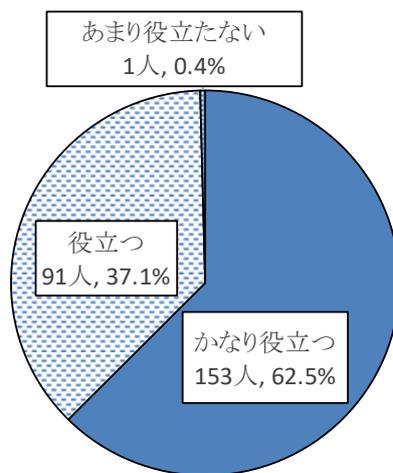


【質問項目のまとめ】

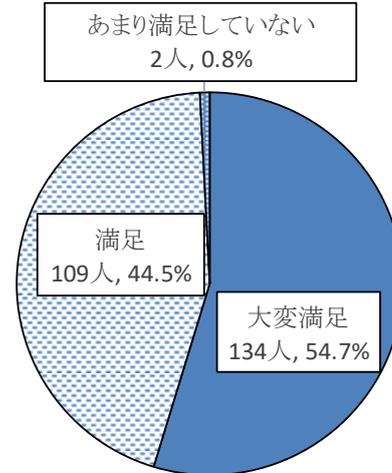
(1) 知識の深まり



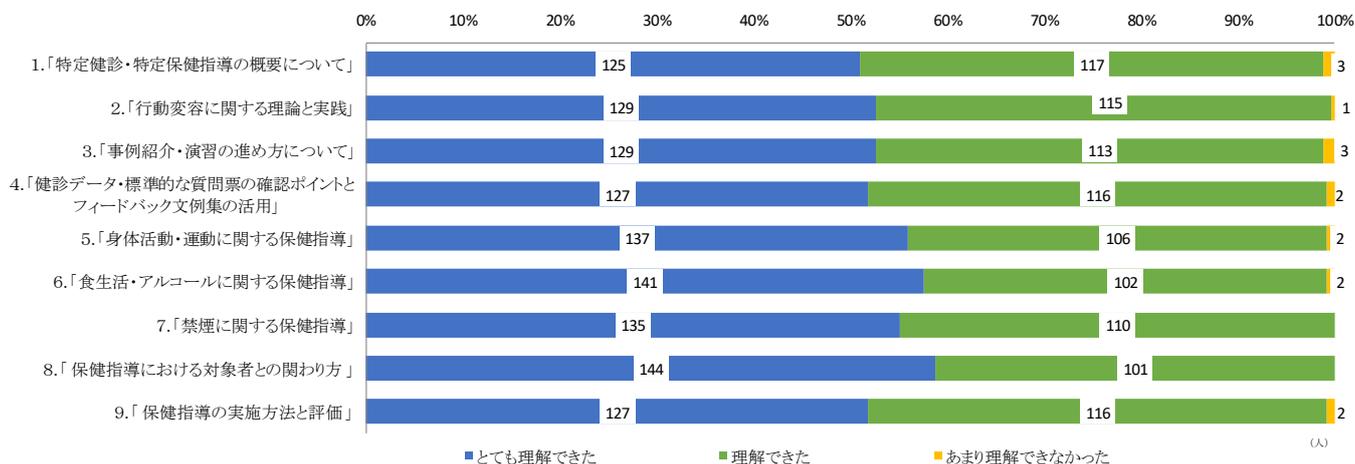
(2) 役立ち度



(3) 満足度

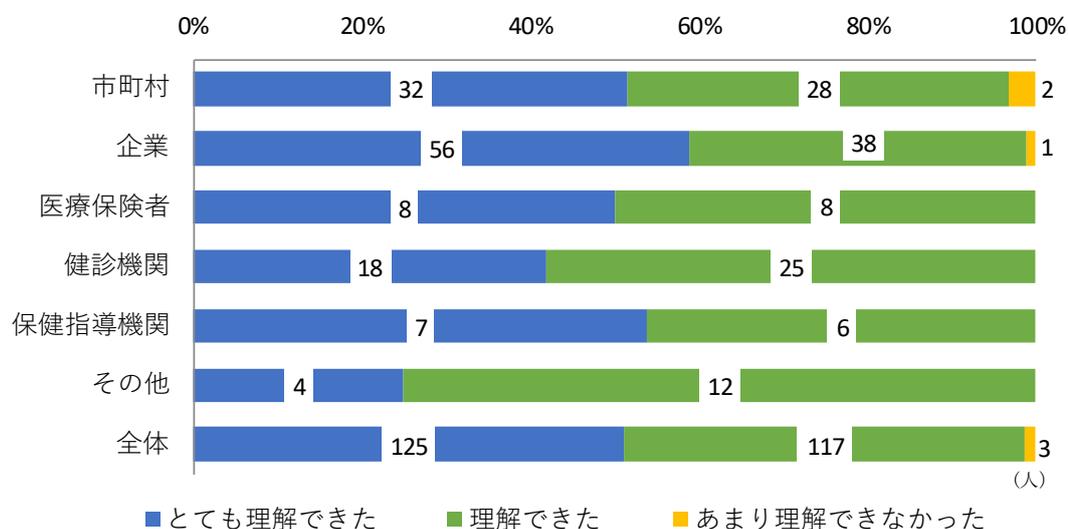


(4) プログラム別 理解度 (全体)

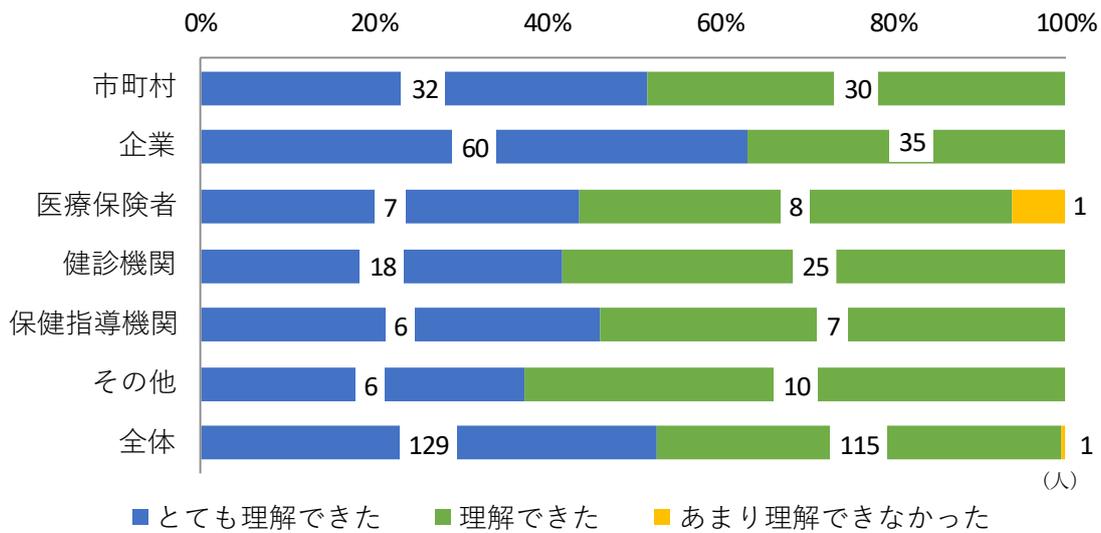


(5) プログラム別 理解度 (機関別)

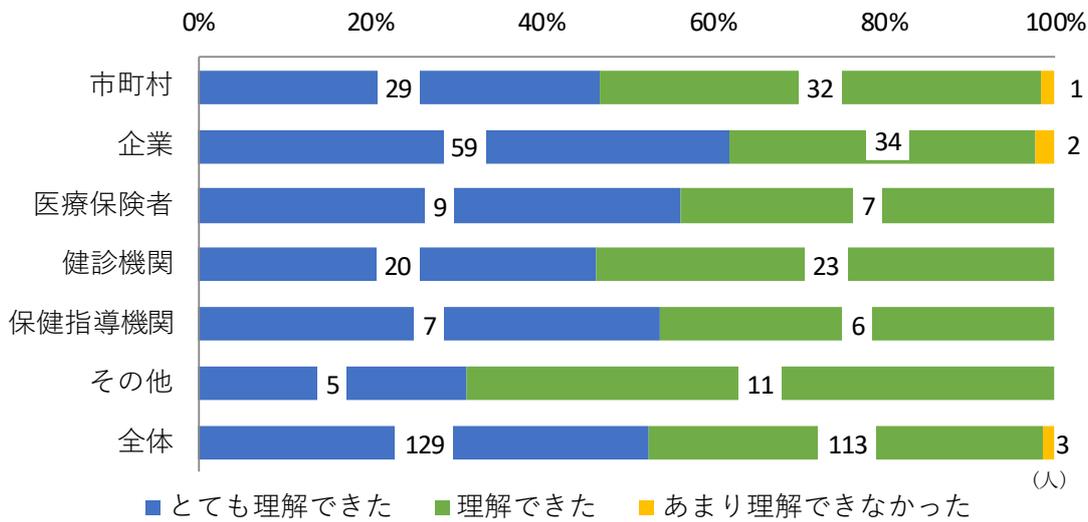
● 1.「特定健診・特定保健指導の概要について」



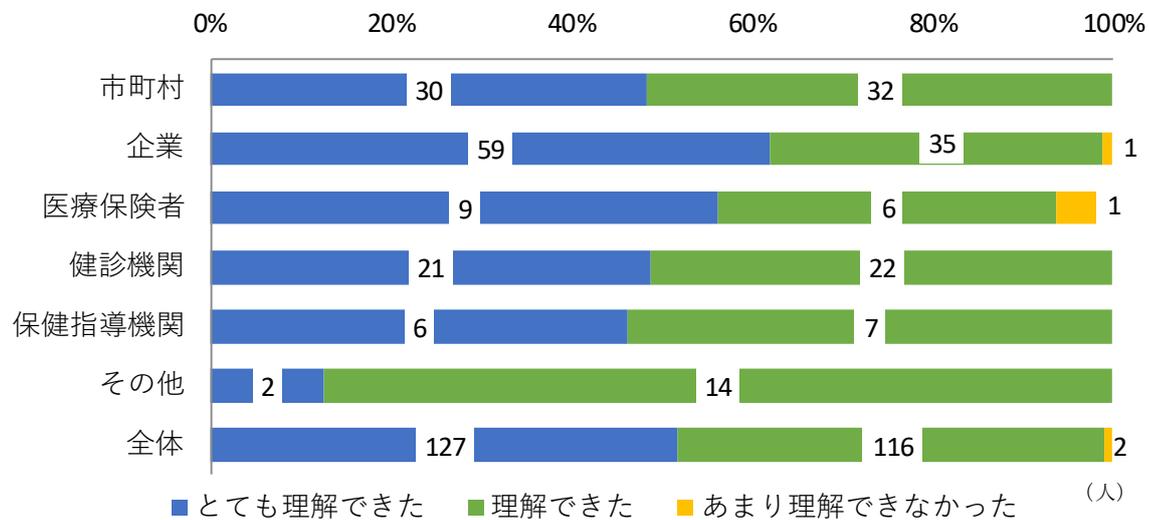
● 2.「行動変容に関する理論と実践」



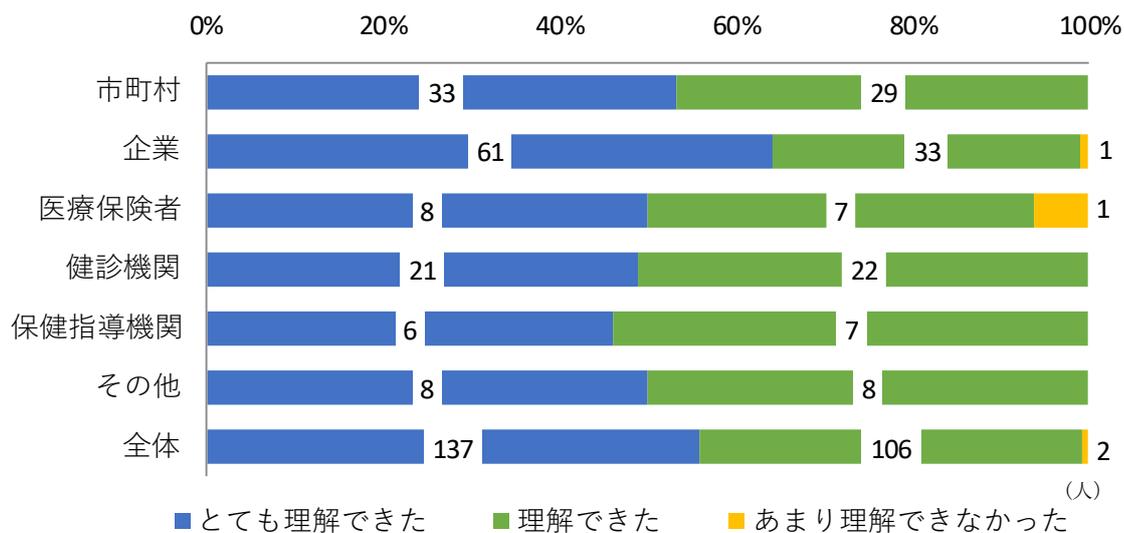
● 3.「事例紹介・演習の進め方について」



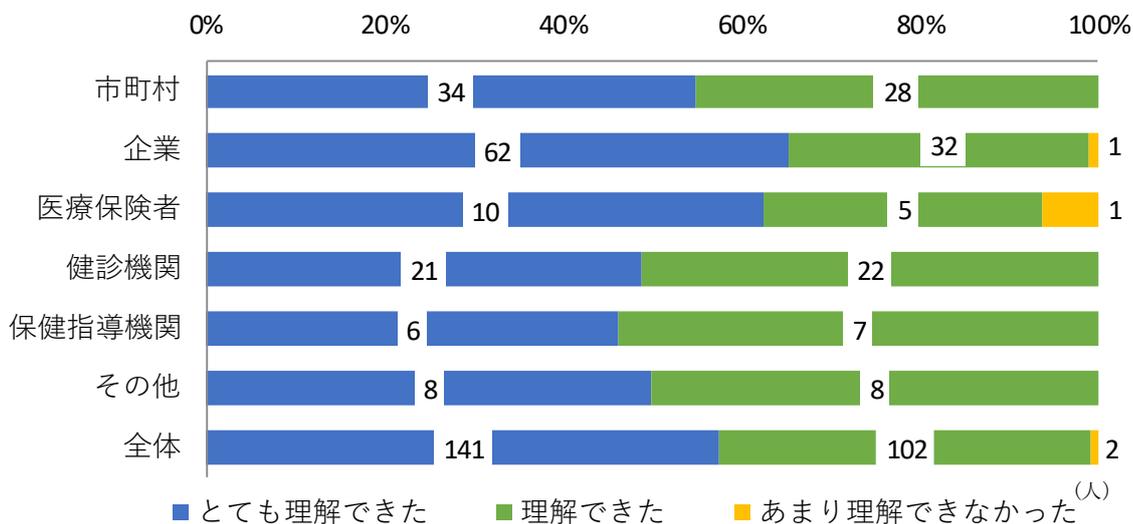
● 4.「健診データ・標準的な質問票の確認ポイントとフィードバック文例集の活用」



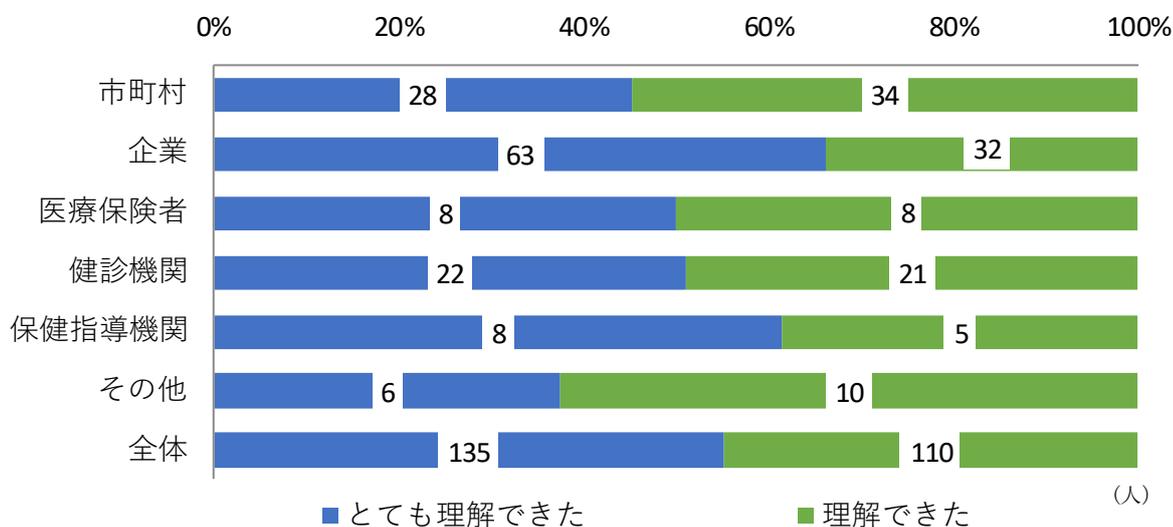
● 5.「身体活動・運動に関する保健指導」



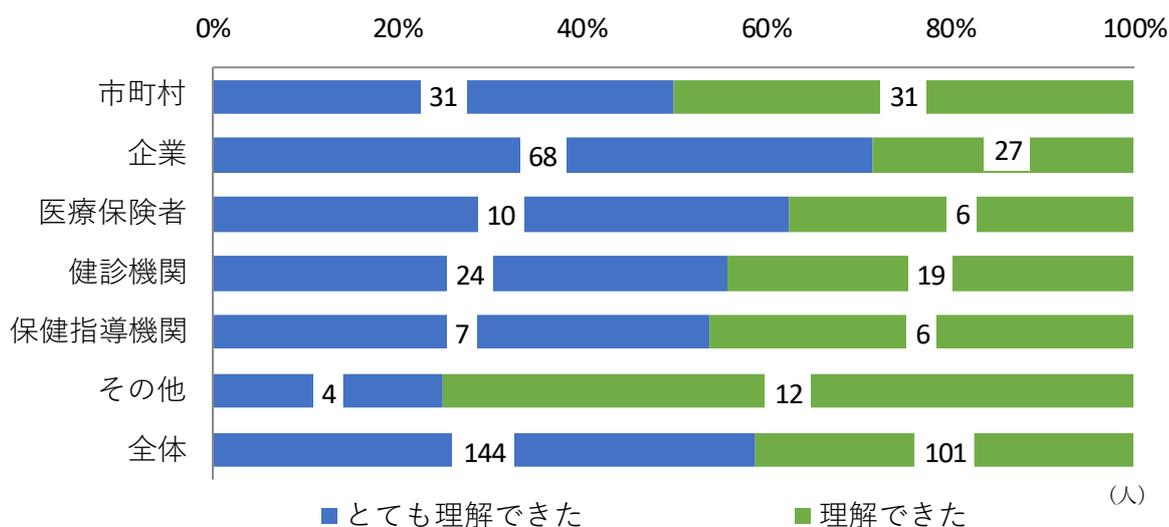
● 6.「食生活・アルコールに関する保健指導」



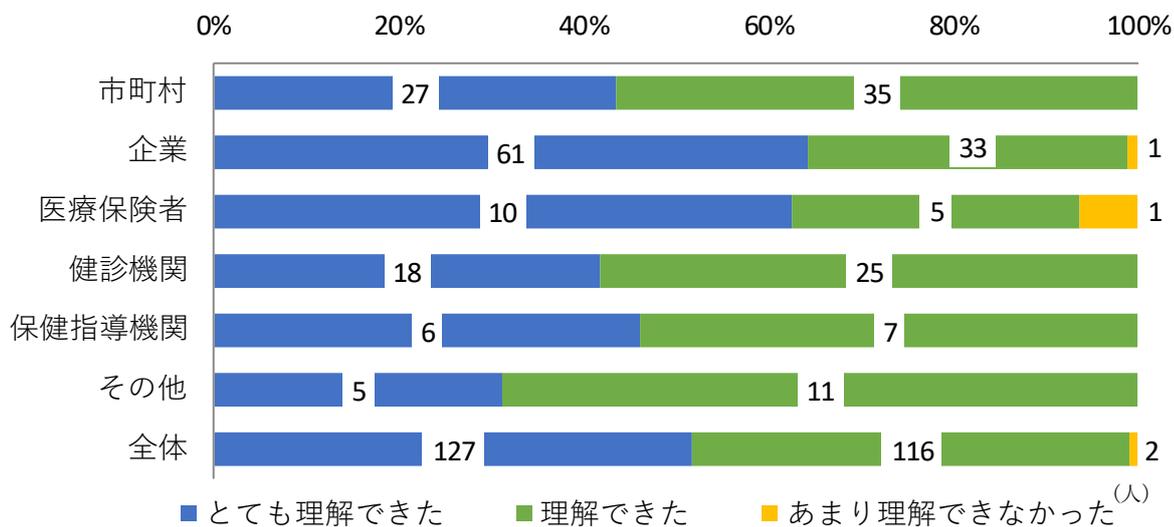
● 7.「禁煙に関する保健指導」



● 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>

- ・制度や進め方、考え方などは理解できたと思う。動画の資料が見やすく、分かりやすかった。
- ・個人ワークがとても有意義だった。保健指導の方法や内容は実施者によってもさまざまなので基本的なところが学べた。
- ・事例を通して目標や計画を立案した後、振り返ることで、不足している情報等を知ることができ、自分自身への気づきとなった。
- ・運動や食事のエネルギーの考え方が参考になった。
- ・事例をもとに具体的な目標設定の流れや困難事例の対応について学ぶことができ、より実践に即した内容になっていると思う。
- ・リピーターの方の頑張りを認めて支援する必要性も勉強になった。

- ・無関心期や自分で減量に取り組まれている方について関わり方を理解できた。
- ・今までの知識や経験をふまえて、再度自分のなかで大切なことを再認識することができてよかった。
- ・すぐに使用できる資料や引用先の記載があり、どこから情報収集したらよいのかもわかったので、今後健診者へ対して指導する際に使用していきたいと思う。
- ・特定保健指導の準備段階で、資料の準備等、まだまだ改善しなければならないと感じました。
- ・よくある困難事例や成功体験の事例等についてより詳しくどんな方法が有効だったか知りたかった。
- ・事例検討で実際の指導風景が分かると思った。
- ・特定保健指導を実践したことがない身としてはやや内容が難しかった。

<研修方法について>

- ・動画受講でとても助かった。
- ・今後も繰り返し閲覧できるとありがたいと思った。
- ・受講時間が決まっていない研修で参加しやすかった。
- ・通信状況や Youtube 側の問題かもしれませんが、画質がよいパートと荒いパートがあった。
- ・様々な状況があることは理解できるが、合間の CM についてはもう少し配慮いただけると、よりセミナーへの集中力を維持した状態で取り組むことにつながるのではと思った。
- ・動画視聴形式のため難しいとは思いますが、保健指導を参加者同士でロールプレイできると、他者の保健指導から学ぶこともできると感じた。
- ・紙媒体の資料もほしいと思った。

<今後の要望>

- ・会話は続くが、こちらの改善案をほぼ全て拒否される対象者への対応
- ・不機嫌な方、指導中に怒り出すなど、カスタマーハラスメントに発展した際の対応
- ・無関心期の方がどのように取り組みを開始したか、そのきっかけや声掛けの事例
- ・メンタル疾患（指導除外にならない場合）がある方への生活改善の促し方と、指導側の心構え
- ・筋肉量が多くて体重増加している方、腹囲 1cm オーバーなど検査値がギリギリのラインの方への納得感のあるアプローチ
- ・交替勤務の方の食事の取り方、勤務時間が不規則な方への運動・支援方法
- ・飲酒者への効果的な声掛け（「生活習慣の改善が自分や会社の損失になる（会食・お酒が必須）」、「（酒は）やめられないね」といった発言をする対象）
- ・アルコール依存が疑われる、あるいは依存が強い方へのアプローチ
- ・自炊をせず、毎日 3 食コンビニや外食のみで済ませる方への支援策
- ・外食や新しい健康食品における、正確な摂取カロリー計算のコツ
- ・オートファジーの理論、時間栄養学、有酸素運動の有効性（運動強度とエネルギー源の関係）
- ・プロテイン（運動習慣がない場合）、健康食品、サプリメント、ゼロキロカロリー飲料を摂取している方への対応と最新情報
- ・節煙止まりで禁煙に至らない方や、禁煙による間食・ストレス増を懸念して避ける方への対応
- ・電子タバコへの切り替えを考えている方への支援ポイント

- ・ CT、スマートウォッチ、健康関連アプリのおすすめや具体的な活用事例
- ・ 指導で活用できるツール（どこに何の情報があるか）の一覧
- ・ 集団面談で説明ばかりにならないための工夫、対象者の理解を深めるコツ
- ・ 健診当日の短時間での初回面談や、動機付け支援の具体的な面談動画
- ・ 実際の指導の時間配分や一連の流れの詳細
- ・ 毎年受けているリピーター（効果が得られない方）への対応の振り返り方と支援事例
- ・ 長期間にわたって目標を継続してもらうための工夫（逆効果だった事例も含む）
- ・ 過去の現実的かつ具体的な事例集、他者が困っている事例とその解決策
- ・ 具体的な行動目標計画やアウトカムに基づいた評価の実際
- ・ 減量目標において、食事と運動をどのように割り振っているかの実際
- ・ 実際に結果を出せた成功事例
- ・ 指導者のモチベーション維持

4. 修了状況について

申込者 328 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 241 人（73.5%）に、本研修会の修了証を交付しました。