

令和6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6年10月25日（金）午前10時から令和6年11月29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】

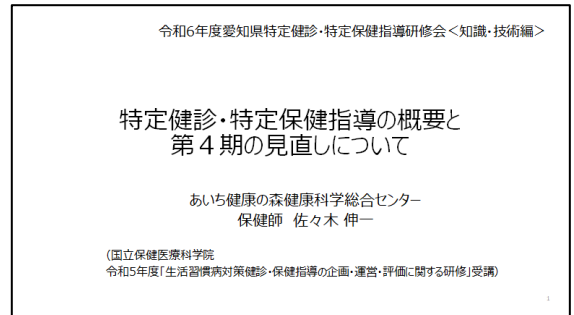
	内容	ねらい	初任者	経験者	講義時間	演習時間
1	講義(動画)・演習 「特定健診・特定保健指導の概要と第4期の見直しについて」 あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 佐々木 伸一	特定健診・特定保健指導の理念・制度・仕組みや特定保健指導の流れ、及び第4期の見直しについて理解する。	◎	◎	25分	15分
2	講義(動画)・演習 「行動変容に関する理論と実践」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 平川 仁尚	行動変容につなげる基本的知識・技術などを理解し、対象者に合わせた適切な支援について考える。	◎	◎	25分	15分
3	演習(説明動画) 「事例紹介・演習の進め方について」 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 井村 聡仁	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 木村 美奈	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」 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」 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	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。	◎	◎	25分	15分

本年度は「特定健診・特定保健指導の基本的なスキルを習得し、自身の保健指導を振り返る」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。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。

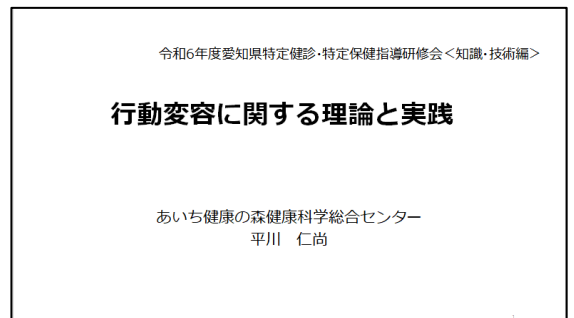
●カリキュラム1「特定健診・特定保健指導の概要と第4期の見直しについて」

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期での支援方法について解説しました。



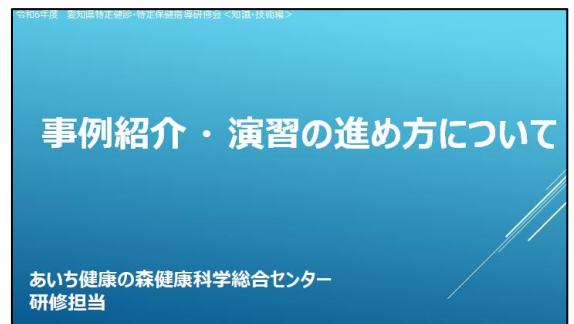
●カリキュラム2「行動変容に関する理論と実践」

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。



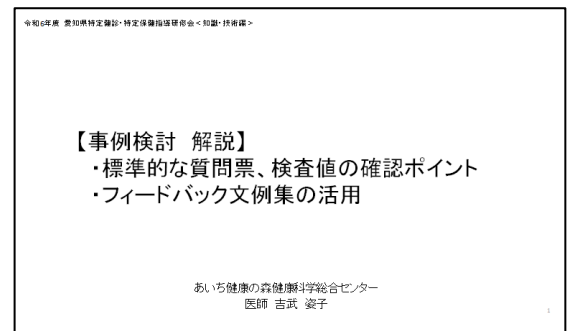
●カリキュラム3「事例紹介・演習の進め方について」

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。



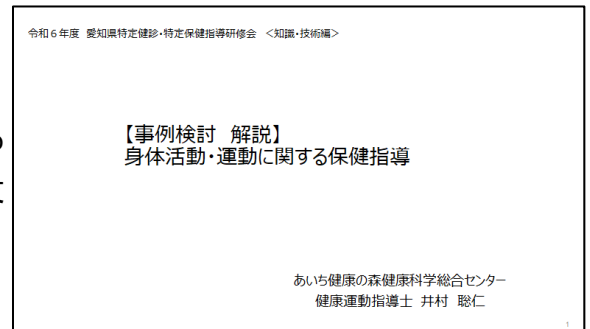
●カリキュラム4「健診データ・標準的な質問票の確認ポイントとフィードバック文例集の活用」

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、改善の根拠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。



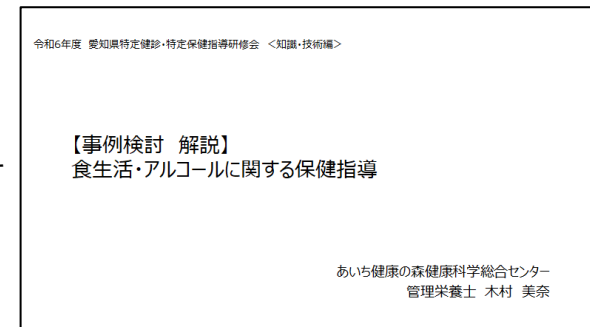
●カリキュラム5「身体活動・運動に関する保健指導」

当センターの井村より、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。「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」などの新しい知見について紹介しました。



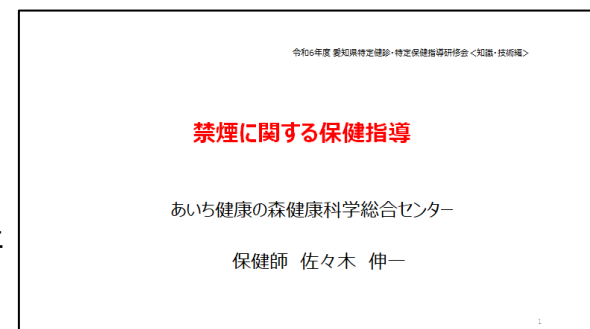
●カリキュラム6「食生活・アルコールに関する保健指導」

当センターの木村より、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。「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」など新しい知見について紹介しました。



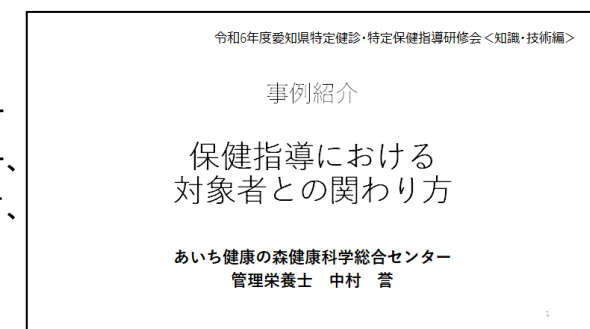
●カリキュラム7「禁煙に関する保健指導」

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。



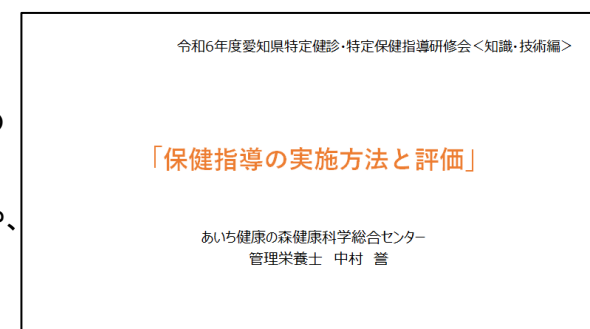
●カリキュラム8「保健指導における対象者との関わり方」

当センターの中村より、特定保健指導の現場におけるニーズや悩みで多く聞かれる、無関心・指導拒否層やリピーター、腹囲が減らない、健康食品や禁煙支援に関する事例について、改善策や提案方法を紹介しました。



●カリキュラム9「保健指導の実施方法と保健指導の評価」

当センターの中村より、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、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示しました。



2. 申込・視聴回数について

【申込者数】 389 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	未回答
76 名	140 名	30 名	70 名	27 名	43 名	3 名

【職種別】

医師	薬剤師	保健師	看護師	管理栄養士	その他	未回答
12 名	0 名	185 名	43 名	144 名	4 名	1 名

【保健指導経験の有無（人）】

あり	なし
243	146

【「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
77	82	60	21	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	

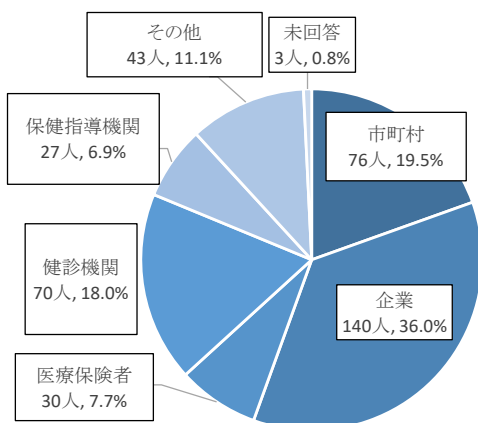
※特定健康診査等実施計画

【視聴回数】 平均 682 回 （全 9 本の動画の視聴回数より平均視聴回数を算出）

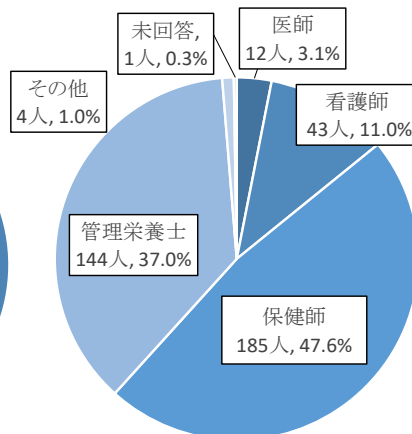
3. アンケート結果について

【回収状況】 307 名から回収（回収率 78.9%）

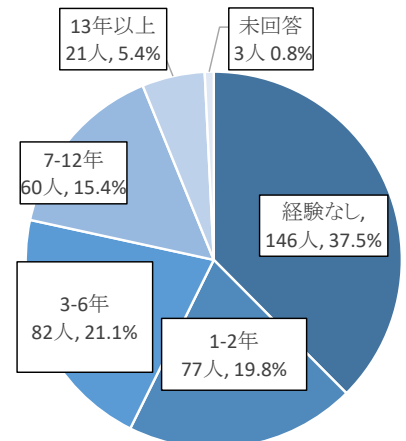
(1) 回答者の所属



(2) 職種

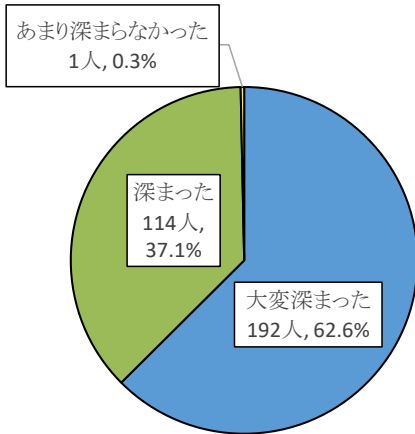


(3) 経験年数

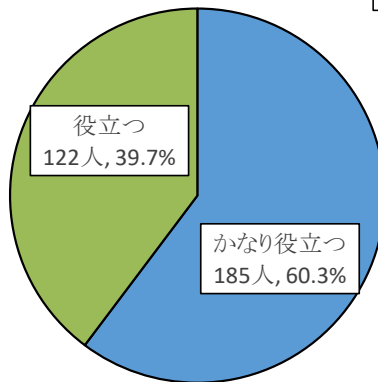


【質問項目のまとめ】

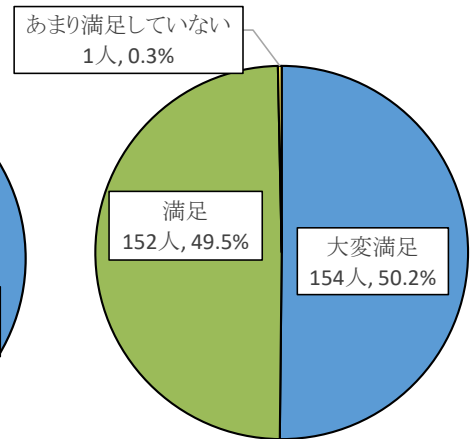
(1) 知識の深まり



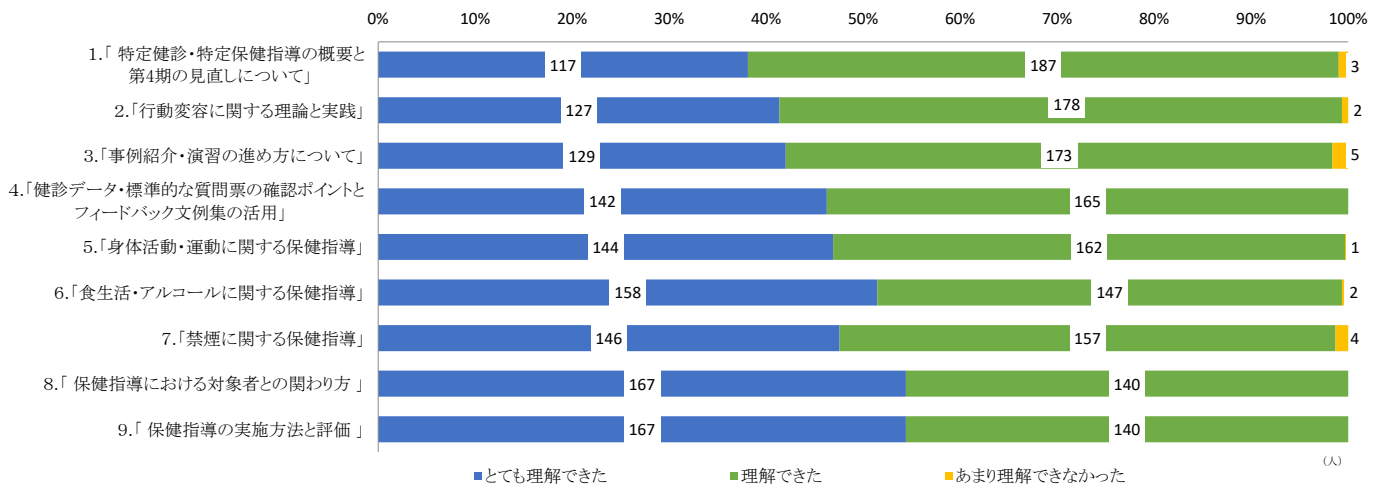
(2) 役立ち度



(3) 満足度

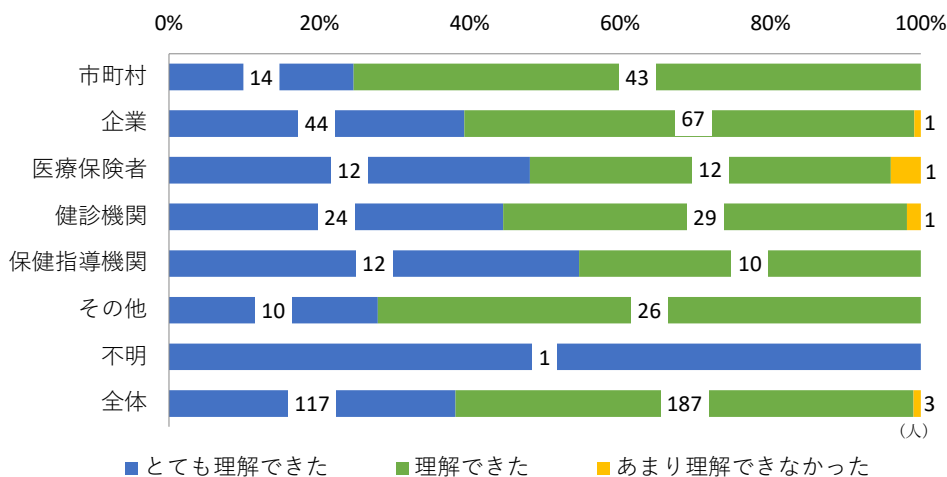


(4) カリキュラム別 理解度 (全体)

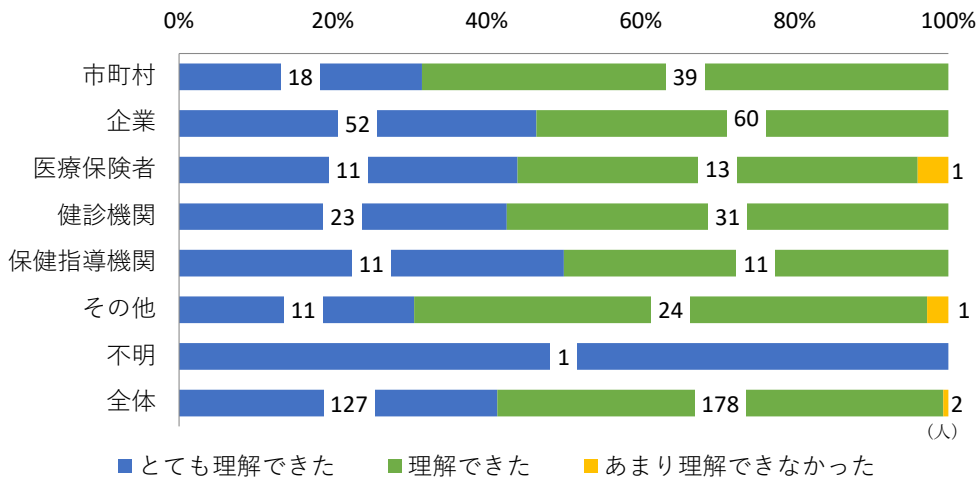


(5) カリキュラム別 理解度 (機関別)

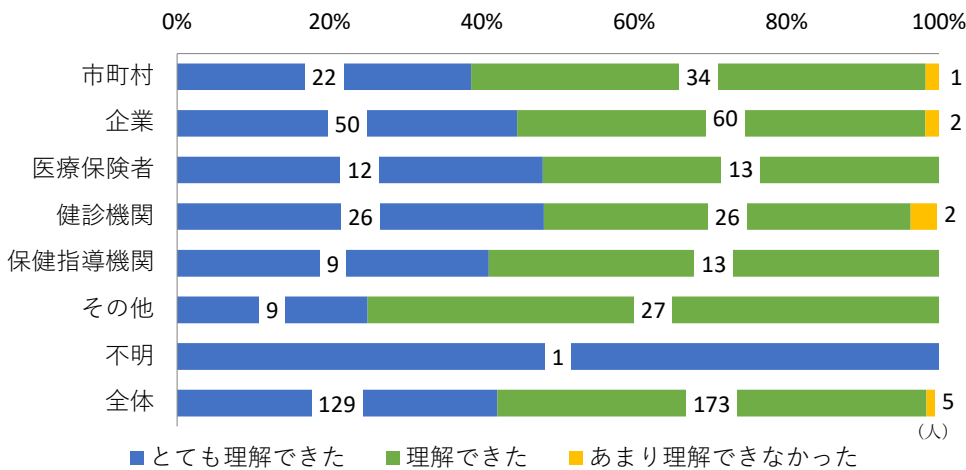
● 1.「特定健診・特定保健指導の概要と第4期の見直しについて」



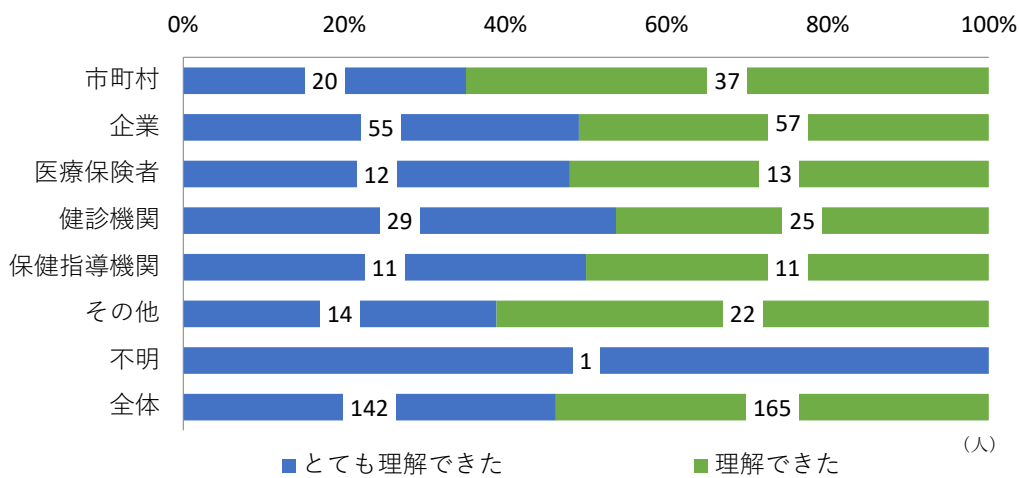
● 2.「行動変容に関する理論と実践」



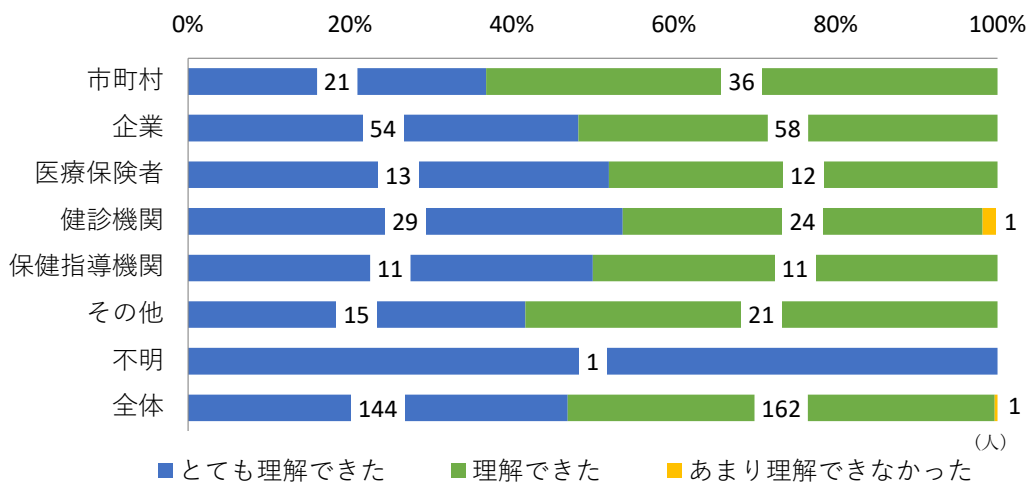
● 3.「事例紹介・演習の進め方について」



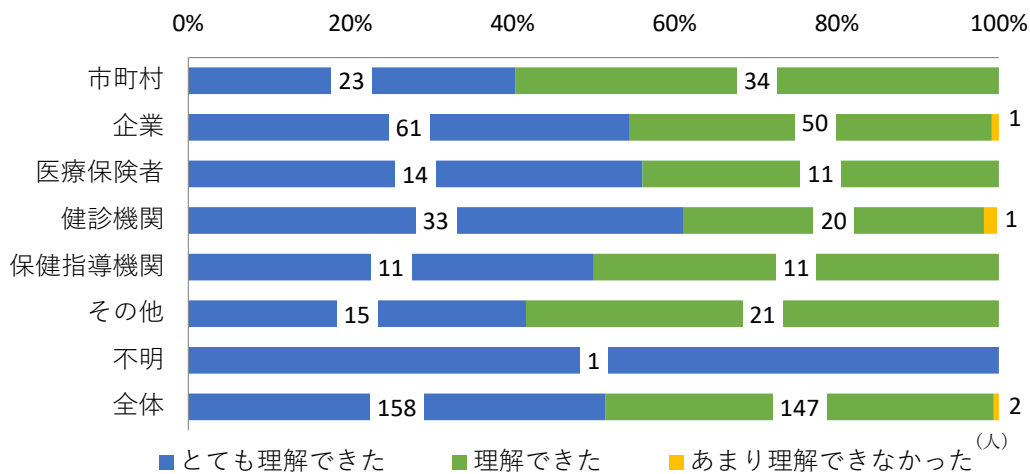
● 4.「健診データ・標準的な質問票の確認ポイントとフィードバック文例集の活用」



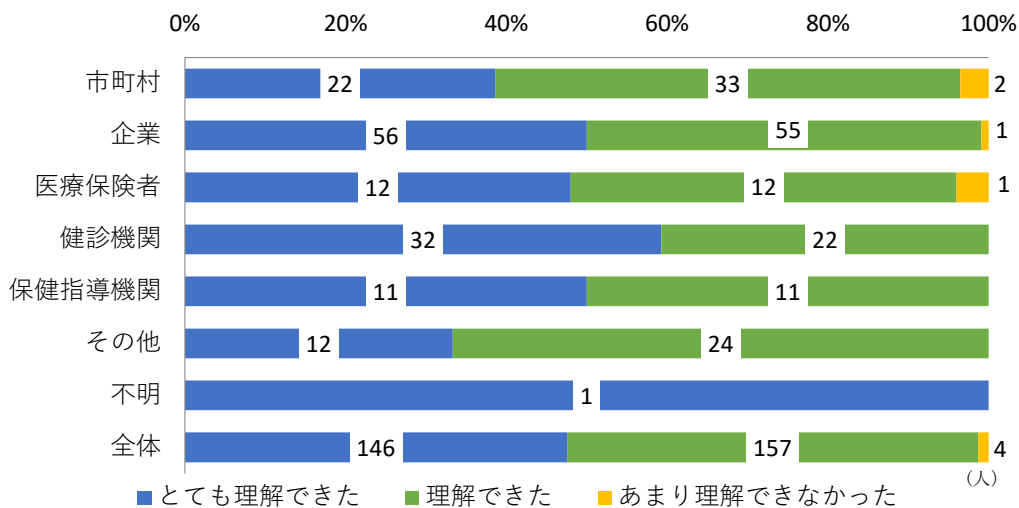
● 5.「身体活動・運動に関する保健指導」



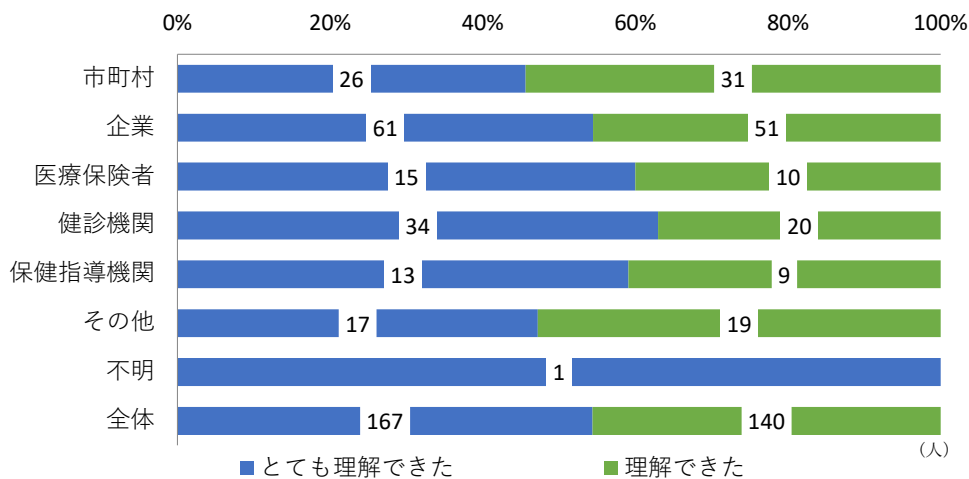
● 6.「食生活・アルコールに関する保健指導」



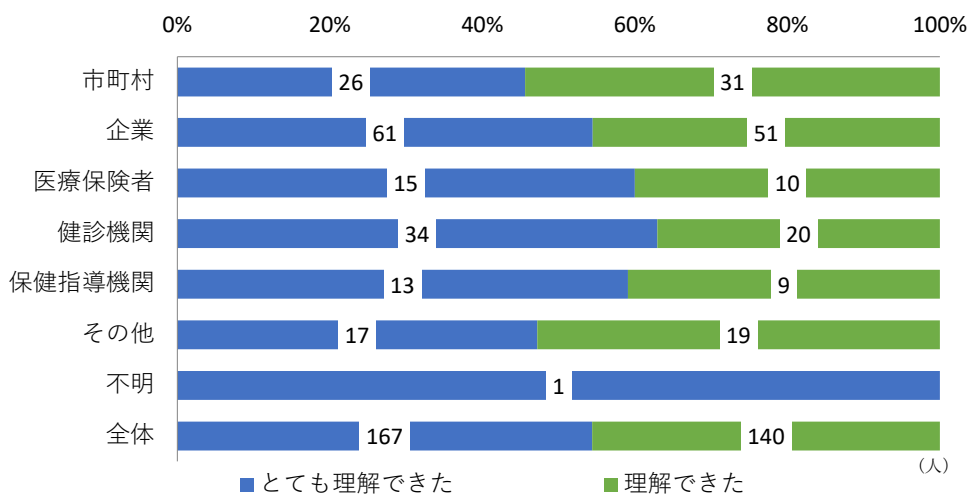
● 7.「禁煙に関する保健指導」



● 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>

- ・ 特定保健指導の全体像から、具体的な保健指導内容まで、とても勉強になった。
- ・ 事例検討では、自身で立案した計画・目標を答え合わせできるような内容で大変参考になった。
- ・ 特定保健指導について確認の良い機会になった。
- ・ 保健指導の対象者で、やる気のない方にどうやって接したらいいのか困っていたところ、具体的にどのように働きかけるべきか理解できた。
- ・ 健康食品やプロテインなどの具体的な事例紹介がとても参考になった。
- ・ 研修を受けることで、自分自身に足りない知識や今後学ばなければいけないことが明確になった。
- ・ 事例検討で、どの事例を使うべきかがわかりにくかった。シートに関して、記入方法に迷った。
- ・ 研修後の振り返りや、事例や資料を後で参照できる形式にしてほしい。
- ・ 動画の内容はわかりやすかったが、具体的なサンプル資料があるとさらに役立つ。

- ・身体活動・運動に関する保健指導は知りたい内容が盛りだくさんあり、2回に分けて具体的に知りたいと思った。
- ・資料や動画内容に関する詳細なフィードバックが欲しい。
- ・実践的な内容をもっと深掘した研修もあればよかった。
- ・もう少し具体性のある禁煙指導の内容が聞きたかった。

<オンライン受講について>

- ・オンラインで視聴できる形式がとても便利だった。
- ・オンライン受講で自分のペースで学べた。
- ・YouTubeの広告が途中で入る点が気になった。
- ・音声聞き取りにくい箇所があった。
- ・研修終了後も動画が見られると復習がしやすくなり、ありがたい。

<次回研修会の要望>

- ・特定保健指導の仕組み（協会けんぽ、国保、私学共済など事業部の違い）。
- ・運動と食事の組み合わせの重要性。
- ・食事指導の実際（献立例、カロリー計算、行動に移しやすい食事療法、不規則勤務者）。
- ・運動指導（無関心期、継続できる運動や動作、運動時間が取れない対象者への指導方法）。
- ・禁煙について（アプローチ方法、禁煙外来、禁煙拒否などの困難対応）。
- ・行動目標・達成目標の設定方法、目標値の設定が難しい場合の対応。
- ・困難事例の紹介（無関心期・拒否、健康食品・サプリメントの利用など）。
- ・病態（高血圧、高血糖、脂質異常症甲状腺疾患、リウマチ患者、バネ指等）に応じた指導方法。
- ・海外出向者などへの特定保健指導。
- ・特定保健指導の結果の出し方、分析方法。
- ・他施設での事例。
- ・第4期特定保健指導やアウトカム評価についての実施例。
- ・継続支援の工夫（脱落防止、途中での継続促進）。
- ・ICTやアプリ、ツールの活用法。
- ・グループ支援での効果的な関わり方。
- ・実践的な研修（ロールプレイ、事例検討）。

4. 修了状況について

申込者 389 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 304 人（78.1%）に、本研修会の修了証を交付しました。