

# 「脱メタボリックシンドローム用 食・生活支援ガイド」導入マニュアル

## 1. はじめに

このマニュアルは、主に肥満の改善につながる食生活支援手法を整理し開発された支援者用ツール「脱メタボリックシンドローム用 食・生活支援ガイド」(以下、「食・生活支援ガイド」)を保健指導の現場に導入し、活用するために作成されたものです。保健指導のスキルアップにつながるよう、このマニュアルを参考にして活用してください。

## 2. 「食・生活支援ガイド」とは

「食・生活支援ガイド」は、支援の流れとポイントを整理した「流れ図」、支援者が自らの支援状況を振り返る「食・生活支援チェックシート」、および「関連教材(食生活、減量誘惑場面の対処、飲酒、禁煙、ストレス対処など)」からなる支援パッケージです。既に現場で行っている保健指導のプログラムや教材を大きく変えることなく、より効果を出すための支援ポイントの確認を行うことができるようになっています。

### 「流れ図」とは

「流れ図」とは、面接による支援の流れとチェックポイントを、初回面接、継続支援、評価時に分けて整理したものです。流れ図では、①準備性にあわせた支援の流れと②支援の中でおさえるべきポイントが一目でわかるようになっています。

### 「食・生活支援チェックシート」とは

「食・生活支援チェックシート」とは、支援者が初回面接、継続支援、評価時の自らの支援を振り返ることで、自らの支援方法に気づきを得ることができるチェック形式の評価シートです。このシートを使うことで、「自分の支援の傾向がどのようなものなのか」「自分の支援には何が不足しているのか」を具体的に把握することができます。

### 具体的な記入方法

#### ① 支援状況チェック

支援において評価項目を実施できたかを Yes/No もしくは 1~3 段階でチェックします。

#### ② 対象者の状態のチェック

対象者が、評価項目に対してどのように受け止めていたかを 1~5 段階でチェックします。

#### ③ コメント

チェックした理由や気になることを記入します。具体的な理由が書けない場合は、聞き取りが足りない可能性があります。

#### ④ 準備性の把握

対象者の行動変容ステージを、支援者の主観に基づき把握します。

評価項目と基準	チェック	そのチェック	コメント
1 面接前準備、面接の準備が完了している	Yes/No		
2 面接に必要書類が準備されている	Yes/No		
3 対象者の健康状態を確認している	Yes/No		
4 目標設定、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No	1	
5 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No	2	
6 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No	3	
7 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No		
8 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No		
9 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No		
10 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No		
11 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No		
12 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No		
13 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No		
14 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No	1	
15 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No	2	
16 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No	3	
17 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No		
18 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No		
19 減量計画の共有、減量目標の共有、減量計画の共有	Yes/No	4	

### 3. 「食・生活支援ガイド」の導入準備

#### **STEP1: 「流れ図」の構造を理解する**

「流れ図」は、対象者の状態に合わせた面接支援のアルゴリズムを示したものです。「流れ図」と現場の実状を照らし合わせ、これまでの支援に不足していた内容やチェックポイントを押さえてください。実際の支援は様々ですがこの「流れ図」を念頭におくと、無理のない支援になるはずです。

#### **STEP2: 「食・生活支援チェックシート」を記入して、支援傾向を把握する**

導入前に、必ず「食・生活支援チェックシート」を記入してみます。

##### ① これまでの支援事例を振り返って記入する

これまでに実施した支援記録や普段実施している支援を参考に 3～5 名分ほど「食・生活支援チェックシート」を記入し、自らの支援傾向を把握します。

##### ② 施設内の支援者間の認識の統一

ロールプレイなどを行い、複数人で 1 つの面接支援を「食・生活支援チェックシート」に記入します。お互いのチェックが異なっている場合は、なぜそのようなチェックになったのか、さらに知識・スキルを向上させるにはどうすればよいかを話し合い、記入の仕方についても施設内の支援者間で差がでないようにする必要があります。

また、これまでの支援に不足していた内容やチェックポイントを「流れ図」から追加したことで支援時間が長くなる場合もあります。ロールプレイなどの時間を計測し、現場の支援をスムーズに進めるための工夫も必要です。

#### **STEP3: 運用方法の検討**

##### ① 導入に向けての課題を明確化

STEP1 と 2 で行った「食・生活支援チェックシート」の記入で、支援者の強みと弱みを明らかにし、重点的に強化するポイントについては検討を行います。不得意な支援、例えば飲酒や禁煙などについては、「関連教材」を活用したり、把握漏れしやすい項目については対応を検討する必要があります。

##### ② 必要な資源の確認、管理方法の検討

毎回の支援で使用する「食・生活支援チェックシート」の印刷にかかる費用や、記入後の管理方法についても事前に検討しておきます。

### 4. 実際の導入と活用

面接支援では、「食・生活支援チェックシート」の項目を念頭においた支援をし、面接直後に自らの支援を振り返ってチェックを行います。一人の対象者の 1 回の面接分の記入に要する時間は 5～10 分ほどです。

「食・生活支援チェックシート」は、面接直後に振り返るだけでなく、自らが支援した対象者間を比較したり、支援者間でも比較することで、個々のスキルアップに活用することができます。同じ対象者でも、初回面接、継続支援、評価時の「食・生活支援チェックシート」を比較することで、どういった支援を行っていくのが良いかを検討することができます。