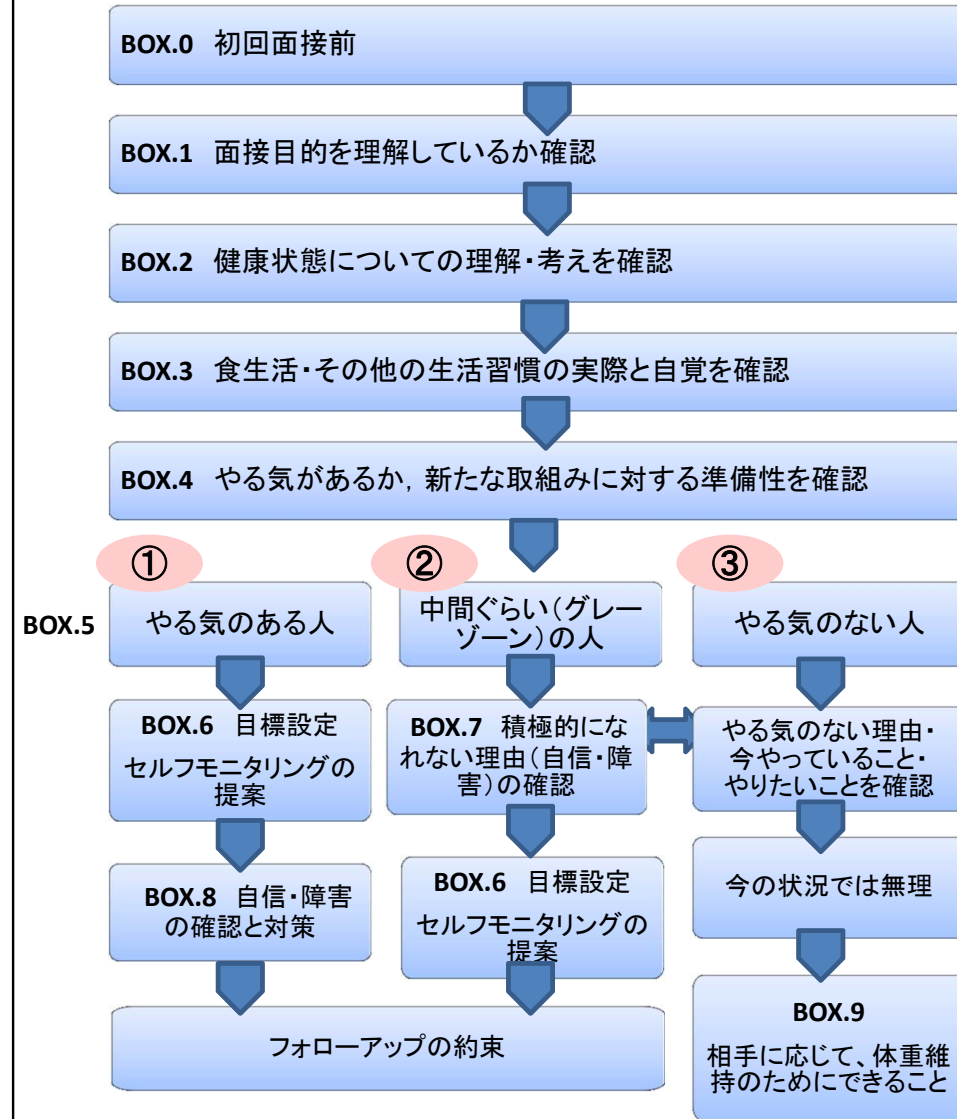


初回面接 流れ図



チェックポイント

BOX.0 保健指導の案内に、面接の目的を記載したか

BOX.1 本人が目的を理解して、面接に臨んでいるか

BOX.2 本人が健診結果をどう受け止めているか。将来の健康リスクを理解しているか

BOX.3 既存の問診票などを活用

BOX.4 BOX.1~3を含め、総合的に動機づけ(準備性)を評価 自分のこととしてやる気になったか? 危機感を感じているか? 義務感になっていないか? 4%減量が成功の目安,しかし,行動を変えることですぐに得られる副次的効果(気分がよくなる,腰痛が治るなど)もあることを伝える。

BOX.5 やる気(準備性)に合わせた対応を

①やる気有→ 食・生活で今から改善できそうなことは何か

②中間の人→積極的になれない理由を確認
(何に迷っているのか)

③やる気無→ 現在の努力・工夫を認める
この位でこの効果などの気づきを促す

BOX.6 目標設定とセルフモニタリング

実行できそうな目標か。実行すれば、効果が期待できそうな目標か
セルフモニタリングの意味と効用を伝える

②タイプの人:あまり念押ししない。まずはとりかからせる

BOX.7&8 自信・障害の確認と対策

・目標達成のために障害となる場合はどんな時か、またその対処法をいっしょに考える

BOX.9 現状維持の場合(今より太らないために)

・今の生活を変えずにできそうなことを提案(体重測定,ストレッチなど)
・主観的健康感高い人・危機感ない人には今後のリスクを客観的に説明
・精神面のチェック(睡眠・問診票)

継続支援 流れ図

チェックポイント

BOX.1 その後の経過の確認

「やってみたことはありますか」「何か変わったこと、良かったことはありましたか」

①

良いことがあった人

②

良いことがなかった人

③

取組みをやっていない人

BOX.2 目標の状況(変化)の確認

- ・くじけそうになったり(誘惑), 難しいこと(障害)がなかったか
- ・体重変化の確認
- ・家族の支援の状況の確認

やったけど、やれなくなった
BOX.2と同様の状況の確認

やってみてもいい

BOX.3 取組みの工夫を確認
⇒強化(誉める)

BOX.5 良かったことを探す
否定的感想がないかも要注意

BOX.6 やれない理由
その状況と、否定的感想の確認

BOX.7 やれない理由への対応

今後の意向の確認

やる気があれば

やる気なし

現状維持

初回面接のBOX.9と同じ

BOX.4 目標の見直し

※常に対象者を誉める(努力したことや、変化したことなど)

繰り返し

BOX.1 その後の経過の確認 取組み状況と、その結果(気持ちや体調など)の確認。良かったことがあったのか

BOX.2 目標行動との関係で、さらに具体的に実施状況を確認。難しいこと(障害)やくじけそうになったこと(誘惑)はなかったか? 体重の変化は? 家族の支援はあったか

BOX.3 取組みの工夫の確認と強化 自分なりの工夫、誘惑・障害への対処の工夫などを確認、強化(誉める)

BOX.4 目標の見直し 実施できている行動目標、自分なりの工夫の確認をふまえ、目標の見直し(ステップアップ) ※取組みは無理すぎないか? 極端なことを行っていないか? 逆に楽過ぎないかの確認

BOX.5 「実感」を確認 (体重だけでなく、気持ちや体調も含めて)
EX.よかったな、変わったなと思うこと 否定的感想(しんどい、等)がないか、あった場合は要注意、対策を共に考える

BOX.6 やれない理由、その状況、及び否定的感想の確認 誘惑場面の状況とその対処法 しんどい、辛いなど

BOX.7 やれない理由への具体的な対応を助言 食生活、身体活動でやれること、成功者の工夫の事例などを提示

6か月後評価時 流れ図

チェックポイント

BOX.1 6か月間の生活習慣改善の取り組みは、いかがでしたか？
「自分ではうまくいったと思いますか」

①

○ まあまあうまくいった人

体重改善

体重少し改善

体重不変・増加

誉める

BOX.3 どんなところがよくなったのか一緒に確認

BOX.4 今後どのように続けたいか
体重・腹囲についての希望

BOX.5 リバウンドしそうな
事態の予測とその対応

BOX.6 健康
リスクの説明

次年度の健診の勧め

②

△ どちらともいえない、または
× あまりうまくいっていない人
× やらなかった人

体重改善

体重少し改善

体重不変・増加

誉める

BOX.3 どこかよくなっているところ(体調, 気分, 行動など)がないか一緒に探す

BOX.4 今後、体重・腹囲について、
どうしたいかの確認

BOX.6 健康
リスクの説明

BOX.1&3 対象者の主観により把握

- ・うまくできたこと、本人の行動や気持ちの変化の確認
 - ・身体状況だけでなく、生活習慣や行動、気持ち、など全てについて
- ②の人は、よくなったところがあれば、ほめる。

BOX.2 体重変化により客観的に把握

- 改善: 4%以上減
少し改善: 2-4%減
不変・悪化: 2%未満の減少または増加

BOX.4 本人の意向にそった助言を

今後も見守り(支援)希望の人、或いは今はやれないがいずれは・・という人には、ITプログラムなど、自分でできるプログラムや教材を紹介

BOX.5 リバウンドの予測と対応

リバウンドはあって当たり前ということを説明。予測される事態を考え、その対応策を助言

BOX.6 健康リスクの説明

- ・生活が同じであれば、体重は増え、健康リスクは高まることを適切に伝える
- ・やる気になれば、いつからでも始められるのだ、と励ます

BOX.2