

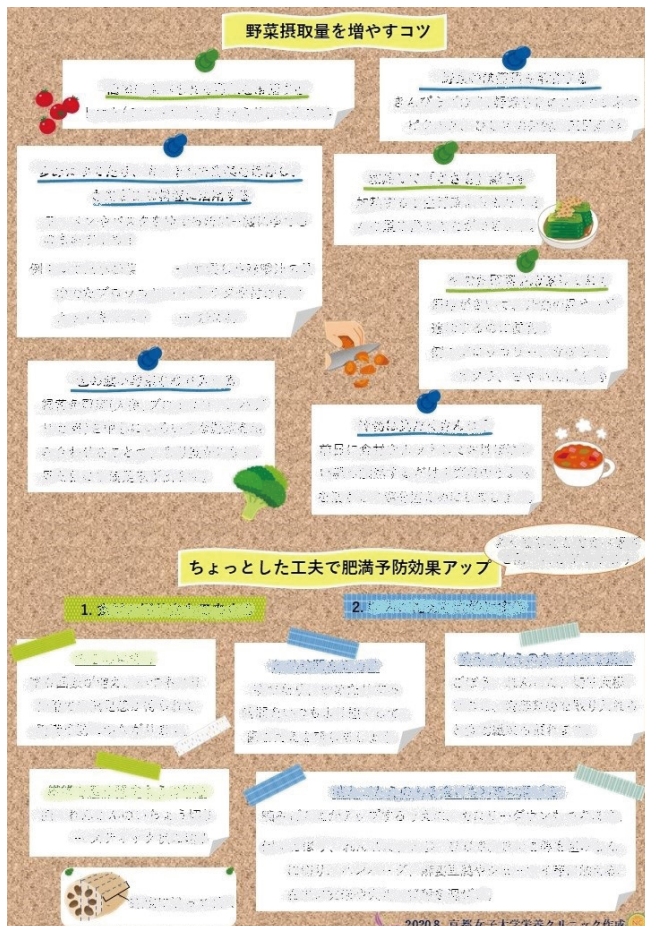
I 地域貢献

特定保健指導

平成29年度より日本ドック学会と集合契約Aを締結しスタートした特定保健指導は本年度で3年目を迎えた。本年度は健康チェック表により、利用者と指導者双方の体調を確認し、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策を講じたうえで、数件の対面式面接を実施した。利用者のよりよいメタボリックシンドローム改善成果と高い満足度を得るために支援方法・内容の振り返りによる改善をはかり、利用者増加のためにホームページ掲載内容の更新を進める。下記に主な検討・改善の概要を紹介する。また利用者から寄せられた感想を示した。

ホームページ リニューアル

現在、当クリニックのホームページ上の特定保健指導のページには「特定保健指導機関情報確認」を掲示して、運営についての重要事項に関する規定の概要を既定の様式にて公開している。一般の利用者が閲覧して、当クリニックの保健指導の内容や特色が伝わり、申込みにつながるページとなるよう更新を進めている。具体的には、「特定保健指導機関情報確認」に加えて、「特定健診、特定保健指導とは」「特定保健指導の階層化」「特定保健指導の流れ・内容」「栄養クリニックの特定保健指導の特色」「利用者さまのお声」「予約方法」について掲載する。



健康サポートシート※

支援方法・内容の検討

支援方法、内容については指導者によるチェック、振り返りに加えて、指導教員の意見をもとに検討・改善を進めてきた。加えて、利用者の健康維持、増進には支援期間中のみならず、支援期間終了後も継続して正しい生活習慣を送ることが必要であることから各利用者の健康課題に沿った資料を作成し、「健康レシピ」と共に、最終面接時にお渡しした。支援終了後も支援期間中のモチベーションをできるだけ長く維持していただき、さらにご家族や周りの方も利用者と一緒に適切な生活習慣を選択し、実践していただきたい、との願いを込めて資料を作成している。



(上) 健康レシピ (下) 食生活ガイド※

※支援終了者への特典としてお渡ししているため、詳細な内容については、ぼかしを施しました。

利用者アンケート

支援終了後、利用者にアンケートにご協力いただいている。各支援（初回面接、継続支援等）の満足度や、支援終了1ヶ月後の生活改善の状況や体重の変化、6ヶ月間の本事業全般についての感想や改善点などの回答をいただき、本事業の改善や支援内容の向上に活用している。

利用者の感想

- ・コロナ禍の厳しい環境の中、体重減少プログラムがうまくいっている時も、そうでない時も懇切丁寧、親身になって最後まで諦めずにご指導いただきました。目標設定<修正>も決して荒唐無稽な設定ではなく、また初期設定に固執することもなく、少し手を伸ばせば実現可能で、しかも具体性のあるものばかりでした。「野菜ときのこのリゾット」のレシピは今でも続けていますよ。結局、自分の力だけでは何もできず、貴クリニックの指導があればこそ目標が成就できたものと確信しています。本当にありがとうございました。
- ・継続支援の初めの頃は、メールを回答するために生活改善を頑張っていたのですが、半分を過ぎた頃より、意識せずに普通に実施できるようになっていました。
- ・初回面接から5回にわたるメール支援、最終面接等の全てのシチュエーションにおいてアカデミックな分析のもと、少し頑張れば実現可能な具体的なご指導をいただき、目標を達成できました。ありがとうございました
- ・内容には具体性があり、かつ少し頑張れば実現可能なことばかりでした。特に料理を作ってくれる家内にはしっかり伝えて一緒に頑張ってもらいます。ご指導いただいた内容をプリントし食卓に貼って毎食ごと確認しようと考えています。このご指導をきっかけに決意を新たに最終面接の際にはきっちりと結果を出せるように頑張ります！

(中村智子)