

本学栄養クリニックでは、平成29（2017）年度より日本ドック学会と集合契約Aを締結し、特定保健指導を開始した。本年度で4年目を迎え、支援方法・内容の検討・改善やホームページ更新等により徐々に利用者が増加してきた。より効果的な保健指導を実施することを目的に、下記に示す当栄養クリニックの特定保健指導の特徴を指導の基本として活動を進め、さらなる指導内容の充実をはかっている。結果、支援終了後アンケートにて利用者より高い評価をいただき、良い気づきや健康に対する意識の向上がみられた。

### 特定保健指導実施件数：

動機付け支援5件（のべ 男性2名、女性3名）※途中脱落なし

### 栄養クリニックの特定保健指導

#### 丁寧なオーダーメイド支援

初回面談における健診結果の説明では利用者が自分の体の中で起こっていること（検査数値の意味）が理解でき、生活習慣改善の必要性に気づいていただけるよう分かりやすい説明を心掛けている。丁寧にしっかりと利用者のお話を聞き取り、利用者の生活背景、準備度を確認した上で、個々の生活にあった実施しやすい生活改善計画を提案している。

積極的支援における継続支援では、計画の実施率を確認し、実施が難しい場合にはその理由を尋ねて、実施しやすい計画への修正をはかっている。

#### 利用者の主体性を尊重

利用者の「これならできるかも」を大切に、ご提案した生活改善目標からどの目標を実施するかは利用者が主体的に選択・決定していただくよう支援している。これにより、実施率を向上させて目標を達成した際の自己効力感、自信を高めていただき、好ましい生活習慣の継続（習慣化）へとつなげていけることを目指して指導している。

#### ゆったりとした面談の環境

利用者の生活背景や健康意識をしっかりと聞き取るため、利用者が話しやすい面談を心掛けている。そのために面談予約には余裕をもたせ、大学の充実した附属施設においてゆったりとした環境の中で面談を受けていただいている。

#### 個々の健康課題に沿った資料の配布

生活習慣病の予防、改善のためには、支援期間中のみならず、支援期間終了後も継続して適切な生活習慣を送ることが必要である。支援中に得た知識や気づきを実践に繋げ、支援期間中のモチベーションをできる

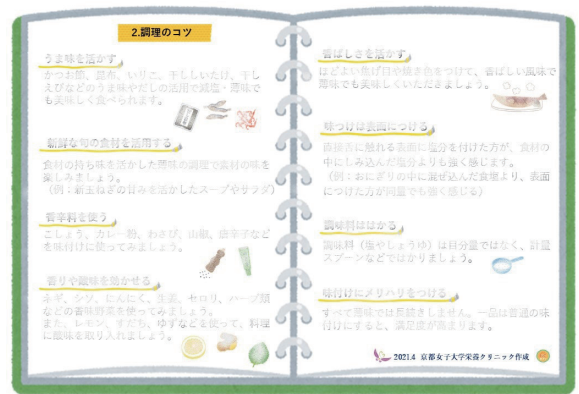
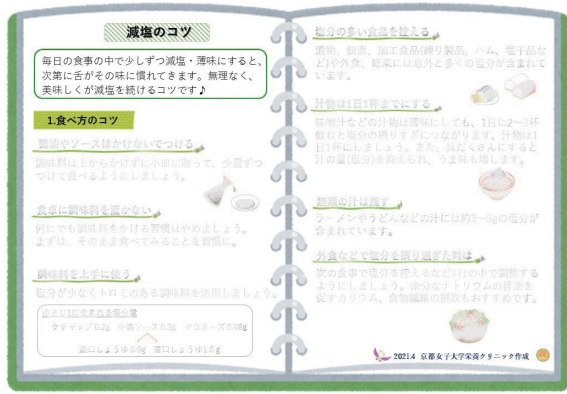
だけ長く維持していただき、適切な生活習慣の継続を促すことを目的に、各利用者の健康課題に沿った「食生活ガイド」や「健康サポートシート」を作成している。料理教室で好評を得た健康レシピと共に、最終面談までご参加いただいた利用者への特典としてお渡ししている。

#### 支援方法・内容の検討

生活習慣病のリスク軽減（検査数値改善）につながる保健指導を実施するため、食物栄養学科と連携をとりながら、支援内容の見直しや改善、指導者による定期的な指導方法・結果の評価を実施している。また、アンケートを実施し利用者のお声を支援内容や資料の改善に繋げている。



面談室



健康サポートシート

### 野菜たっぷり冷しゃぶ握り

＜材料：10人分＞

しゃぶしゃぶ用豚肉 60g	【A ゆで用】	だし汁 150ml
ご飯 300g	大さじ2	薄口醤油 小さじ1
すし酢 大さじ2	大さじ1	砂糖 小さじ1
大葉 10枚	おろししょうが 小さじ1.2	【B たれ】
玉ねぎ 30g	味の素 小さじ1.4	味の素(粉) 小さじ1.1
あさつき 30g	みょうが 1.2個	練りごま 小さじ1
味の素(粉) 小さじ1.1	おろししょうが 適量	①で使用した 大さじ1
みょうが 1.2個	練りごま 小さじ1	味の素 Aのゆで汁
おろししょうが 適量	①で使用した 大さじ1	味の素 Aのゆで汁
練りごま 小さじ1	味の素 Aのゆで汁	味の素 Aのゆで汁

＜作り方＞

- ① 小鍋でAを熱し、豚肉の色が変わるまでゆで、ゆで汁を切り、旨で和える。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして、水にさらして水気を切る。あさつきは小口切りに、みょうがは千切りにする。
- ③ 湯がいに飯300gを用置き、すし酢を均等に混ぜ、10個の成形に作る。
- ④ 大葉に3をのせ、その上②を置き、②の玉ねぎ、あさつき、みょうがを巻り、好みでおろししょうがとわさびをのせる。

＜カリウムを多く含む食品＞

野菜類	かぼちゃ 450mg	小松菜 400mg	ほうれん草 552mg
トマト	200mg	ズッキーナ 230mg	油揚げ 195mg
いも類	110mg	里いも 448mg	まつまい 480mg
果実類	バナナ 360mg	キウイフルーツ 240mg	すいか 240mg
海藻類	ひじき 640mg	豆・種実類	納豆 284mg
			ゆで大豆 265mg

健康レシピ

### 皆さんのための食生活ガイド

① 高血圧予防に必要な生活習慣の改善リスト

項目	目標値
1 減塩	食塩 6g/日 未満
2a 野菜・果物	野菜・果物の摂取の推奨
2b 脂質	飽和脂肪酸・コレステロールの摂取を減らす 多価不飽和脂肪酸・魚油脂肪酸の摂取の推奨
3 適正体重の維持	BMI 25未満を維持する
4 運動	軽強度の有酸素運動毎日30分または週180分以上行う
5 飲酒	エタノールとして男性20~30ml/日以下、女性10~20ml/日以下
6 禁煙	禁煙の指導・指導と受動喫煙の防止に努める
7 その他	防衛や運動ストレスの管理などを行う
8 総合的な生活習慣の修正	より効果的である

※1 本ガイド書の項目は高血圧予防の臨床的根拠のみならず、臨床試験でも裏付けられています。  
※2 食塩の摂取量は食塩相当量として表示されています。食塩相当量は食塩100mgを1gと見做すことができます。

この図は概算で理解するに役立ちます。実際を介する経路と介さない経路があります。

出典：日本人の食事摂取基準2020年版  
© 2021 京都女子大学栄養ケアセンター

食生活ガイド

食生活ガイド

※支援修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一部ぼかしを施しています。

## 利用者アンケートより

- ・今回の保健指導では、丁寧に、詳しく、でも負担にならないように温かく改善方法をご提案いただき満足しています。
- ・それ程、大切なものと思っていませんでしたが今回こちらで指導を受けたことで「健康」に対する認識が変わったように思います。毎日の食生活も意識するようになりました。この気持ちを持続させられるよう努めます。ありがとうございます。
- ・初めて「動機付け支援コース」となりました。ご指導いただきました先生におかれましては期間が3か月と非常に短い中、親身になっていただき、創意工夫していただき、食事療法、運動療法について様々な取り組みをアドバイスしていただきました。それらのアドバイスはマニュアル通りの荒唐無稽な理想論ではなく、全てが具体的で現実的で手を少しのば

- せば届きそうな取組みばかりでした。後は、当方が用意されたメニューを実践するだけで目標が達成できました。
  - ・コロナなどを口実に食べてズルズルと太り、これももとで骨折もおこし悪循環でしたが、こちらで指導を受けてリセットする機会となり、取り組みを継続していこうと前向きにさせてもらいました。
  - ・自分の生活習慣・食生活を改めて見直すことができました。このような機会があり、訪問できたことがありがたく思います。個別の資料もとても参考になりました。ありがとうございます。間食をダラダラ食べるのを止めて時間を決めて食べています。
  - ・おかずの素を作り置きすることで食物繊維の摂取ができてメニューのバリエーションが増えました。
- (中村 智子)