

= 初回面接実施内容記録票 =
 ・この票は動機付け・積極的支援の初回面接を行うにあたり、この手順を進めていくと記録として必要な項目を網羅できるようになっています
 ・初回面接終了後、提出していただきます

保健指導を開始した年度を記入

= 行動目標の決定 =
 食事と運動の取り組む割合を決め、一日に減らすエネルギー量の割合を算出する
 必須項目

= メタボリックシンドロームの説明 =
 ・メタボリックシンドロームに着目する意義
 ・メタボリックシンドローム改善の必要性
 これらを健診結果を見ながら説明
 ガイドブック(P6~13)参照

= 行動目標の決定 =
 ・目標体重・腹囲を決める
 ・達成までの期間を選択し、一日当たり減らすエネルギー量を算出する
 必須項目
 ガイドブック(P38)参照

初回面接実施内容記録票 (動機付け・積極的支援兼用)

◆この用紙への記入についてのお問い合わせ **保健指導実施年度** 平成 年度

1) この用紙は縦向きで読み取りますので、折り曲げたり・濡らしたり・汚したりしないようにご注意ください。

2) この用紙は縦向きで読み取りますので、折り曲げたり・濡らしたり・汚したりしないようにご注意ください。

3) 数字・カナなどの口ロ口機への記入は左記のとおりをお願いします。

① あなたの健康情報(健診・保健指導履歴等) 保健師・保健士も受け取る各機関、及び必要に応じて利用する保健指導・介護予防サービスにおいて共有される場合があります。

② あなたの健康情報(健診・保健指導履歴等) 保健師・保健士も受け取る各機関、及び必要に応じて利用する保健指導・介護予防サービスにおいて共有される場合があります。

③ 健康情報は受診者本人に対して通知し、保健師に対して共有し、必要に応じて保健指導・介護予防サービスに活用します。

④ 健康情報は第三者に提供されることのあるほか、国への健康情報報告として匿名化された形で提供される場合があります。また、収集された個人情報は上記①～③以外の目的で使用されることがあります。

⑤ 収集された個人情報は上記①～③以外の目的で使用されることがあります。

私生活上の個人情報の取り扱いに関する内容に同意しましたので書き入れます。

氏名

生年月日 性別

住所(〒)

新卒/転居/転職

受診希望履歴

利用希望履歴

窓口負担

保健指導履歴

電話履歴

支障レベル

初回面接

実施者

実施日

実施時間

実施形態

実施場所

支障計画

高血圧

脂質異常

糖尿病

肥満

喫煙

飲酒

合計

ポイント

無断転用厳禁

メタボリックシンドロームとは「糖尿病」が原因で生活習慣病に進行していく状態を言います。その原因である内臓脂肪を少しでも減らすことで高血圧・高血糖・脂質異常などを改善させることができる状態とも言えます。内臓脂肪は断続的の蓄積を繰り返すので、「腹囲の減少＝内臓脂肪の減少」を意識して生活習慣病の改善につなげます。さあ、お腹周りのスッキリさせるための計画を立てていきましょう。

腹囲1cmの減少 = 体重1kgの減少 = 7,000kcalの消費
 今日、腹囲を何cm・体重を何kg 減らすのを目標に取り組むのが決めましょう

1) 今の腹囲 cm → 目標とする減少腹囲は? cm
 今の体重 kg → 目標とする減少体重は? kg

2) スケジュールをたてましょう
 ① のびのびの運動コース 月 → ② 月 → ③ 月
 ④ 継続コース 月 → ⑤ 月 → ⑥ 月
 ⑦ 短期集中コース 月 → ⑧ 月 → ⑨ 月

3) 目標を達成するために減らさなければならないエネルギー量は?
 kcal

4) どうやってそのエネルギーを減らしますか?
 kcal

生活活動・運動 kcal

始めるものチェック(複数可)
 運動の目安として、今より1,000歩増やすのは約10分、距離にして600~700mに相当します。内臓脂肪を減らすためには徒歩を1週間合計150分(30分を週に5回、または毎日150分)歩くことで内臓脂肪が1ヶ月に1~2%減らすことが期待できます。
 どれも100kcalを消費する運動量です(運動量は体重60kgの人の場合)

A 普通歩行	B 速歩・通勤	C 自転車	D 軽い筋トレ	E 体操(家で軽)	F 室内の掃除
24分	18分	18分	24分	20分	24分
G ゴルフ(カート使用)	H エアロバイク	I ショッピング	J 水泳	K 階段を上がる	L 草むしり
20分	12分	10分	9分	5分	16分

●目標は7日間にどの運動をどれだけ行い消費しますか?
 行う時間の消費エネルギーは?
 【例】Aを60分行う場合 60分×24分=2500kcal
 100kcal×25回=2500kcal

合計 kcalの消費 = 7日 = kcal ①1日に目標とする

※80kg以上の人が他の活動は別冊テキストの標準体重から選択してください。

= 支援の情報を入力 =
 ・支援レベル(動機付け・積極的支援)
 ・初回の支援形態、実施時間、実施日、継続的支援予定期間、保健指導終了予定日を記入
 ・保健指導実施者、保健指導コース名を記入(カタカナ)
 ・継続的支援の連絡手段の希望を聞く
 ・継続的支援の手段と回数、ポイント数を計画する
 テキスト参照

= 運動による行動計画作成 =
 今の運動量を増やすには「運動」だけでなく、日常の「生活活動」で消費を組み合わせることが効果的であることを説明する
 ガイドブック(P40)参照

= 運動による行動計画作成 =
 ・目標とした一日の消費エネルギーを達成するために、実際に一週間で取り組む生活活動や運動を選択
 ・生活活動や運動時間より消費するエネルギー量を算出

= 個人の情報として必要な項目を記入 =
 ・間違えないように記入
 ・本人確認と保健指導を受ける権利の確認を行う
 テキスト参照

= 運動による行動計画作成 =
 ここに記載されている以外の生活活動や運動はテキストから選択することが可能です