無断転載禁止

＝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、この手順で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②＝
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①＝
・目標体重・腹囲を決める
・達成までの期間を選択し、一日当たりに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

＝支援の情報を記入＝
・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①＝
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②＝
・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＝
・間違えのないように記入
・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③＝
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