

# 面談ではどんな話をするの？

## （動機付け支援ケース）

腹囲が少しだけ基準値をオーバーして特定保健指導の対象になったAさん（60代・建設業）の例について、保健師との面談内容を中心にご紹介します。



### Aさんのデータ



#### 健診時

身長：172.0cm 体重：68.9kg  
BMI：23.3 腹囲：86.0cm  
血圧：176/104

### 30分間の面談でこんなことをお話ししました！

	Aさんの状況	保健師からのアドバイス
食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食は食べていない</li> <li>昼食は手作りしている</li> <li>夜は飲酒もするがご飯は好きなので減らせそうにない</li> <li>夜食を食べている（アイス）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手軽な朝食としてヨーグルトやバナナを試してみてもいいでしょうか</li> <li>ご飯は無理して減らさず、夜食のアイスを控えてみましょう</li> </ul>
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日焼酎を2合ほど飲んでいる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>適量範囲におさまるように量を減らし、休肝日を設けてみましょう</li> </ul>
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>今は1日10本吸っているが、禁煙しようと思う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>買い置きのがなくなったら、ぜひ禁煙にチャレンジしてみましょう！</li> </ul>

### Aさんの立てた目標は？

- ① 夜食をやめる
- ② 焼酎を1/2に減らす
- ③ 持っているタバコがなくなったら禁煙する

3カ月間  
目標を継続



#### 保健指導終了時

体重：68.0kg **-0.9kg**  
BMI：23.0 **改善**  
腹囲：84.0cm **-2cm**  
血圧：147/82 **改善**

脱メタボ

面談では、現在の生活習慣をじっくりお聞きして、無理なく続けられる取り組みを一緒に考えます！

※積極的支援では、保健師・管理栄養士が3～6ヶ月間お手紙等で5～6回程度生活改善状況についてやり取りさせていただきます。動機付け支援では、3ヶ月後の状況について1回のみやりとりします。

※協会けんぽ富山支部は特定保健指導業務の一部を、下記の事業者へ委託しています。専門の保健師・管理栄養士による、メール・手紙・電話・テレビ電話等により特定保健指導を行っています。

株式会社ベストライフ・プロモーション（プライバシーマーク認定番号：第14700019（05）号）  
日本ATM株式会社（プライバシーマーク認定番号：第10820323（08）号）  
株式会社ベネフィットワン（プライバシーマーク認定番号：第10860031（09）号）