

【別添】12.5研修会受講者への事前アンケート結果

①対象者の行動変容が見えた事例	②うまくいかないこと	③講義に期待すること
健診結果をみて感じたこと、健康について取り組んでいること、今まで取り組んできて上手くいかなかったことなど対象者の関心、準備度を確認。 本人が必要とする情報を提供し、対象者が具体的に生活をイメージしながら無理のない目標(小さな目標)を立てる。 効果的にいつ、どのタイミングで、頻度や時間など数字を入れる。 対象者自身が自分の生活を振り返り自分で立案することが行動変容につながった。	経年の方の支援でなかなかステップアップできず、対象者も十分わかっているはずだが毎年同じような目標を立て、結果に結び付かない。	手軽にできる効果的な運動
面談時「あまり食べていないのになぜ体重が減らないのかわからない。受診はしたくない」と思いつめた様子。生活習慣を丁寧に振り返り、「思っていたより食べている」と自ら気付き、立案。必要項目の受診、運動も開始して最終的には検診時から腹囲1cm減少、体重1.8kg減量。	仕事が忙しい、公私共に忙しくなって取り組みができない、頑張っているが1kg、1cm以上減らないなど忙しい方へのアプローチ。思うように効果が現れない方へのアプローチ。	健康かつ効果の出るアプローチ方法。
具体的な目標に対して、目に見えて数値が良くなってきたとき、今までと関心が変わってきたと思う。	初めから関心の薄い人。どのようにアプローチすればいいのか。	他の方のお話は、保指の苦手な当社にとっては取り入れたいことがたくさんあると思います。このような会に初めて出席するのでよくわからないこともあると思いますが、よろしくお願い申し上げます。
困りごとやうまくいかなかったダイエット経験など、じっくりお話を伺えた時はその後がうまく進行する感触があります。	同日実施 初回①は対応して頂けても初回②の電話支援の電話に出て頂けなかったり、仕事中だと断られたりすることが後を絶たない。	
対象者が「〇〇する！」と自ら目標を立てることが出来ると、介入期間を通して実際に行動でき目標を達成されることが多い傾向があります。	電話での支援の時、対象者のモチベーションを継続できるような会話のやりとりや、対象者の考えや思いを引き出すことが難しいです。	聞き取りを行う時、単語の返答で終わる人の心を開く方法、返答を引き出せる言葉のエッセンスを教えていただきたいです。
・間食を妻と一緒に食べることが習慣化していたが、妻の協力も得ることで、間食をまず隔日に減らす目標設定とし、段階を追うことで間食習慣が無くなり減量に繋がった。(家族協力) ・やろうと思ってはいたが踏み切れなかった運動を、特定保健指導をきっかけに始めることができた。継続支援が一定の期間があるため継続に繋がった。 ・経年の方で前回は運動目標を立案し、歩く距離を徐々に増やすことを励ましながら実施し、3ヶ月後に体重2kg腹囲2cm減の目標達成。今年度は動機づけ支援該当。次年度は対象にならないようにと新たな目標を立てられた。	経年者の場合は導入しやすく、保健指導受診率の向上に繋がるため毎年同じ保健指導者が担当するようにしているが、保健指導者を変更する方が行動変容に繋がるのか？	・減量に向けて取り組みを行っているが、成果が出ない方へのモチベーションを保てるようなアドバイスの方法を知りたい。 ・特定保健指導実施の了承を得ているが、無関心期の方への対応を知りたい。(はい・いいえなど質問に対してしか返答がない方へのアプローチ方法)
親の介護や孫の世話で忙しく、数年自分のことは二の次だった。食事も家族の分は作っても自分はお菓子やケーキなどで済ませており、久々の健診で特保対象者になり指導を受けた。糖尿病を指摘され、食事、運動指導を受けて何とかしなければいけないと感じ減量に取り組んだ。	「食後に妻と一緒にお酒を23時頃まで飲む。コミュニケーションの時間だからやめられない」と、肝機能・脂質のデータが悪く、伝えても理解、行動変容に至らなかった。「楽しみ」になっていることを変えることの難しさを感じた。	
保健指導で減量できた時に体調面などで、メリットと一緒に振り返りを行った。疲れにくくなった事や体調が良くなった事を自覚され、その後も運動や生活習慣の改善につながった。	健診当日は健康管理について意識も上がり生活習慣の改善への意欲があるが、日が経つにつれ意欲が低下し保健指導が継続できない場合があること。	・初回面談の時にもうすでに食事、運動に取り組みされている方の目標をどのように設定するのか。 ・アウトカム評価になり、継続支援期間が長くなることが多い。途中終了を防ぐための支援方法など。
	データがすごく悪く、リスクなどいろいろ説明しても他人ごとだったり、我慢してまで健康維持をしたいと思わない人にどのようにすれば意識が変わらのか知りたい。本当に悪い人はせめて受診だけでもしてほしいが、受診する気が全くない人など。	継続支援時にメールで前向きになる言葉のかけ方、短い文章で前向きになる声のかけ方。
・血圧・体重を記録するようになったことで、健康意識が上がり、自然と飲酒量が減っていった。 ・保健指導の内容を家族に共有したところ、調理者の協力を得られ、家庭での食事が変わり減量につながった。	自身の健康をあきらめている人に対してのアプローチ	他機関での指導事例(具体的なもの)について知りたい。
1年目で指導した目標を続けてくれている時や、今まで実施していなかった行動を指導にて実施してくれる時。	もともと、心が現場にない方について。	対象者にささる事をどうやって探し出すかについて知りたい。
指導をきっかけに意識が高まり、目標以上の減量に成功した。指導を受けなければ、変わらないままだったとの発言あり。	特に40代などでは生活習慣が乱っていてもデータがそこまで悪くないことが多い。そのため動機づけにつながりにくく、行動変容に至らない。危機感を持ってもらいたいが、脅かすようなことを言ってもよいのかと迷う。	・前熟考期の人に、どのように関われば行動変容につながるか具体的に知りたい。 ・自己流のやり方を正しいと思っている人(欠食などストイックな人も多い)に対し、どのように正しい方向へ導けばよいか知りたい。

【別添】12.5研修会受講者への事前アンケート結果

①対象者の行動変容が見えた事例	②うまくいかないこと	③講義に期待すること
食事記録、体重の測定結果を毎日こまめに記録していること。→ 初回面談の実施後、記録してくれている。	たばこを悪いもの、いけないとは思うけどやめるつもりはない人に対しての禁煙指導が知りたい。	興味がない人をやる気にさせる話し言葉、声のかけ方などを教えてほしいです。
本人から申し込みがあったケース。指導も熱心に聞かれリーフレットなどを手渡す。体重測定を2回/日実施されて、体重が減少し、血圧も低下した。食事も肉中心だったのが魚中心に。	健診当日に初回面談しても継続支援が「忙しい」との理由で連絡が上手くとれないことがある。	仕事に従事し、日中忙しくしている方への保健指導や支援方法など。
・具体的な目標を決めた 例)子供の入学式に着たいスーツがあったので、着れるようにする。 ・無理のない継続できそうな運動を考えたところ、血圧が安定したり腹囲・体重が減ったという事例があった。	・今までに保健指導を受けたことがある対象者が、「いつも同じようなことを言われるから」と希望されないことが増えてきた。 ・帰宅が遅く、夕食が遅くなる場合の指導のポイント→中間食を食べる時間は無いと返答されることが多い。	・保健指導の受診率向上のための声かけのポイント ・限られた時間内での保健指導の進め方のポイント ・「時間が無い」と、断られる方の心を動かす方法が知りたい。
以前から腹囲や内臓脂肪に着目する重要性について認識されていない方が多いように感じていたので、内臓脂肪と生活習慣病との関連を表にしてお示しし、内臓脂肪を減らす方法について具体的に説明したところ、できるところから始めてくださる方がいらっしゃいました。	特定健康指導を開始した時点で、ご本人なりに努力されている場合、これ以上は無理だとおっしゃる時があります。また、ご自分でも良くないと認識しながらも仕事のシフトなどの関係で食事のかわりにおやつを食べるという方がおられ、代替案をいくつかお示ししても行動変容が難しいです。	腹囲や体重が減少することで検査値にどのような影響が出るのか、実例も含めてお聞かせいただければと思います。また、血糖値や血中脂質、尿酸値が上昇するごとに起こり得る合併症や症状について、ご経験からのお話を伺いしたいです。
採血結果を見ながら保健指導や受診勧奨の基準値を説明しつつ、その状態が続いた場合のリスクやその改善方法を説明した時。特に、改善方法が対象者に合っていた時は意欲的なことが多いです。	初回面談までは続きますが、その後の継続支援が対象者の時間がないこともあります。	無関心期→関心期への移行が期待される話し方や話題など。
複数回保健指導を経験なさっておられる対象者の達成できたこと、できなかったことを整理し、行動変容ステージに合わせた実効可能な目標設定へと変更すると比較的行動変容がみられたのではと思っています。	・継続支援のやりとりが続かない時のアプローチの方法(他の支援方法に切り替える?タイミングは?) ・仕事柄(不規則、職場近くに何も店がない等)生活習慣改善が難しい方へのトクホ	ヘルスリテラシーの低い対象者への行動変容の促し方
当院での例が少なく他院でのい指導等について知りたい。	分割で初回を実施する場合、対象者負担は軽減されるが指導時間が短いため行動変容へとつなげ難いのではと思います。分割と一括で実績差はあるのかを伺いたいです。	厚生労働省が例としてあげている目標以外に認められるアウトカム評価について定量的な目標以外は「その他」となり得るのか。
「食べない・減らす」という取り組みではなく、「正しく食べる」の支援をすると、やる気を出す人が多い。	自己流の取り組み方から考え方を変えたくない方への支援。	「やる気が起こる支援」としての講義がお聞きできたらと思います。
50歳女性。仕事を優先し、血糖値・中性脂肪・血圧がいずれも高値。数年間、受信勧奨を無視していた。出張が多く生活が不規則で、習慣化ができず何事も続かないと言っていた。当初は指導に消極的であったため、傾聴を重視。休みの日の過ごし方の話から、強い眠気と倦怠感を自覚していることに気付き、高血糖の可能性を伝えると受診に前向きな姿勢がみられた。生活目標には消極的であったが、3週間後のメール支援に「朝食を摂るようにしている」、「受診した」と報告があり行動変容が確認できた。 指摘ではなく、寄り添う姿勢を示せたことが前向きな変化につながったと感じた。	メールでの継続支援サポートでは、初回面談時に立てた目標を選択肢形式で回答して頂くシステムになっています。対象者の現状の把握が難しく、個別性に合わせたアドバイスや返答、目標設定の見直しがしづらく継続支援の完了率が低い要因となっていると感じております。	対象者が取り組みやすく、効果的な支援となるような継続支援のシステムの構築方法や運用方法について詳しく知りたいです。また、対象者の性格や背景といった情報の記録はどのように行っているのか、記録方法や記録内容についても知りたいです。
血糖値が高いことについて気になっていた対象者。過去に減量経験あり、その後リバウンドしたことも気になっていたところ、タイミング良く特定保健指導の勧誘あり。動脈硬化のリスクなど話を聞いて再びやる気になった。行動変容の結果、3ヶ月で10kg減量、腹囲14cm減少。	対象者自身、よくない、変えたいと自分でわかっていても思うように生活習慣改善に取り組めない方への支援について。	無関心期の人への「ここを動かす」支援について教えてください。
対象者が取り組みやすい目標を立てる。間食が原因であると自覚している人に「間食を減らすか無くすか、どちらが取り組み易いか」を一緒に考え、対象者自身が「食べると止まらないので減らすより無くす方ができる」と言って決め3ヶ月間実行、1.9kg減。	お酒好きでアルコールを減らす気が全くないが、お酒以外の生活習性に問題は見当たらず、検査値もアルコールが大きな原因と思われる人の目標設定。	病気と判定できるレベルの対象者に受診の必要性を伝えても、なかなか受診してもらえないことがよくある。どうすれば受診する気持ちになってもらえるか、病気について説明しても他人事、または反対に病院に行くのを避けようと考える人への言葉。
特定保健指導の対象者に対して勧誘時に検査データのお話をすると、今後の危険(合併症やリスク)をお伝えし、自身の体に関心をどれだけ持ってもらえるか。 また、危機感を持ってもらえた時に行動変容が見えた。	積極的支援の時、3ヶ月の支援で上記の内容で初回を始めるが、段々とその意志が薄れていくこと。 メールでの支援になるが、文面で上手にやる気を継続させるコツはあるのかと悩んでいます。	
	・来所の時から対象になったことに納得していない。 ・いくらアドバイスしても聞き入れてもらえない。	
準備期で何かきっかけがあればやろうと思っていた人が行動変容につながっていたように思います。	目標を計画通りに頑張ってくれていても、腹囲があまり減らないことが多く、心苦しく思っています。	励ましの具体的な声掛け方法が知りたいです。

【別添】12.5研修会受講者への事前アンケート結果

①対象者の行動変容が見えた事例	②うまくいかないこと	③講義に期待すること
とにかくほめる。体重が減ってなくても、少しでも行動変容がみられればほめる。	当院は電話支援での対応のため、回数が増えてくると、なかなか電話に出られない。	「こころを動かす」方法、やる気にさせる指導介入法など伺いたい。
昨年の指導内容を覚えてくれて翌年も対象者になっているものの継続されていた時。	引っかかる項目が多く受けて頂きたい方こそ指導拒否されるケースが見られる。	毎回、参加（指導は受けられる）されるが改善が見られない方へどうアプローチしていくべきか。
保健指導を始めて日が浅く、実績評価の経験が少ないためあまり感じることができていません。	当日は生活改善をしたいと意気込んでいても継続支援では連絡がつかなくなったり、取り組みの継続が難しいところ。	無関心期の方の指導のポイントを教えていただきたいです。また、継続支援のポイントが聞きたいです。
当日保健指導開始し、採血結果とInBodyの結果で今後おこりうるリスクを説明した時に、受診者の無関心期から関心期に行動変容することが多くなった。また、当院の研究結果をお伝えすることで(体重-腹囲減少には間食と年齢が有意差あった)、「やってみようか」と言われることが多くなった。飲酒量をすべて純アルコール量で換算するとリスクが伝えやすく、有意差をもって(P値<●)指導の意味があった。	初回面接では、特定保健指導の希望の有無にかかわらず対象者には、保健指導室に入室してもらっています。健康新規に興味がない人、多忙を理由に継続支援を断られることが多く、支援のむずかしさを感じます。	初回面接時には目標を設定しやる気もあるが、日がたつにつれモチベーションが下がってくるを感じる。利用者のモチベーションを保つにはどうしたらいいか、説明があればうれしいです。
初回で「何をしたらいかわからない」との発言がみられた方に対して、1日の過ごし方、食事内容などを伺い、余分なもの、追加するといい行動などお伝えした。本人の無理のない範囲で目標を提案できたため、比較的容易に行動変容をすすめることができた。本人の自信につながり継続していただくことができた。	昨年保健指導を実施した方が今年も対象になった。初回面談にて「前回言われたことをやったけど効果がなかった」、「これは必要なんですか？」と発言あり。今回の保健指導は拒否された。	禁煙に成功した事例を教えてほしい。
保健指導でお話する中で、自分の摂っているカロリーが多いことに気づき、しっかり減量につながった。	メール支援を導入して、中断が増えている。メール支援がうまくいくコツなどあれば知りたい。	・成果が出る保健指導 ・受診勧奨の仕方
・健康の結果が動機付けとなり、夕食や間食を減らしたケース ・初回面談時の支援内容をもとに立案した目標に加えプラスαの取り組みを実施したケース ・支援中、体重測定を行い客観点に取り組みを自己評価していたケース	仕事との両立が難しい場合のこころを動かすアプローチ方法。	最終評価済者報告の際、達成できた行動目標をXML備考に入力しています。その集計結果が知りたいです。 (-2kg・-2cm達成者が実際どのような行動目標を立案し取り組んでいたのか)
・壁面に掲示しているエネルギー早見表を用いて、行動を"やめる"、"がまんする"というイメージから"変える"イメージに変換することで、行動変容のハードルが低いと感じられたとき。 ・1カ月ごとに記録シートを提出、フィードバックすることで、ご自身での気付きにつながり行動変容と減量につながった。また、過小評価や焦りがある方へのフォローが出来ることで対象者の安定した行動にもつながった。	・すでに減量している方に保健指導を受けてもらいたい時の声かけを知りたい。 ・65才以上の減量の必要性が低い方への目標の立て方。 ・初回面談時に行動変容への意識が高まても、日常の多忙な生活に戻ると意識が低くなってしまう方への対策。	行動変容を促すことは難しいと感じる場面が多い。こころを動かす為にはどのような理解が必要か？
既に取り組まれている改善対策を否定せず、より良く実践できるようサポートすることで信頼感を得て行動変容に繋がりました。	無関心期の方に初回面談を受けていただくことで生活習慣改善への第一歩としてほしいのですが、時間に余裕のない壮年期の方が多く、簡潔に効率良く伝えることが難しいです。	対象者が求めている情報を提出するための対象者理解について、より実践的な方法や内容紹介を説明してほしいです。
・「間食がやめられない」という対象者に対して、やめるのではなく、決めたカロリーの範囲内(例：100kcal以内)で楽しめるように工夫しましょうと提案すると、その方法であれば、ストレスなく取り組めそうと、取り組む姿勢を示した。 ・夕食後の甘いものを控える目標を立て取り組んだところ、体重が順調に減り始め、やる気が増して、家族全体で揚げ物控えて野菜を増やすなど、食事内容も改善し、結果大幅な減量に成功したこと。 ・何気なく取っていた間食を保健指導をきっかけに見直し、ほぼ間食をしない生活に変わったところ、体重が目標よりも減ったことで、自分がいかに間食でカロリーを取っていたかを痛感した。	・経年利用の保健指導対象者で、今まで改善しなかったため保健指導は要らないと初回面談で断られる場合に、再び生活改善に取り組む意欲をどう持つてもらえるかが難しい。 ・自分の検診結果は職場環境や労働状況のせいだと考える対象者に、そんな中でもできる食事や運動の改善があると気づいてもらいたいが、心を開いてもらえない。	・拒否の態度を示す対象者に保健指導に積極的に参加してもらえる具体例を教えて頂きたい。 ・ナッジ理論を利用した保健指導法や具体的な活用例を教えて頂きたい。
健診当日に過去データを参考しながら保健指導(分割実施)を行い、健康に関心度の高いタイミングで保健指導を開始するため、食事、運動などの生活改善がみられ減量が達成できた。	会社の意向で健康指導が必須の場合、改善意欲がない方にも実施しなければいけないため、結果説明をしても可能性や重大性を認知してもらはず実行がみられないこと。	・自己流の健康方法がある方 ・改善意欲がない方 に対する保健指導のコツがあれば知りたいです。

【別添】12.5研修会受講者への事前アンケート結果

①対象者の行動変容が見えた事例	②うまくいかないこと	③講義に期待すること
〈積極的支援(初回面談+電話支援)の事例〉 肝機能異常あり。減酒を目標として支援した。電話支援2回目まではなかなか取り組みが難しかったが、どうすれば減酒できるか方法と一緒に考えたり、最初は週1回からでもいいのでやってみましょうと励まし、少しずつお酒を減らすことができた。最終的には目標以上に減酒し、維持できるようになった。本人の「体のためにお酒を減らさないと」という思いを支持しながら、定期的に支援したことが結果につながったと思う。	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導を受けようと思ってくれる方が少ない ・メールでの支援でモチベーションが維持できるような関わり方が難しい ・動機付け支援では1ヶ月程であきらめる方が多く、初回面談でそうならないような指導を行うことが難しい。 	仕事や家の事で忙しく、自分の時間を作ることが難しい方が、忙しさを理由にあきらめるのではなく、取り組もうと思ってもらえるような指導の方法を知りたい。
健診当日に採血結果を使用し、生活習慣病発症リスクを説明することで行動変容につなげている。	<ul style="list-style-type: none"> ・初回面談では生活改善に意欲的な印象であるが、継続支援の返信がないこと。 ・本人は継続して取り組んでいるが、体重、腹囲に変化がみられないこと。 	対象者に行動変容の必要性、受診の必要性を理解してもらえる方法を知りたいです。
単身赴任になり食生活が乱れ(外食↑)、体重増加。仕事はほぼ在宅勤務。 →外食に冷凍のおかずセットの利用を勧めた。夕食の量が調整しやすくなうことと、飲み会では参加前に乳製品を摂り空腹で行かないことを実践。やる気につながり積極的に歩くこととして体重減。	限られた時間で効率よく対象者から問題点が引き出せ、行動目標が決めやすいツールがあれば紹介してほしい。	終了時にとるアンケート(次回の保健指導につなげていくため対象者に感想・達成度を聞く)のとり方の例があれば教えてほしい。
<ul style="list-style-type: none"> ・元々あまり関心がない方が変わるきっかけの一言として、「健康な体でご自身の趣味を続けたくないですか?」、「芸能人、野球選手の症例、実践されていること」を話すと、やってみようかなと思ってくださることがある。 ・行動目標として「甘い飲み物を無糖にする」、「体重を毎日はかる」を目標にされ実行された方は、継続、達成率が高いことが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のことを話したがらない方、メンタルに支障をきたして泣き出す方、質問しても「いろいろ」、「時と場合による」など名言を避ける方がいる。 ・面談時はにこやかに話されるが、結果がついてこない、返事が返ってこない方がいる。 ・遠隔による面談→画像共有時等、相手の反応がわかりにくいくこと。 	相手のこころを動かすために知っておくとよい情報、具体的な質問の仕方、行動目標の達成率が低い方への励ましの言葉など教えていただきたいです。
スマールステップの目標設定の定着から次の目標設定につながったケースは、計画以外に自身で生活改善に取り組まれていた。	健康無関心層へのアプローチ (例) 「受けないと終われないと」 「受けてもいいけどやらないよ」 などの発言	リピーターへの保健指導の工夫点
保健指導歴およそ3年目(年々増加傾向)のリピーターさんが、3回目を機に一新発起、翌年度の健診ではおよそ-10kg・-10cm、血圧も受診勧奨値超えからほぼ基準値今まで下がった事例がありました。その方の指導で印象的だったことは「私のために色々考えててくれてありがとう」といった発言です。指導に慣れてくると、「指導の型」が出来がちですが、改めて一対一の対話であること、ご本人様にも心から「自身のための時間であること」が伝わると行動変容に繋がるのだと感じた一件でした。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分ごととして捉えることが難しいパターン 例) 血圧が高くても今元気だから問題ないと自己完結してしまう方の理解度を高めることが難しく感じるときがあります。 ・複数回該当し、保健指導に慣れてきた方に行動変容を促すこと。(毎回聞いていてし、わかってはいるんだよ」と仰られる方など) 	リピーターさんに家族から言われて来たなど保健指導に前向きではなく、面接時にもこちらから尋ねたことに、「はい」、「いいえ」程度のみの返答しかしない方の心を動かす方法についてお伺いしたいです。
わかりやすい具体的な計画立案により2ヵ月以上継続して実施している。	何を言っても反応が乏しい、 調子のいい返事ばかりする、 不明確な返事ばかりする、人への対応	行動変容ステージにあった声かけ支援方法 性格タイプに合わせたアプローチ法 こころの動きは見える化できるのでしょうか?
<ul style="list-style-type: none"> ・前年度に比べて大きくデータの悪化がみられた人(特に肝臓、血糖のデータの悪化)は今後の疾患への危機感を本人が感じやすく、行動の変容に意欲的でした。 ・動機付け支援で少しがんばればメタボ改善の人。 	第4期より支援回数が増えたことで継続支援が大変になった。(やる気のない人(-2kg・-2cm)が見込みにくい人、前年度より体重・データ改善し更に-2kg・-2cmが困難な人)	上手な継続支援のもって行き方が知りたい。
<ul style="list-style-type: none"> ・行動の実現が可能かつ「継続ができること」に焦点を当てた目標の立案。 ・行動目標をなるべく日常生活に紐づけるなど取り組みのハードルを下げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・減量に対して拒否感がありマイナスイメージが強い方へのアプローチ(導入)が難しい。 ・自身の身体のことや健康について関心が薄い方に主体性を持ってもらうよう促すが、反応が得られない事が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の行動変容が見られやすい指導の進め方や指導者としての心得。 ・対象者理解を深めるためのポイント。
<ul style="list-style-type: none"> ・健診当日に保健指導した方が、後日当クリニックを受診され血圧高値のため内服開始し、主治医からの依頼で栄養指導を行った。その後、妻にも情報共有し妻も食事を意識して作ってくださいり、対象者も順調に減量された。 ・特定保健指導を受け、会社の若い世代の方々への健康経営に興味を持ち、発信する立場へと変化された。 	<ul style="list-style-type: none"> ・既に受診中で主治医がいる方への保健指導を行う際、特定保健指導での指導内容と病院での指導内容が異なっている場合や自己判断で内服中断や通院中断される方へのアプローチ。 ・当日の血圧や腹囲の基準値に納得いかず、減量の必要性や特定保健指導の必要性が伝わらない方へのアプローチ。 	以前、特定保健指導を受けて以来、特定保健指導にネガティブなイメージのある方への良いアプローチ方法があれば知りたい。
	無関心期の方への対応・介入	

【別添】12.5研修会受講者への事前アンケート結果

①対象者の行動変容が見えた事例	②うまくいかないこと	③講義に期待すること
対象者自身が気になっていた食習慣に対して、どう改善していったら良いかいくつか提案し、対象者が納得できる方法が見つかり少し笑顔が見られたときに、意欲を感じました。	対象者が少なくまだ保健指導の経験が少ないので、対象者は行動計画を実践されて継続できていたのになかなか体重が減らなかったとき、追加で新しく計画を立てるか悩みました。せっかく良い習慣がついてきたのに新しく負担が増えることで、やる気がなくなってしまうともったいないと思いました。	あまり意欲の高くない方に、保健指導の初回面談をできるだけ快く受けてもらい最後まで継続してもらうために、どのように工夫をしたら良いか教えていただきたいです。
体重、腹囲以外に体組成検査で筋肉量・脂肪率の変化を確認することで、対象者自身が取り組みの効果を実感することができ、生活習慣改善に対する関心や意欲がみられた。	生活習慣改善により効果(数値改善)が明らかなことが、対象者にとって変えたくないことであるケースの介入方法(行動変容につなげる関わり)	
現在、外部の機関に保健指導を依頼しているため、行動変容の確認ができません。	毎年のように指導の対象となり、指導を受けたくないと言われる方への関わり方。	・成果の出やすい保健指導やツール ・対象者のやる気を引き出す声かけ、言葉(継続して実施しやすい行動目標)
当院では、特定保健指導は2026年4月より開始となります。対象者の気持ちに寄り添い、できたことを可視化し行動変容を促す取り組みを実施していきたいと考えています。		健診結果に対する危機感が薄い方、保健指導の意義が伝わっていない方、モチベーションが続かない方へのアプローチ法を深めたいと思います。
来年度より実施予定	来年度より実施予定	来年度より実施していくため、特定保健指導について詳しく教えていただきたいです。
根拠を説明して「なるほど」と思ってもらえた時		今年度から特定保健指導を請け始めましたが、まだ1人しか実績がないので、今回は情報収集とつながりがほしい参加させていただきます。
		・対象者に話を聞く気が無く、やる気が無い場合の対応。 ・指導を聞いてくれるが、成果が出ない方への声のかけ方。
40代男性。朝食は食べておらず外食やコンビニで食事をすることが多く、毎日飲酒習慣があった。保健指導後、朝食をとることは習慣化できなかったが平日の飲酒をやめ糖質を控えることを意識するように変化。通勤時に多めに歩くことは習慣化できた。土日や平日もたまに頑張らない日を持つことで継続でき減量できた。	間食を控えた方がよいとわかっているが、行動変容につながらないケースがある。	
運動する時間がないと言っていた人が、1日10分のウォーキングから始めてみたら、ウォーキングの習慣化に成功した。	仕事が忙しいと言われてしまうと、何をどうしてもらつたらいいか分からなくなる。	お酒が好きな人へのアプローチ方法について知りたいです。
	「時間がない」「忙しい」「できない」等、現状を変えられない、変えようとしない場合。	他機関での好事例について
	運動習慣がなく、もともと運動も好きではない方に対する具体的な行動受容につながるような指導が難しいです。	対象者が「やりたいな」と思える保健指導のアプローチ方法を知りたいです。
人間ドック保健指導において、定年退職後など高齢リピーター受診者は、年1回の指導であっても経年に生活改善成果が結果として現れ、年々意欲的に取り組まれる方が多く、行動変容がみえる傾向がある。	人間ドック保健指導において、無関心期で質問に対しても回答が少なく情報量が少ない受診者の指導(非協力的、指導拒否される場合)	・禁煙指導(特に禁煙意志がない受診者) ・無関心期受診者の継続支援 ・メンタル疾患を合併している受診者への指導
40代男性で内臓脂肪の蓄積とストレス過食が課題の方に対して、初回面談では「忙しいから運動は無理」と話されていましたが、仕事の合間に”1分だけ体を動かす”という小さな行動目標を設定しました。継続支援では「できたこと」と一緒に振り返ることで、少しずつ自己効力感が高まり、結果的に3ヵ月で体重-2kgで、「自分も変わった」と話してくださいました。	・対象者が「やらされ感」で受けている場合、心の扉がなかなか開かない。 ・短い面談時間の中で、信頼関係を築きながら、行動変容ステージに合わせた支援を行う難しさを感じています。	・対象者の「やる気」を見つけるための具体的な質問技法や対話の工夫 ・限られた時間で”こころを動かす”効果的な関わり方(声かけ・表情・共感の言葉など) ・モチベーションを保つための実践例
		健診当日に初回面談を分割で行う予定です。限られた自～んで対象者の気持ちを前向きにするための面談構成や話の進め方を具体的に教えていただきたいです。
	対象者自身が目指したい目標に向かって、自発的行動を促すことができるような支援につなげるためには、どのような関わり方が必要なのかわからずに困っています。	②につながりますが、上手なコーチングの方法を知りたいです。また、保健指導について開始したばかりで運用方法等、不明点もありますので、全体的にザーッと教えていただけると有難いです。
	以前、保健指導をし行動変容が起きなかった(続かなかった)方に対してのアプローチ方法を学びたいです。	特定保健指導の実践に向け、実際の取り組みの様子や対象者にとって取り組みやすい指導を学ばせて頂きたいと思っております。