



特定保健指導を効果的に進めるために

【評者】新池 圓 (有)ファミリー・ヘルス・サポート

DVDで脱メタボ!!

監修…栗原毅／村田陽子



1巻あたり 税込価格 1万 9950 円
(本体 1万 9000 円＋税 5%)
4巻セット 税込価格 7万 9800 円
(本体 7万 6000 円＋税 5%)
ビデオ・バック・ニッポン
(Tel.03-3405-3173)

特定健康診査・特定保健指導が導入されて1年あまりが経ちました。この制度の導入により、企業の産業保健師として働く私も、業務内容の変化を迫られました。

今までの健診後の指導は、どちらかといえば一方的なもので、生活習慣を改善するかどうかは対象者次第、いわば“やりっぱなし”でも済んできたところがありますが、これが対象者に行動変容させるまで、つまり、対象者の健康状態と生活習慣を把握したうえで、将来の健康障害を予測して、生活習慣を修正するためのプログラムを提案しなければならなくなりました。

本DVDでは、そのために必要な基本的知識から行動変容のための目標設定、行動計画の立て方をわかりやすく解説し、現場の専門職がいちばん頭を悩ませる“続けるコツ”の数々を、以下の4枚にわたって丁寧に紹介してくれます。

1. メタボと生活習慣病

ほとんど自覚症状のない対象者に現状への気づきを促し、内臓脂肪の怖さを解説します。会社の上司と部下によるコントがわかりやすく、楽しく学ぼううちに、知識が整理できるでしょう。まずは、正しい知識を確実に理解してもらうこと。それにより、経験の浅いスタッフも安心して保健指導にあたることができます。

2. メタボの原因を考える

妻が、夫の昼食の内容を知って愕然とするところから始まります。対象者が自らの生活行動の課題に気づき、どうやって行動目標を決定していくかが具体的に紹介されます。体験型の学習にうまく使えるよう、ゲーム感覚で、楽しんで学べるよう工夫されています。効果がなかなか見えてこない栄養指導に悩んでいる人に、とくにお勧めです。

3. メタボの改善策を探る

「メタボは改善できる」を大前提に、「なりたい自分」を思い描くイメージトレーニングが紹介されます。ポイントは、行動を肯定文で表現していくこと。これは対象者だけでなく、指導にあたる専門職にも非常に役立つものです。記録を活用しながら、グループで、個人で、セルフエフィカシーを高めるための支援法は非常に重要です。

4. メタボ対策「続けるコツ」

目標を設定し、そこに向かって始めた行動にどこで線を引くか。中間目標を達成したら、次の目標を設定してメリハリをつけましょう。本人に合わない方法だと判断したときには、いったん終了して新たな目標を。終わったように見えても、実は続いているのです。「続けるコツは、終わらせること」。これがメリハリをつけるポイントです。

この4枚のDVDを連続して見れば、保健指導対策はほぼ完璧です。チームで一貫した指導体制をつくるときのスキルの確認にもお勧めします。ただ実際の対象者は、指導者に対して協力的な人、理解力のある人ばかりではないはず。初対面の人とは、コミュニケーションが取れるようになるまでに時間がかかることもあるでしょう。皆さんが今までに積み上げた人間関係のスキルをうまく使い、愛をもって指導にあたることに勝るものはありません。そのうえで、高い評価能力をもった専門職が、同じ目線で健康問題を考えることは、対象者へのエンパワメントにつながります。特定保健指導の始まった今こそ、私たち専門職の実力が問われます。