

基本・共通情報	被保険者証記号		被保険者証番号		保険者番号	0	6	1	4	0	7	0	1		
	カナ氏名				性別	1. 男	2. 女								
	生年月日	3. 昭和		年		月		日		利用者郵便番号		-			
	利用券番号				利用券有効期限			年		月			日		
	実施機関番号	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	提出先	3. 神奈川県医療従事者健康保険組合
	行動変容ステージ	1.意志なし 2.意志あり(6か月以内) 3.意志あり(近いうち) 4.取組済み(6ヶ月未満) 5.取組済み(6ヶ月以上)													
	保健指導コース名	動機付け支援													

初回面接実施情報												
実施日付	2	0			年				月			日
支援形態	1.個別支援(対面) 2.個別支援(遠隔) 3.グループ支援(対面) 4.グループ支援(遠隔)											
健診後早期の初回面接	0.実施なし 1.当日 2.1週間以内											
実施時間												分
実施者	1.医師 2.保健師 3.管理栄養士 4.その他											
目標腹囲												cm
目標体重												kg
目標収縮期血圧												mmHg
目標拡張期血圧												mmHg
1日の削減目標エネルギー量												kcal
1日の運動による目標エネルギー量												kcal
1日の食事による目標エネルギー量												kcal
腹囲・体重の改善	0.計画なし 1.1cm・1kg 2.2cm・2kg											
生活習慣の改善(食習慣)	0.計画なし 1.計画あり											
生活習慣の改善(運動習慣)	0.計画なし 1.計画あり											
生活習慣の改善(喫煙習慣)	0.計画なし 1.計画あり											
生活習慣の改善(休養習慣)	0.計画なし 1.計画あり											
生活習慣の改善(その他の生活習慣)	0.計画なし 1.計画あり											

行動計画	食事			※事前に計画した改善目標に応じ、右ページの選択肢から行動計画を各項目1つ以上選んで、番号を記入してください。
	運動			
	喫煙			
	休養			
	その他の生活習慣			

初回面接実施情報(分割時の2回目)												
実施日付	2	0			年				月			日
支援形態	1.個別支援(対面) 2.個別支援(遠隔) 3.グループ支援(対面) 4.グループ支援(遠隔) 5.電話 6.電子メール等											
実施時間												分
実施者	1.医師 2.保健師 3.管理栄養士 4.その他											

最終(3ヵ月後)評価実施情報												
実施日付	2	0			年				月			日
支援形態・確認方法	1.個別支援(対面) 2.個別支援(遠隔) 3.グループ支援(対面) 4.グループ支援(遠隔) 5.電話 6.電子メール等											
評価不能時の確認回数												回
実施者	1.医師 2.保健師 3.管理栄養士 4.その他											
評価時の腹囲												cm
評価時の体重												kg
評価時の収縮期血圧												mmHg
評価時の拡張期血圧												mmHg
腹囲・体重の改善	0.未達成 1.1cm・1kg 2.2cm・2kg											
生活習慣改善・食習慣	0.未達成 1.達成 9.目標なし											
生活習慣改善・運動習慣	0.未達成 1.達成 9.目標なし											
生活習慣改善・喫煙	0.禁煙未達成 1.禁煙達成 8.非喫煙 9.目標なし											
生活習慣改善・休養習慣	0.未達成 1.達成 9.目標なし											
生活習慣改善・その他	0.未達成 1.達成 9.目標なし											

MEMO												

特定保健指導において目標設定及び評価を行うための行動変容の例

生活習慣	目標(例)	
食習慣	総エネルギー摂取量を減らす	1 1日の間食は、適量(0kcal以内)にする(又は週に0回に減らす)
		2 甘い飲み物(清涼飲料水、加糖コーヒー等)を飲まない(又は0回に減らす)
		3 毎食のご飯は適量(0g以内)にする
		4 丼もの(カツ丼、天丼など)は月(又は週)0回に減らす
		5 主食同士を合わせた食事(ラーメンとライス、スパゲッティとご飯等)は月(又は週)0回に減らす
		6 パン食の時には、揚げパン、菓子パン以外のものにする
		7 1日0以上、野菜を食べる(必要に応じて、主食や主菜の量を減らし、野菜の摂取を促す)
	脂質の多い食品や血中LDLコレステロールの上昇に関連する食品を減らす	8 肉料理は、週0回に減らす
		9 魚介類の料理を週0回摂取する(肉類摂取回数が多い場合)
		10 大豆製品の料理を週0回摂取する(肉類摂取回数が多い場合)
		11 揚げ物の料理は、週0回に減らす
		12 バター、チーズ、ラードを減らす(又はやめる)
		13 菓子パン、洋菓子、スナック菓子をやめる(又は0回に減らす、別の食品に変える)
		14 インスタントラーメンは食べない(又は0回に減らす)
		15 牛乳やアイスは低脂肪のものにする
		16 肉加工品(ハム・ソーセージ)は、月0回に減らす
運動・生活活動の時間を増やす	運動・生活活動の強度を上げる・強度の高い活動に置き換える	17 軽く汗をかく運動を週0日に増やす
		18 軽く汗をかく運動をする時間を1回あたり0分に増やす
		19 掃除機をかける日数を週0日に増やす
		20 日常生活における歩行時間を今より0分増やす
		21 1日の歩数を0歩増やす
	運動・生活活動の強度を上げる・強度の高い活動に置き換える	22 電車(又は車)での移動時間のうち、0分を徒歩での移動にする
		23 0分以内の移動であれば、徒歩や自転車で移動する
		24 エレベーターでの上下移動のうち、1日0回以上階段を使用する
		25 歩行による移動時間を今より0分短くする(より速い速度で歩く)
		26 歩行による移動時間を今より0分短くする(より速い速度で歩く)
喫煙習慣	26 たばこを吸わない	
休養習慣	27 毎日、0時間以上睡眠をとる	
	28 毎日、0時まで、寝る	
その他の生活習慣	29 毎日体重を測り、結果を記録する	
	30 毎日血圧を測り、結果を記録する	
	31 1日(あるいは1週間)の飲酒量は0合以内、もしくは純アルコール量で0g以内にする※	
	32 週に0日以上、飲酒をしない日をつくる	
	32 週に0日以上、飲酒をしない日をつくる	

※具体的な数値目標は対象者の方の生活習慣等に合わせ設定していただくことになります。

※アルコールのリスクを理解した上で、自分に合った飲酒量を決めることが大切です。

【参考】：腹囲1.0cm(脂肪1.0kg)を減らすには、約7000kcal減らすことが必要です。

【出典】厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」