

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	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ヵ月以内) 3. 意志あり(近いうち) 4. 取組済み(6ヵ月未満) 5. 取組済み(6ヵ月以上)												
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(20分以上) 2. グループ支援(80分以上)											
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+② 1日の削減目標エネルギー量												kcal
① 1日の運動による削減目標エネルギー量												kcal
② 1日の食事による削減目標エネルギー量												kcal
行動目標	※右の選択肢から行動目標を1つ選んで番号を記入してください											
行動計画	運動:											※右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
	食事:											
	生活:											
保健指導実施内容												
	※右の選択肢から指導した内容を選んで番号を記入してください(10個まで選択可)											

最終(6ヵ月後)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 2. グループ支援 3. 電話 4. メール											
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
生活習慣改善: 喫煙	1. 禁煙継続 2. 非継続 3. 非喫煙 4. 禁煙意思なし											
生活習慣改善: 身体活動	0. 変化なし 1. 改善 2. 悪化											
生活習慣改善: 食生活	0. 変化なし 1. 改善 2. 悪化											
MEMO												

行動目標

1	6 ヶ月で体重 1kg、腹囲 1cm 減らす	6	6 ヶ月で腹囲 6cm 減らす
2	6 ヶ月で体重 3kg、腹囲 3cm 減らす	7	6 ヶ月で体重 1kg 減らす
3	6 ヶ月で体重 6kg、腹囲 6cm 減らす	8	6 ヶ月で体重 3kg 減らす
4	6 ヶ月で腹囲 1cm 減らす	9	6 ヶ月で体重 6kg 減らす
5	6 ヶ月で腹囲 3cm 減らす		

行動計画

運動面	運動量が少なめ	1	今より（10分・20分・30分）多く歩く	食事内容に偏りがある	27	揚げ物、炒め物を減らす	
		2	エスカレーターに乗らず、なるべく階段を使う		28	1食に油を使った料理は1品までにする	
		3	ウォーキングの数分間を速歩に変える		29	脂身の少ない肉の部位を選ぶ	
		4	家や職場でもまめに動く		30	肉よりも魚や大豆製品の頻度を増やす	
		5	電車やバスでは座らずに立つ		31	毎食1皿は野菜料理を食べる	
		6	遠回りして駅まで歩く		32	ドレッシングはノンオイルを選ぶ	
		7	休みの日は子どもと遊ぶ		33	牛乳・ヨーグルトは低脂肪のものを選ぶ	
		8	庭の手入れや畑仕事をする		34	果物は、自分のこぶしの大きさ2つ分までにする	
		9	普段の姿勢をお腹を意識して正す		35	うす味を心がけ、麺類の汁は残す	
		10	食後すぐ横にならない		食事面	間食あり	36
	11	今やっている運動を続ける	37	洋菓子よりも和菓子を選ぶ			
	運動習慣がない	12	息が弾む程度の有酸素運動を1日30分行う	38			スナック菓子、アイスは控える
		13	買い物のついでにウォーキングをする	39			間食は食べるとしても1日1個までにする
		14	毎日10分ストレッチや軽い筋トレを行う	40			菓子パンはなるべく食べない
		15	テレビを見ながらストレッチや足踏みをする	41			ジュースや炭酸飲料・清涼飲料水をお茶に変える
		16	スポーツクラブやプールに週〇回行く	42	コーヒーや紅茶に砂糖を入れない		
食事面		食習慣の乱れ	17	決まった時間に3食規則正しく食べる	飲酒あり	43	1日の酒量を減らす
	18		寝る3時間前以降は食べない	44		休肝日を週（ ）日設ける	
	19		夕食後の菓子や果物・飲酒はやめる	45		つまみは低カロリーのものを選ぶ	
	20		ストレス解消の手段を食べるから別のものに	46		飲酒後にラーメンやお茶づけ等を食べない	
	食事が多い	21	腹8分目を心がける	47	寝酒はやめる		
		22	大盛りご飯は普通盛りに、ご飯は1膳までに	生活面	48	禁煙をする	
		23	20分を目安にゆっくりよく噛んで食べる		49	毎日体重計に乗り、記録する	
		24	朝食、昼食をしっかりと、夕食は軽めに		50	生活リズムを整える	
		25	食べ物はカロリーを見て選ぶ				
		26	外食では洋食・中華より和定食を選ぶ				

保健指導内容

1	メタボリックシンドロームと生活習慣の関係について説明した	7	具体的なストレッチや筋トレの方法、注意事項を説明した
2	動脈硬化と生活習慣病の関係について説明した	8	毎日体重を測り、モニタリングすることを勧めた
3	すでに取り組み中なので継続するように指導した	9	タバコと動脈硬化の関係について説明し、禁煙を勧めた
4	主食・主菜・副菜の目安量を示し、栄養バランスについて説明した	10	禁煙外来を紹介した
5	食事内容を聞き取り、検査値改善のための具体策を説明した	11	療養管理のため、継続受診を勧めた
6	歩き方や姿勢、歩く前後のストレッチの大切さ等を説明した	12	内服治療を開始した