

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|-------|---------|---|-------|---------|---------|------|---|---|---|---|---|-----|--------------------|--|
| 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 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 共通 | 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 | 積極的支援 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------|-------------|---|---|---|---|--|----|-----------------------|---------------------------|------------------------|----|----------------|--|
| 継続的支援計画情報 | 支援 A | 1. 個別 A | | 回 | | 分 | | pt | 支援 A 合計 (160pt 以上) | 5分あたり 20pt (10分～30分で実施) | | | | |
| | | 3. グループ | | 回 | | 分 | | pt | | 10分あたり 10pt (40分～120分で実施) | | | | |
| | | 4. 電話 A | | 回 | | 分 | | pt | | 5分あたり 15pt (5分～20分で実施) | | | | |
| | | 6. メール A | | 回 | / | | | pt | | 1 往復あたり 40 ポイント | | | | |
| | 2. 個別 B | | 回 | | | | | 分 | | pt | 5分あたり 10pt (5分～10分で実施) | | | |
| | 支援 B | 5. 電話 B | | 回 | | 分 | | pt | 支援 B 合計 (20pt 以上) | 5分あたり 10pt (5分～10分で実施) | | | | |
| | | 7. メール B | | 回 | / | | | pt | | 5分あたり 10pt (5分～10分で実施) | | | | |
| | | ①計画上のポイント合計 | | 回 | | | | | | 分 | | pt | 1 往復あたり 5 ポイント | |
| | | | | | | | | | | | | ← | | |

| 初回面接実施情報 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------------------|---|--|------|----------------------|---|------------------------------|---|--------|--------------------------------|-----|---|-------------------------------------|--|
| 実施日付 | 2 | 0 | | 年 | | 月 | | 日 | 行動目標 | ※裏面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 | | | | |
| 支援形態 | 1. 個別支援 (20分以上) 2. グループ支援 (80分以上) | | | | | | | | | 行動計画 | 運動: | | ※裏面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 | |
| 実施時間 | | | | 分 | 支援者 | | 1. 医師 2. 保健師 3. 管理栄養士 4. その他 | | 食事: | | | | | |
| 目標腹囲 | | | | cm | 目標体重 | | | | 生活: | | | | | |
| 目標収縮期血圧 | | | | mmHg | 目標拡張期血圧 | | | | 保健指導内容 | | | | | |
| 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 | | | | | | | ※裏面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) | | |
| ② 1日の食事による目標エネルギー量 | | | | kcal | 継続的支援予定期間 | | | | | | | | | |
| | | | | 週間 | | | | | | | | | | |

MEMO

| 実施日付 | | | | | | | 支援形態 | 支援時間 | 実施ポイント | 実施者 | | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|--|---|------|----------------|-------------------|-----|---|----|---------|-------------------|------------------|
| 支援 A | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 1. 個別 4. 電話 | 3. グループ 6. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 1. 個別 4. 電話 | 3. グループ 6. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 1. 個別 4. 電話 | 3. グループ 6. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 1. 個別 4. 電話 | 3. グループ 6. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 1. 個別 4. 電話 | 3. グループ 6. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 1. 個別 4. 電話 | 3. グループ 6. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| | 支援 A 合計 (160pt 以上) ※上記支援 A の実施ポイントの合計 + 中間評価の実施ポイントの合計を記載 | | | | | | | | | | | | pt | | |
| 支援 B | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 2. 個別 5. 電話 | 7. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 2. 個別 5. 電話 | 7. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 2. 個別 5. 電話 | 7. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 2. 個別 5. 電話 | 7. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 | 2. 個別 5. 電話 | 7. メール | | 分 | | pt | 1. 医師 3. 管理栄養士 | 2. 保健師 4. その他 |
| 支援 B 合計 (20pt 以上) | | | | | | | | | | | | pt | 禁煙指導の回数 | | |
| ②支援 A と支援 B の合計 | | | | | | | | | | | | pt | 回 | | |

| 中間評価実施情報 | | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|---|--|---|--|------|---|
| 実施日付 | 2 | 0 | | 年 | | 月 | 日 |
| 支援形態・確認方法 | 1. 個別支援 3. グループ支援 4. 電話 6. メール | | | | | | |
| 実施時間 | | | | | | | |
| 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 | |
| 喫煙改善 | 1. 禁煙継続 2. 非継続 3. 非喫煙 4. 禁煙意思なし | | | | | | |
| 身体活動改善 | 0. 変化なし 1. 改善 2. 悪化 | | | | | | |
| 食生活改善 | 0. 変化なし 1. 改善 2. 悪化 | | | | | | |
| 中間評価の実施ポイント | | | | | | pt | |

| 最終 (6 ヶ月後) 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 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 | |
| 喫煙改善 | 1. 禁煙継続 2. 非継続 3. 非喫煙 4. 禁煙意思なし | | | | | | |
| 身体活動改善 | 0. 変化なし 1. 改善 2. 悪化 | | | | | | |
| 食生活改善 | 0. 変化なし 1. 改善 2. 悪化 | | | | | | |
| 実施済みポイント合計 | | | | | | pt | |

| 継続的支援計画情報 | 実施状況 |
|-------------|---------|
| ①計画上のポイント合計 | 最終評価実施済 |
| | 資格喪失者 |
| pt | |

| 資格喪失者補助料計算方法 | |
|--------------|--|
| 11,550 円 × | $\frac{\text{② pt}}{\text{① pt}} =$ 請求金額 円 |

※資格喪失者のみ記入してください。

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 | | 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 |
| | 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、昼食をしっかりととり、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 |