

特定保健指導実施管理票

利用者の住所の郵便番号を記入

基本・共通情報
被保険者証記号 1 2 3 4 被保険者証番号 5 6 7 0 保険者番号 0 6 1 4 0 7 0 1
カナ氏名 ケンポ ハナコ 性別 1. 男 2. 女
生年月日 3. 昭和 4 0 年 0 4 月 0 1 日 利用者郵便番号 2 3 1 - 0 0 1 5
利用券番号 1 1 2 9 9 9 9 9 9 9 9 利用券有効期限 2 0 2 0 年 0 4 月 3 0 日
実施機関番号 5 5 2 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 2 回 4 0 分 1 6 0 pt
3. グループ 回 分 pt
4. 電話 A 回 分 pt
6. メール A 回 pt
支援 B
2. 個別 B 2 回 1 0 分 2 0 pt
5. 電話 B 回 分 pt
7. メール B 回 pt
①計画上のポイント合計 4 回 1 8 0 pt
合計で 180 ポイント以上になるように計画

初回面接実施情報
実施日付 2 0 2 0 年 0 4 月 0 1 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) 5. 遠隔面接(30分以上)
実施時間 2 0 分
支援者 1. 医師 2. 保健師 3. 管理栄養士 4. その他
目標腹囲 8 8 . 0 cm
目標体重 7 5 . 0 kg
目標収縮期血圧 1 2 0 mmHg
目標拡張期血圧 7 0 mmHg
①+② 1日の削減目標エネルギー量 2 0 0 kcal
① 1日の運動による削減目標エネルギー量 1 0 0 kcal
② 1日の食事による目標エネルギー量 1 0 0 kcal
継続的支援予定期間 1 6 週間
削減目標とするカロリー量を記入
行動目標 1 ※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
運動: 5 10 ※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
食事: 24 40 42
生活: 48
保健指導 7 3 10
※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)

(初回面接を分割実施した場合の2回目) 実施情報
実施日付 2 0 2 0 年 0 4 月 0 1 日
支援形態 1. 個別支援 2. グループ支援 3. 電話 4. 電子メール 5. 遠隔面接
実施時間 2 0 分
実施者 1. 医師 2. 保健師 3. 管理栄養士 4. その他

実施日付 2 0 2 0 年 0 5 月 0 1 日
支援形態 1. 個別 3. グループ 4. 電話 6. メール
支援時間 2 0 分
実施ポイント 8 0 pt
実施者 1. 医師 2. 保健師 3. 管理栄養士 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 1 6 0 pt
2 0 2 0 年 0 6 月 0 1 日
2 0 2 0 年 0 7 月 0 1 日
支援 B 合計 (20pt 以上) 2 0 pt
②支援 A と支援 B の合計 1 8 0 pt
禁煙指導の回数 2 回
合計して180ポイントの支援を実施

中間評価実施情報
実施日付 2 0 2 0 年 0 5 月 0 1 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 2 0 分
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 9 0 . 0 cm
評価時の体重 8 0 . 0 kg
評価時の収縮期血圧 1 2 5 mmHg
評価時の拡張期血圧 7 0 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 8 0 pt

最終(3ヵ月以上経過後) 評価実施情報
実施日付 2 0 2 0 年 0 8 月 2 5 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
初回実施日付より3ヵ月以上経過した日付を記入
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 8 8 . 0 cm
評価時の体重 7 5 . 0 kg
評価時の収縮期血圧 1 2 0 mmHg
評価時の拡張期血圧 7 0 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 1 8 0 pt

MEMO

行動目標

1	体重 1kg、腹囲 1cm 減らす	6	腹囲 6cm 減らす
2	体重 3kg、腹囲 3cm 減らす	7	体重 1kg 減らす
3	体重 6kg、腹囲 6cm 減らす	8	体重 3kg 減らす
4	腹囲 1cm 減らす	9	体重 6kg 減らす
5	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直す		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		36	間食の量や回数を今より減らす
		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	間食あり	38	スナック菓子、アイスは控える	
	13	買い物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
	食事量が多い	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