

# 本教材集の趣旨

- 今回の標準的な保健指導プログラムでは、これまでの保健指導がともすれば健診結果の伝達、理想的な生活習慣に係る一般的な情報提供にとどまっていることに対し、これからの保健指導は対象者が代謝等の身体のメカニズムと生活習慣との関係を理解し、生活習慣の改善を自らが選択し、行動変容につながるための保健指導を行うことを基本とすることとしている。
- 具体的には、健診結果を読み解くことで対象者が自らの健診結果として示されたデータが身体、とりわけ血管にどのような変化が起きているのかを具体的にイメージした上で、このままいくとどうなるのかを知り、次になぜこのようになったのか自分の生活習慣と結びつけて考えることができ、さらには本人の自己選択にゆだねながらも何を具体的にどうすればよいのか、自分の生活習慣のどこをどのように改善すればよいのか具体的な方策を示すために保健指導を行うものである。
- 今回の学習教材はそのような保健指導を確実にを行うために、対象者が自分の生活や身体の状態について現状を知るための教材、代謝等身体のメカニズムに関する知識を伝えるための教材、行動変容のために対象者が具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材などから構成したものである。
- 本教材集は実践に際してのあくまで一例として示すものであり、この教材を参考に保健指導実施者がそれぞれに創意工夫をし、さらに効果的な学習教材を開発していくことを期待するものである。

そのため、本教材集については、国立保健医療科学院ホームページ上にデータベースとして掲載し、保健指導実施者が必要に応じて、教材をダウンロードできるとともに、さらに自由に改変して使用できるような仕組みを講ずることとする。

また、教材の内容については、国立保健医療科学院及び国立健康・栄養研究所において、最新の知見を踏まえ、適宜改訂を行っていく。
- なお、本教材集作成にあたっては、狭山市保健センター、あいち健康の森健康科学総合センター、特定非営利法人健康増進プログラムネットワーク、保健活動を考える自主的研究会等での実践の蓄積を活用させていただいたところであり、ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。