

表 1. 保健指導スキル評価票 (自己評価、研修ニーズ把握、研修の効果検証に活用してください。)

保健指導スキル評価表					
(研修会名: _____)		開催日時: 年 月 日)			
()内に該当数字をご記入ください。 性別: 1.男性 2.女性 年齢: ()歳代 所属: 1. 市町村 2. 健診機関 3. 医療機関 4. 保健所 5. 健康保険組合 6. 企業 7. その他 職種: 1. 医師 2. 保健師 3. 看護師 4. 管理栄養士 5. 栄養士 6. 健康運動指導士 7. 臨床検査技師 8. 薬剤師 9. 事務職 10. その他() <small>*複数の資格をお持ちの方は複数回答してください。</small> 勤務形態: 1. 常勤 2. 非常勤 保健指導経験年数: ()年 <small>*特定保健指導に限らず、健診後の生活習慣改善支援等も経験年数に含まれます。</small> 保健指導の従事頻度: 1. 週に1日以上 2. 週に1日未満 下記項目に対し、保健指導技術の習得度を4段階で評価し、 <u>該当数字1つに○をつけて下さい。</u>					
no.	項目	習得度			
		低			高
1	対象者との対話から行動変容ステージや生活上の課題を整理できる	1	2	3	4
2	対象者の生活状況を踏まえて何から改善することが可能か対象者とともに考えることができる	1	2	3	4
3	食行動と食事をアセスメントし、食習慣改善の必要性を判断できる	1	2	3	4
4	対象者の健康課題と生活習慣に合わせて、食生活の多様な取り組みの具体策を提案することができる	1	2	3	4
5	設定した食行動の目標を実行すれば、どの程度の減量効果を期待できるか、エネルギー量に換算して示すことができる	1	2	3	4
6	身体活動量・運動量をアセスメントし、運動習慣改善の必要性を判断できる	1	2	3	4
7	対象者の健康課題と生活習慣に合わせて、身体活動の多様な取り組みの具体策を提案することができる	1	2	3	4
8	設定した身体活動・運動の目標を実行すれば、どの程度の減量効果を期待できるか、エネルギー量に換算して示すことができる	1	2	3	4
9	健診結果や病歴から運動実施上の注意事項を説明できる	1	2	3	4
10	喫煙習慣や禁煙に対する行動変容ステージをアセスメントできる	1	2	3	4
11	行動変容ステージに合わせた禁煙支援ができる	1	2	3	4
12	問題飲酒のアセスメントができる	1	2	3	4
13	行動変容ステージに合わせた適正飲酒の支援ができる	1	2	3	4
14	グループ支援ができる	1	2	3	4
15	面談や電話、メール等を活用して継続的な支援ができる	1	2	3	4
16	対象者が生活習慣改善を実践するための社会資源(イベント・教室・自主グループ、運動施設・環境、禁煙外来等)を紹介できる	1	2	3	4
17	対象者を取り巻く環境(家庭・職場など)が原因で生活習慣改善の実践が困難である人に対して、困難さを軽減させて自己決定を促す支援ができる	1	2	3	4
18	行動変容ステージが無関心期の人に対して、適切な対応ができる(*本人の思いを整理したり、本人のできることに目を向けることができる)	1	2	3	4
19	高齢の対象者に対し、年齢に配慮した保健指導ができる(ロコモティブシンドローム・フレイル等)	1	2	3	4
20	2年連続して特定保健指導の対象となった者に対して、指導方法や内容を見直して支援できる	1	2	3	4
21	自らの保健指導を評価し、保健指導方法を改善できる	1	2	3	4

表2. 業務遂行能力チェックリスト【初任者（保健指導経験年数1～2年目）対象】

	獲得目標	習得が求められる知識や指導技術
事前準備および実施に関する内容	保健指導全般に関わる能力	1 特定健診・保健指導の理念・目的を理解している
		2 保健指導対象者の選定と階層化の手法を説明できる
		3 保健指導プログラムの具体的な内容についてわかりやすく説明できる
		4 保健指導技術向上につながる自己学習(知識習得・情報収集)に努めている
		5 保健指導に関する研修会等に参加している
		6 社会人として必要とされるコミュニケーション能力を有している
		保健指導の運営に関する能力
		7 健診データ等の個人情報を適切に管理できる
		8 プライバシー等に配慮した会場の設置ができる
		9 対処の難しい事例を担当する場合、1人で解決しようとせずに、上司や先輩に相談できる(場合によっては、保険者に相談できる)
		10 グループ支援の進行、説明等ができる
		11 面談や電話、メール等を活用して継続的な支援ができる
		対象者を理解する能力
		12 健診データや問診から、身体状況や保有するリスクを把握できる
		13 健診結果からただちに受診を要するか否か、の判断ができる
		14 メタボリックシンドロームに着目して検査結果の説明や今後起きうる生活習慣病への影響を説明できる
		15 対象者との対話から生活背景及び性格特性等をアセスメントし、行動変容ステージや生活上の課題が整理できる
		16 対象者の健康状態改善に向けて、効果が期待できる生活習慣改善法をリストアップできる
		対象者の生活背景をふまえ、前向きな自己決定を促すための支援
		17 対象者の生活状況を踏まえて何から改善することが可能か対象者とともに考えることができる
		18 減量や生活習慣の改善により、健康状態や検査数値にどのような効果を与えるかを説明できる
		19 継続的支援のためのツール(体重計・歩数計・スマホ等)の活用ができる
20 生活習慣、健診データ、関心度やステージに合わせた教材の活用ができる		
21 記録表から目標に対する実践状況、行動変容ステージを読み取ることができる		
22 実践状況・行動変容ステージを意識して、フィードバック(励まし、賞賛、目標の見直し等)ができる		
個々の生活習慣に関して指導できる能力		食生活に関する指導技術
		23 食行動と食事量をアセスメントし、食習慣改善の必要性を判断できる
		24 食事と生活習慣病の関連や、代謝の調整とエネルギー、栄養素、食品との関連について説明できる
		25 対象者の健康課題と生活習慣に合わせて、食生活の多様な取り組みの具体策を提案することができる
		26 設定した食行動の目標を実行すれば、どの程度の減量効果を期待できるか、エネルギー量に換算して示すことができる
		身体活動・運動に関する指導技術
		27 身体活動量・運動量をアセスメントし、運動習慣改善の必要性を判断できる
		28 対象者の健康課題と生活習慣に合わせて、身体活動の多様な取り組みの具体策を提案することができる
		29 設定した身体活動の目標を実行すれば、どの程度の減量効果を期待できるか、エネルギー量に換算して示すことができる
		30 健診結果や病歴から運動実施上の注意事項を説明できる
たばこに関する指導技術		31 喫煙者に対して、禁煙の重要性を高めるアドバイスができる
		32 喫煙者に対して、禁煙のための解決策の提案を行うことができる
アルコールに関する指導技術		33 質問票における飲酒量の回答等から、問題飲酒のアセスメントの対象者が判断できる
		34 問題飲酒のある対象者に対して、減酒を提案し、具体的な減酒目標を立てることができる
評価に関する能力	評価に関する能力	35 対象者の意欲・行動変容ステージ、生活習慣、検査値の変化を評価できる
		36 自らの保健指導を評価し、保健指導方法を改善できる

表3. 業務遂行能力チェックリスト【中級以上（保健指導経験年数3年以上）対象】

	獲得目標	習得が求められる知識や指導技術
事前準備および実施に関する内容	保健指導全般に関わる能力	よりよい保健指導を行うために必要な知識や最新情報の習得
		1 これまでの指導経験やエビデンスをもとに、積極的支援、動機づけ支援の効果を説明できる
		2 糖尿病等生活習慣病の予防・治療に関連した知識・最新情報を収集している
		3 データヘルス計画についての最新情報を収集している
		4 特定健診のすべての検査項目・オプション検査(貧血・眼底検査・心電図)についてわかりやすく説明できる
		対象者の病態をより深く理解し、支援できる能力
		5 対象者の病態、安全性に配慮した保健指導ができる
		6 高度な検査値異常や重複リスク保有者などのハイリスク者を治療につなげることができる
		7 治療中の者に対しては継続受診の必要性を説明できる
		前向きな自己決定、継続にむけた取り組みを促すための支援
		8 グループ支援において、参加者の主体性を引き出す支援ができる
		9 認知行動療法の手法、コーチング手法等を取り入れた支援ができる
		10 対象者が健康情報に関心を持てるよう、また、正しい情報を見極められるような支援ができる
		11 対象者が生活習慣改善実践するための社会資源(イベント・教室・自主グループ、運動施設・環境、禁煙外来等)を紹介できる
		応用・困難事例に対する対応能力
		12 行動変容ステージが無関心期の人に対して適切な対応ができる(*本人の思いを整理したり、本人のできることに目を向けることができる)
		13 対象者を取り巻く環境(家庭・職場など)のために生活習慣改善が困難である人に対しても、「できること」に着目した支援ができる
		14 行動目標を継続して実施しているが、結果につながらない対象者への対応ができる
		15 2年連続して特定保健指導の対象になった者に対して、指導方法や内容を見直して支援できる
		16 高齢の対象者に対し、年齢に配慮した保健指導ができる(ロコモティブシンドローム・フレイル等)
		チームとして結果を出すための能力
		17 経験年数が少ない指導者の知識・経験が不足している部分をフォローできる
		18 保健指導に役立つツール(スマホの活用等、ICTを含む)の選択・活用ができる
		19 自己学習教材(Web学習、e-learning等)や、参考となる文献や事例を必要に応じてチームに提供できる
		20 科学的根拠に基づいた適切な保健指導教材の開発・改善について提案ができる
保健指導の運営に関する能力		
21 組織的な対応が必要となった場合には、指導的立場(運営責任者やチーフの職責にある者)へつなげることができる		
22 特定保健指導の脱落率を把握し、その理由・傾向について探索している		
23 脱落を 방지、継続させる有効な支援を実施するための技術や工夫ができる		
24 保健指導レベル毎(情報提供、動機づけ支援、積極的支援)のチーム・集団としての目標設定ができる		
25 保健指導時のトラブルや苦情に対応できる		
個々の生活習慣に関して指導できる能力		食生活に関する指導技術
		26 栄養学の知識をもとに、食事摂取基準および関連学会ガイドラインの食事療法の策定根拠を理解し、対象者に応じて活用できる
		27 職場や自治体において、食環境改善についての提案ができる
		身体活動・運動に関する指導技術
		28 運動生理学、体力測定・評価等に関する基礎知識を理解している
		29 健康づくりのための身体活動基準2013を理解し、アクティブガイドを活用した身体活動・運動に関する支援ができる
		30 職場や自治体において、身体活動を増やす取り組み・環境づくりについて提案できる
		たばこに関する指導技術
		31 準備期の喫煙者を対象に、禁煙治療のための医療機関等を紹介できる
		32 一定の時間をかけて継続的に禁煙に向けた支援ができる
33 禁煙治療の適応を理解している		
アルコールに関する指導技術		
34 問題飲酒のある対象者に対して、飲酒日記を活用するなど継続的な減酒支援ができる		
35 問題飲酒のある対象者に対して、必要に応じて(支援を開始しても酒量が減らないか、むしろ増えた場合など)、専門医療機関での治療につなぐことができる		
評価	評価に関する能力	36 対象集団について、アウトプット評価(参加率・終了率)、アウトカム評価(満足度、行動変容ステージ、生活習慣、検査値等の変化)ができる
		37 評価結果に基づき、チームで改善策を検討、マニュアル・教材等の改善、研修等の対策を提案できる

表 4. 業務遂行能力チェックリスト【保健指導チームのリーダー的立場にある専門職】

	獲得目標	習得が求められる知識や指導技術
事前準備および実施に関する内容	保健事業の企画・運営のために必要な能力	よりよい保健指導を行うために必要な情報の整理と計画
		1 日本再興戦略、健康日本21、日本健康会議等、生活習慣病対策に関する最新情報を習得している
		2 保険者のデータヘルス計画を把握し、特定保健指導、重症化予防等保健事業の位置づけを理解している
		3 特定保健指導の実施率や改善率について、目標と現状を把握している
		4 他保険者・機関等の実施報告等の情報を収集し、よりよい方法についてチームで検討している
		5 ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの相乗効果をねらった事業計画を考えられる
		プログラム実施に係る業務マネジメント
		6 運営担当者とともに、本年度(もしくは3年間等)の保健事業達成目標を明確にできる
		7 対象集団の特性に合わせた保健指導プログラムが作成できる(初回・継続支援の方法、ポイント)
		8 上記プログラムの実施にかかる人材、教材・ツール・会場等を運営担当者に伝え、必要に応じて調整できる
		9 最新の保健指導ツールについての情報を積極的に収集・活用している
		10 事業全体のスケジュール管理ができる
		11 ねらいとする保健指導対象者を効率的に募集する方法を提案し、募集のための体制づくりができる
		12 医療機関との連携がスムーズにいくよう、顔の見える関係を築いている
		チームビルディングのための能力
		13 保健指導実施者の技能を実際の指導場面等から評価することができる
		14 所属内で指導技術の維持・向上に向けたOJTと外部研修参加を計画できる
		15 事例カンファレンスを定期的で開催している
16 医師・専門家に相談できる体制を作っている		
他機関との連携・体制づくり		
17 自機関だけで達成できないことを明らかにし、他機関等(アウトソーシング機関等)との連携を行っている		
18 他機関との連携の際、それぞれの役割と責任、必要な個人情報の種類等について運営担当者と相談し、契約に盛り込むことができる		
評価	保健事業の評価と、その結果を今後の運営につなげる能力	19 対象集団について、アウトプット評価(参加率・終了率)、アウトカム評価(満足度、行動変容ステージ、生活習慣、検査値等の変化)ができる
		20 評価結果に基づき、チームで改善策を検討し、マニュアル・教材等の改善、人材養成・配置につなげることができる
		21 評価結果をビジュアル化し、成果を報告できる。また課題を明らかにし、改善策を提案できる(プレゼン能力)
		22 費用対効果の観点から、外部機関と連携・活用するなど より効率的な方法を提案できる
		23 保健指導非参加群のデータ分析をおこない、保健指導実施群との比較ができる
		24 効果分析をデータヘルス計画の評価へと還元することができる
		25 ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの相乗効果を狙う事業等のモニタリングとその結果を踏まえた事業改善ができる

表 5. 業務遂行能力チェックリスト【特定保健指導事業の運営責任者（事務職等）】

	獲得目標	習得が求められる知識や指導技術			
事前準備および実施に関する内容	特定保健制度の理解	1 特定健診・保健指導の理念・目的を理解している			
		2 保健指導対象者の選定基準を説明できる			
		3 保健指導プログラムの具体的な内容についてわかりやすく説明できる			
		4 他保険者・機関等の実施報告等の情報を収集している（ベンチマーク）			
		5 保険者のデータヘルス計画を理解し、必要な保健事業を提案できる			
		6 専門用語の理解に努め、専門職種とのコミュニケーションが取れる			
	保健事業運営能力	保健指導プログラム実施に関すること	7 プログラムに関する報告・連絡・相談の対応等、プログラムを統括している立場の者と相談する機会を設けている		
			8 事業の実施状況を上層部・幹部に報告できる（自治体であれば、首長や議員、国保運営委員会等に適切なプレゼンテーションができる）		
			9 必要な予算を確保できる、もしくは予算の範囲でできることを明確にできる		
			10 必要な保健指導者を確保できる（スキル、人員、職種の割合等）		
			11 保健指導を効率化するようなツールについての情報を収集している		
			12 安全性を確保した運営ができる（リスクマネジメント）		
			13 苦情等に対する対応マニュアルを作成し、適切に対応できる（保健指導者に個人的な負担がかからない体制づくり）		
			14 保健指導プログラムもしくは指導者の研修にあたり、医師・専門家の指導を受けられる体制をつくっている		
			他機関との連携に関すること	15 医療保険者との調整ができる（実施可能人数・事務手続きの方法・保険加入・契約・データ取得に関する合意形成・個人情報の取扱規程・データ管理の指定）	
				16 保健指導の推進にあたって外部事業者等と連携できる	
				17 医療機関との連携ができる（医師会、専門医等）	
			保健指導アウトソーシングに関する知識	【保険者側】	18 全面委託・部分委託のメリット・デメリットを理解している
					19 委託する業務を明確化し、部分委託の範囲を決定できる（責任範囲の明確化）
					20 委託基準の作成および委託方法の透明化ができる
		21 委託先の保健指導の質を評価している（現地調査、ヒアリング、書面調査等）			
		【保健指導機関側】		22 保険者のニーズにあった、魅力的な保健指導の提案ができる	
				23 適正な価格設定ができる	
				24 効率的な運営ができる（指導方法、時間の決定）	
		事務処理能力		25 事業にかかる予算執行・概算要求立案ができる	
				26 契約等の事務手続きを適正に実施できる	
				27 保健指導全体のスケジュール管理ができる	
28 保健指導の結果（効果）を委託元に報告書として提出できる					
29 脱落しそうな事例については委託元へ報告し、その後の支援方法について検討できる					
情報管理能力		30 個人情報を適切に管理できる			
	31 情報開示要求への対応ができる				
評価	PDCAを回した事業展開能力	32 事業評価構造（ストラクチャー、プロセス、アウトプット、アウトカム）と具体的な方法を理解している			
		33 保健事業報告書、事業結果の取りまとめを作成できる			
		34 事業評価から、運営体制の在り方や予算の見直し等、体制面への改善につなげることができる			
		35 評価を基に、健診・保健指導の事業全体を改善する仕組みづくりを提案できる			

表6. 業務遂行能力チェックリスト【人材育成・研修会の企画・運営担当者】

	獲得目標	習得が求められる知識や指導技術
企画・立案に関する事	国の動向、他地域等の状況の把握、研修に求められていることの整理	1 研修企画者自身が、健診・保健指導事業の理念・目的・内容について説明できる
		2 研修企画者自身が、保健指導対象者の選定と階層化の手法を説明できる
		3 研修企画者自身が、保健指導の仕組み、具体的な指導プログラムの内容について説明できる
		4 生活習慣病対策に関する国の動向を説明できる
		5 他県・地域・保険者等の効果的な保健事業の状況、研修の状況の情報収集をしている
	研修参加者のニーズ把握・状況把握	6 保健指導者の指導能力の実態を把握できる(調査、観察、チェックリストの活用、等)
		7 保健指導の関係者から研修ニーズを聞き取ることができる(ヒアリング等の実施)
		8 参加者の能力の現状(職種、業務経験など)を踏まえて、基礎・専門・制度のバランスを意識し研修計画を立案できる
		9 これまでの研修の評価結果(改善すべきポイント)を踏まえた研修計画を立案できる
	研修計画の立案	10 研修実施機関の使命・役割、研修参加者の特性を考慮し 優先して習得すべき内容を整理できる
		11 他の研修実施機関の情報収集、情報交換し、当該機関が実施すべき対象者、内容について調整できる(重複を避ける、効率化できる)
		12 研修を実施するうえで必要な実施体制を構築するために、組織外関係機関と調整することができる(県、保健所、連合会、保険者協議会など)
		13 研修に必要な予算を獲得できる(不十分な場合は、既存の事業の調整、あるいは研修の必要性・妥当性を上層部に説明し事業化する、等)
		14 年間の研修計画を立案できる
	カリキュラムの決定	15 年間計画をもとに、当該研修会の目的と主な研修対象者のセグメントについて検討できる
		16 受講者のニーズに基づき研修の目的、目標を設定し、適切に表現できる(〇〇が、△できるようにするための研修、等)
		17 主要テーマを達成するために必要な、具体的な内容をリストアップできる
		18 上記の内容の中から、OJTや自己学習ではなく、外部の研修会としての価値の高い内容を選択できる。
		19 研修目的・目標を達成が可能で 予算の範囲内で実施できる適切な研修方法(講義、演習など)を選定できる
		20 研修目的・目標を達成するうえで適切な講師を選定できる(講師選定の条件を列挙できる)。
研修会準備に関する事	21 研修を実施するうえで必要な組織内部の実施体制を構築できる(担当者の選定・役割分担の決定等)	
	22 研修の規模やカリキュラムに考慮した会場・機材・教材等を確保できる	
	23 講師等に対し研修の目的、対象者の準備性や能力の現状を説明し、内容の調整ができる	
	24 演習の目的を明確にし、実施方法を検討できる(テーマの設定、進行方法、事例の準備、等)	
	25 演習のねらい、組み立て、進行について、ファシリテータと共有し、方向性を統一しておくことができる	
	26 質問時間の確保やグループワークの取入れなど、研修参加者が主体的に参加できる工夫ができる	
	27 必要に応じて事前学習を準備できる	
	28 評価方法に必要な手段(アンケート、事後フォロー、等)を準備できる	
	29 研修の目的に合わせ、参加者募集を適切に行うことができる(関係機関との連携を含め)	
	30 参加者の状況を講師、運営チームと情報共有し、当日に向けた微調整を行う	
事業実施	研修会の運営能力	31 研修当日の運営メンバーの役割分担やスケジュールを調整することができる
		32 研修当日の運営にあたり、時間配分を適切に管理(調整)できる
		33 トラブル対応(天候、遅刻、突然の講師変更等)に対する対応ができる
		34 外部講師等への対応がスムーズにできる
		35 研修企画者も自ら、外部講師から最新の知見を入手するように努めている
		36 演習を効果的にファシリテートできる(グループダイナミクスを促進できる、主体性を引き出せるなど)
		37 研修参加者の苦情・意見等に対応できる体制を整備している
評価	研修の評価・改善能力	38 研修の評価をストラクチャー、プロセス、アウトプット、アウトカムの総合的な観点から評価し、まとめることができる
		39 評価結果を、次回(次年度)の研修の改善に活用するための具体策を報告書等にとりまとめることができる
		40 研修会評価を講師へフィードバックできる
		41 評価結果から、新たな研修ニーズを発掘できる