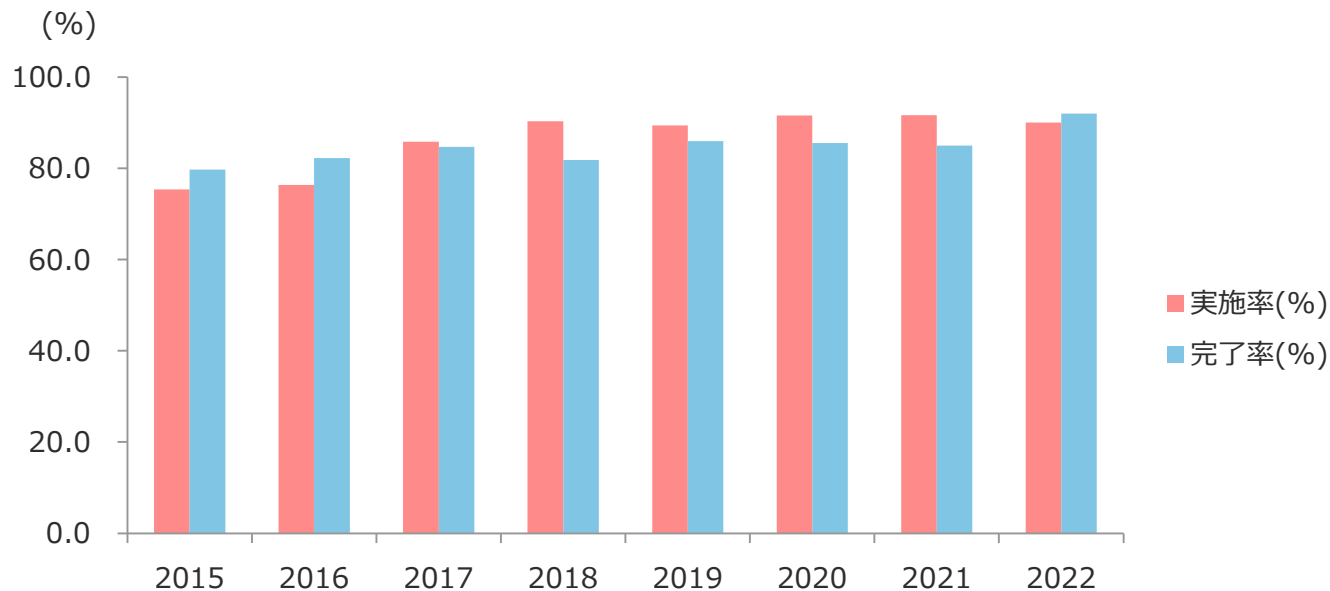


京セラ健康保険組合担当相談員向け 経年者対策スキルアップ研修会

経年者のやる気を引き出すポイント

成果の推移

実施率と完了率の推移

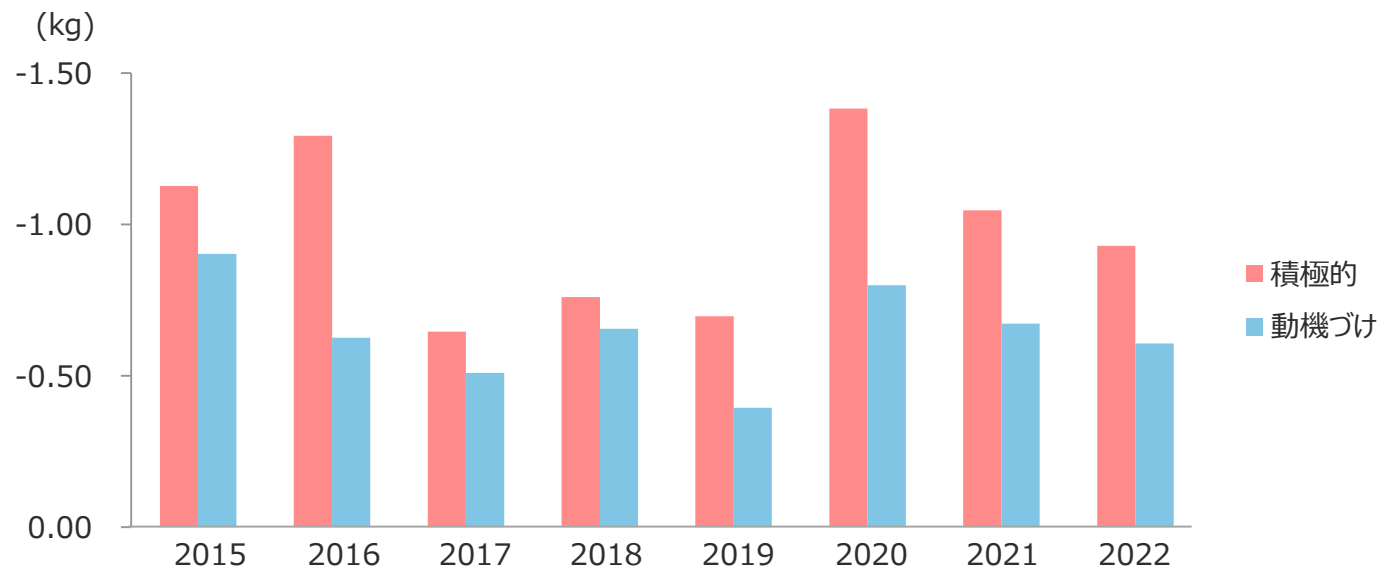


年度	対象者数(人)	実施者数(人)	実施率(%)	完了率(%)
2015	237	208	75.4	79.7
2016	242	223	76.4	82.2
2017	452	429	85.8	84.7
2018	787	765	90.3	81.8
2019	1052	1014	89.4	85.9
2020	1045	1024	91.6	85.6
2021	1025	984	91.6	85.0
2022	872	787	90.3	92.0

実施率は2020年度以降、90%以上を維持
完了率は年々上昇しており、2022年度に90%以上
達成

成果の推移

体重減少量の推移

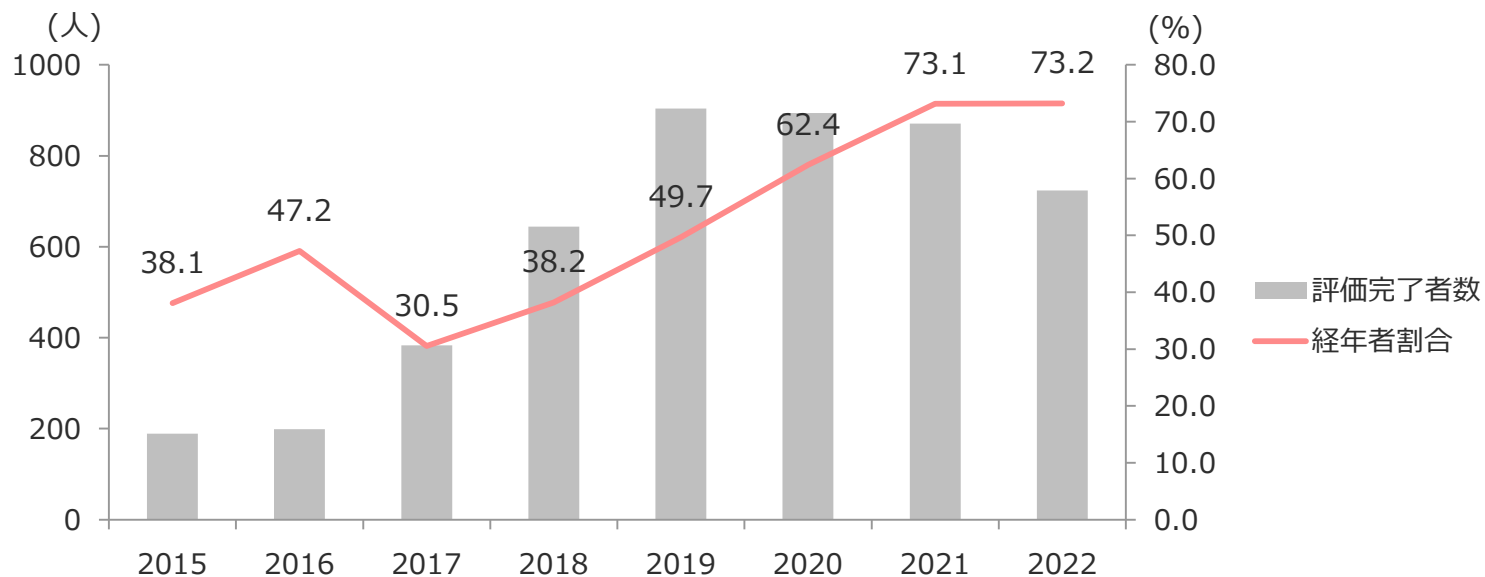


年度	積極的		動機づけ	
	対象者数	kg	対象者数	kg
2015	65	-1.13	108	-0.90
2016	57	-1.29	105	-0.63
2017	156	-0.65	180	-0.51
2018	286	-0.76	281	-0.66
2019	452	-0.70	349	-0.40
2020	403	-1.38	399	-0.80
2021	363	-1.05	399	-0.67
2022	299	-0.93	328	-0.61

2020年度に一度大きく改善したものの、それ以降再び
成果は低下傾向
2020年度はコロナ禍に入り、利用者の生活に制限が
かかった年だったため、成果が上がったと考えられる
(他健保でも、2020年度は成果が上がっている)

成果の推移

評価完了者に占める経年者割合の推移



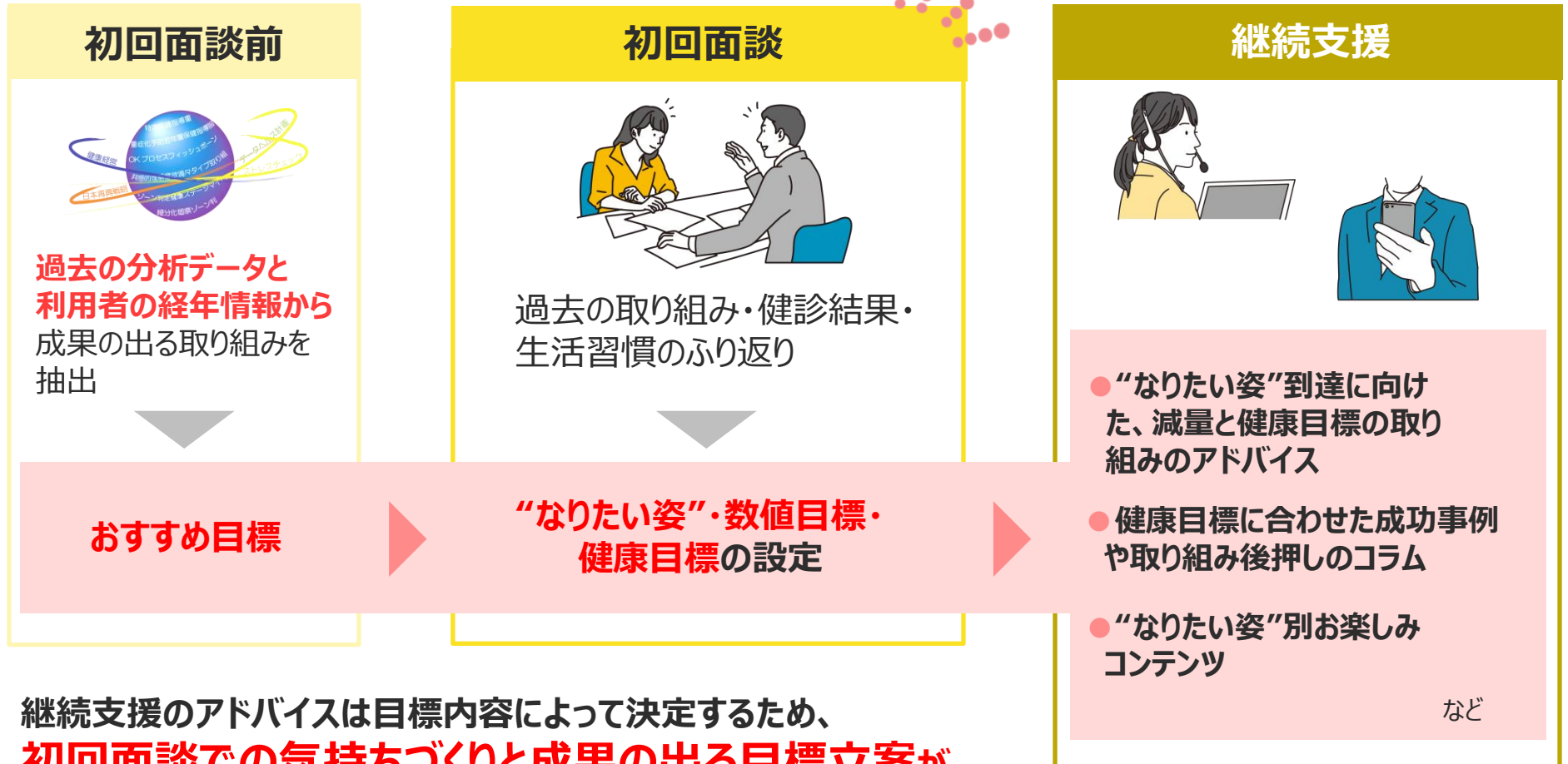
年度	経年者(人)	新規対象者(人)	合計(人)	経年者割合(%)
2015	72	117	189	38.1
2016	94	105	199	47.2
2017	117	266	383	30.5
2018	246	398	644	38.2
2019	449	455	904	49.7
2020	558	336	894	62.4
2021	637	234	871	73.1
2022	530	194	724	73.2

2017年以降経年者割合は増加していき、
現在7割を占めている

HSCの支援の流れ

HSCの特定保健指導は、初回面談前のおすすめ目標作成から継続支援まで、「共起の連鎖」でつながっていきます。

※共起の連鎖についてはP16に記載



継続支援のアドバイスは目標内容によって決定するため、
初回面談での気持ちづくりと成果の出る目標立案が特に重要です！

「毎年同じ話を聞いている」

「いつも同じことを指摘される」

「何回受けても対象外にならない」

このような思いを持っている
経年者は、初回面談を受ける
前から健康づくりに消極的



その原因は…

お互いが経年者 = ネガティブなイメージに捉えてしまっている

利用者の考えやお気持ちを十分に聞けていない

経年者 = ポジティブに考える

利用者のやる気を引き出すためには、支援者がポジティブなお声かけをすることが必要！
そのためには、**支援者が経年者をポジティブにとらえる**ことが重要です。

ネガ
ティブ

経年者 = また対象になってしまっている、まだ卒業できていない

ポジ
ティブ

経年者 = 予防の段階で踏みとどまることができている
生活習慣改善の経験があるため、現状の生活の中でできること・
できないことがご自身で把握できている

➡ **経年者ではなく『経験者』**

➡ 支援方針を定めやすい
伝える情報の優先順位がつけやすい



過去の取り組みからつなげた支援をする

支援者が一方的に話してしまうことが、「前回も聞いた」「また同じことを言われた」とマンネリ化の原因になります。

「タメになった」「今回はひと味違う面談だった」と感じていただくためには、利用者の過去の経験とお気持ちをよく聞いた上で、新たな提案をすることが効果的です。

Step1 利用者の話を聞く

利用者リードの時間

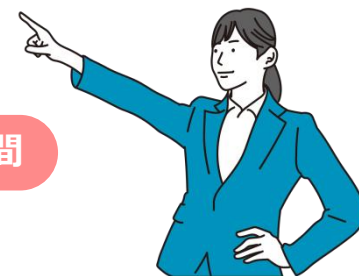
過去に受けた特定保健指導の感想や、健診結果の変化の要因、これまでの取り組みを話していただき、利用者の価値観や気持ちを知る



Step2 Step1でうかがった内容から、今年度の方針を考える

Step3 しっかりと成果につながる目標をご提案する

相談員リードの時間



経年者への面談のポイント

Step1 利用者の話を聞く〈前回の振り返り〉

オープンクエスチョンでこれまでの特定保健指導の感想や取り組んできたことをお尋ねし、**特定保健指導のイメージや、健康づくりに対する価値観を確認**します。

「これまでの特定保健指導はいかがでしたか？」

「去年は〇〇を健康目標にされていましたが、取り組んでみていかがでしたか？」

- 
- 特定保健指導に良いイメージがない方には、前向きに取り組んでいただけるように、改めて主旨と目的をお伝えする

「特定保健指導は、まだ自力で数値が改善できる方を対象に行う予防事業です。何度も受けられているとのことでしたが、病気に進まず予防の段階で踏みとどまることができているというのも、ひとつの成果ですよ。」

- 健康づくりに対する価値観や気になっていることを把握する

減量が第一、体重は気にならないが検査数値は気になっている、意欲は低いが糖尿病になりたくない気持ちはある など

経年者への面談のポイント

Step1 利用者の話を聞く〈前回の振り返り〉

さらなる深掘りとして、**過去の取り組みの工夫点や、できなかった理由もお尋ね**してみましょう。

初回面談支援レポート ver.202304

記入例（赤字部分）

1 前回の取組・今回の健診結果確認

前回の健康目標	結果
① 夕食の主食を1/3減らす	△
② 間食を減らす	△
③ 平日3回スクワット20回（夕）	X

日付	前回初回	前回評価	結果
腹囲	2022/7/1	2022/10/5	-1.5
体重	99.0	97.5	-1.5
	87.0	85.0	-2.0

○: 80%以上実術 △: 79-50% ×: 49%以下

☆: 保健指導判定 ※: 受診勧奨判定

「前回新たに目標にされた○○に取り組まれる際に、工夫された点などありましたか？」

「○○の継続が難しかった理由は何かありますか？」

■ 継続的に取り組めていることは賞賛し、継続を応援する

■ 利用者の関心があること、阻害要因となりそうなこと、取り組みやすいタイミングなどを把握する

Step1 利用者の話を聞く〈健診結果の振り返り〉

健診結果の変化の要因をお尋ねすることで、利用者に気づきを与えたり、健康づくりに関する認識を把握します。

「〇〇が昨年に比べて大きく改善していますが、どの取り組みの効果だと思われますか？」

「今年は〇〇が悪化していました。何か原因に心当たりはありますか？」

- 数値が改善しているものは賞賛し、要因と考えられる取り組みの継続・再チャレンジを応援する
- 健診結果と生活習慣の変化を結び付けることで、改善点をご自身で気づいていただく
- もし誤った認識をお持ちだった場合は、否定はせず、プラスの情報提供という形で修正していく

Step2 Step1でうかがった内容から、今年度の方針を考える

過去の取り組みで「できたこと・できなかったこと・その理由・成果」、および将来“なりたい姿”をもとに、今年度の方針を考えます。

例)

- ◇ 前回は運動中心の目標を立てたが、仕事が忙しくてなかなか続けられなかった
その前は夕食のご飯を減らして減量した経験あり
- ◇ 今年もあまり運動の時間はとれそうにない
食事を変えた方がいいのかも……
- ◇ “なりたい姿”：健診結果を改善したい
特に血糖値と肝機能の数値が気になっている



食事面は血糖値と肝機能両方の改善につながる
夕食の見直しを、運動は隙間時間でできることを
提案しよう！



Step3 しっかりと成果につながる目標をご提案する

Step2で考えた方針・将来“なりたい姿”・おすすめ目標をもとに、**-2kg・2cm以上の数値目標**と、しっかりと削減エネルギーを作ることができる目標をご提案します。

数値目標

- 現体重から**-5%以上**
最低 -2kg・2cm以上


2023年度支援方針

初回面談で必ず **約束** してください

- ☑ “なりたい姿” に向けて**3か月間**健康目標を**継続**すること
- ☑ 体重・腹囲は**最低 -2kg・2cm以上**を達成すること

相談員の皆様が約束したことを実現できるように、継続支援チーム（HSC）でしっかりとサポートしていきます！

HSC 保健支援センター



健康目標

- 既にできていることあり
⇒ **レベルアップの取り組み**・**+αの取り組み**
- これまで健康目標の実践が難しかった・継続できなかった
⇒ **阻害要因が解決できること**・**これまでとは違う視点の新しい取り組み**



これまでと同じ取り組みを続けるだけでは成果は出ません！
成果につながる目標が立つように相談員が利用者をリードしましょう。

卒業条件・動機付け支援になる条件をはっきりと伝える

腹囲やBMI、検査数値が基準まであともう少しの利用者には、今回1回頑張れば卒業できることや、回数の少ない動機付け支援になることをはっきりとお伝えすることがおすすめです。

「男性は、腹囲85cm以上が特定保健指導の第一の基準になります。あと腹囲が1cmでも減れば健診結果の改善につながる可能性が高いため、今回1回で終了できますよ。」

「〇〇様は血圧と喫煙で積極的支援に該当されていました。今年禁煙できれば、支援回数の少ない動機付け支援コースになりますよ。」

逆に、卒業まで複数年かかりそうな方にはその旨をご説明した上で、今回はどこまでの改善を目指すか話し合うと良いでしょう。

「体重だけで見た場合、1回のプログラムで2kgずつ減らしていくと特定保健指導卒業までは3年、3kgずつ減らしていくと2年かかることになります。」

「〇〇様は血圧と喫煙で積極的支援に該当されていました。今年禁煙できれば、支援回数の少ない動機付け支援コースになりますよ。」



Aさん（男性） 外回り中心

▼2017年度

- ・スタート体重：96.8kg BMI31.3
- ・血圧142/90 ALT64 AST121
- ・単身赴任
- ・朝は欠食、遅い夕食で過剰摂取

産業医にも減量を勧められていたが、「意思が弱い」と意欲が低め。
「**意思が弱い**」と感じている理由を深掘りしたところ、夜になると『いつか食べちゃえ』と気が緩むことが判明。
息抜きは大事だが、増やし過ぎないことが大事とお伝えしたところ、ご自身で夕食を減らして朝に持って行くことをひらめかれた。そのまま目標にし、**継続支援ではできていることを賞賛することでモチベーションを維持**。－1kgの減量に成功。

▼2019年度

- ・スタート体重：**92.6kg** BMI30.1
- ・**血圧130/83 ALT56 AST87**
- ・ご家族と同居
- ・1回目の取り組みは継続中

1回目の支援で食事や運動の知識は得られており、健康意識は高まっていたが、まだ夕食でご飯を大盛り、おかわりしている状態。
継続できていることを賞賛しつつ、さらに成果をあげるために、取り組みの強化をご提案。夕食のご飯を1杯までにし、残りは朝食にとることに。
小さな行動や意識の変化でも賞賛し、取り組みのメリットを繰り返し伝えることで継続できた。－2.6kgの減量に成功！

気持ちの深掘り
本音を引き出す

小さなことでも
賞賛ポイントを見つける

できていることの
レベルアップをリード

成果アップ！

継続支援での取り組み

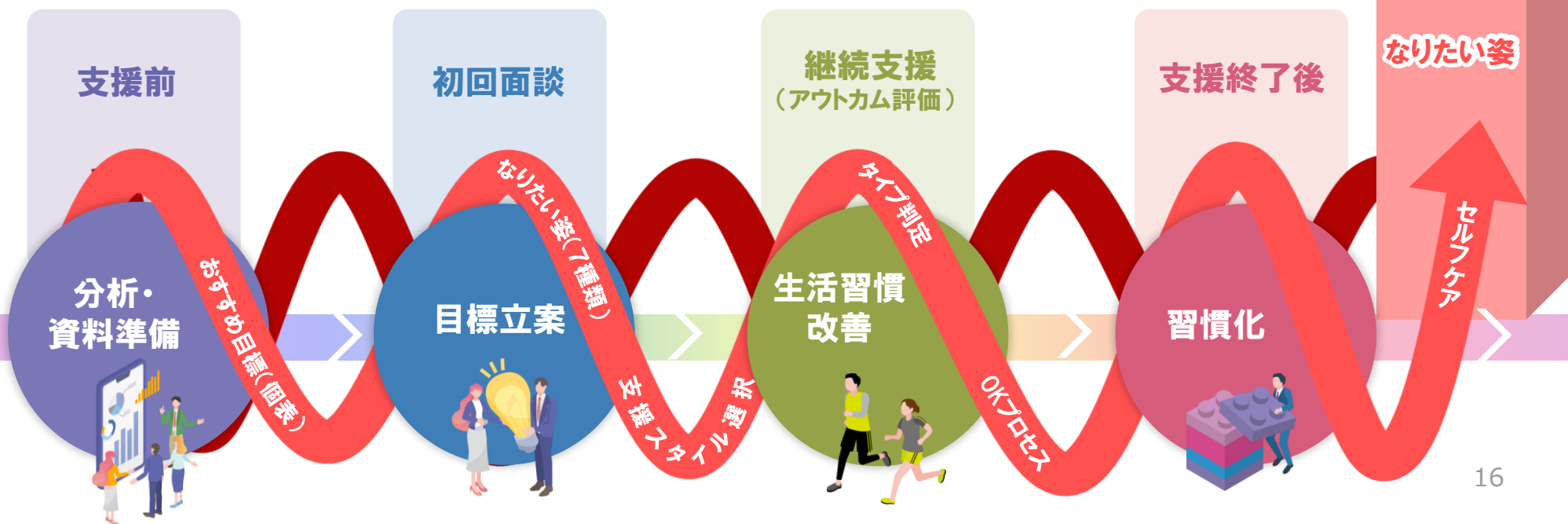
HSCのプログラムは、初回面談からプログラム終了後まで、“なりたい姿”を軸とした共起の連鎖でつながっています。

- 初回面談で設定された“なりたい姿”・数値目標・健康目標
- 初回面談からの引き継ぎ事項
- 経年情報

に基づいたアドバイス、応援メッセージ、お楽しみコンテンツをお送りし、モチベーションの維持と取り組みの継続をサポートします。

▼共起の連鎖

生活習慣の改善に向けたアドバイスを“なりたい姿”や健康目標に関連づけて言葉のつながりを強く伝える独自の支援手法



2023年度の目標

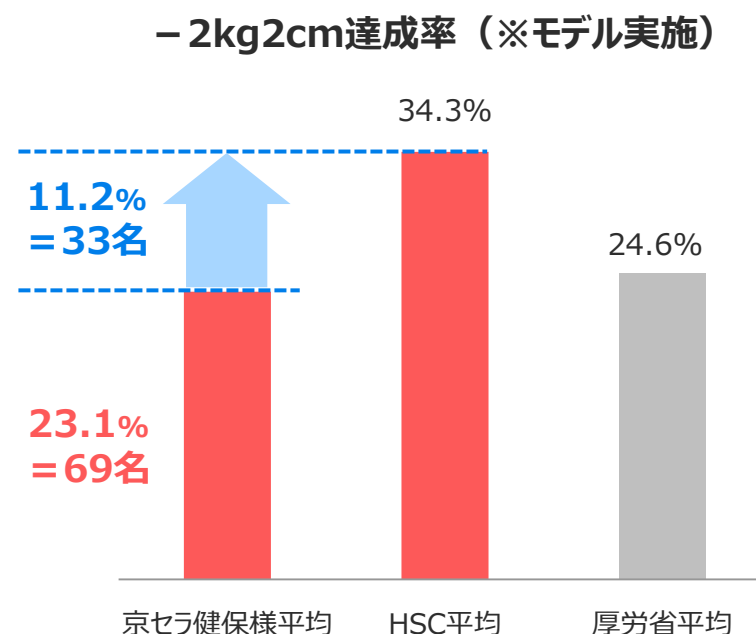
2023年度目標 -2cm,-2kgの達成率**34.3%**以上

▼積極的支援完了者の成果内訳

年度	積極的支援完了者数	-2kg2cm達成者割合%	-1kg1cm達成者割合%	未達成者割合%
2020	403	26.6%	12.7%	60.8%
2021	363	22.6%	14.9%	62.5%
2022	299	23.1%	14.0%	62.9%

▼2022年度のモデル実施達成率（HSC・厚労省）

年度	2cm2kg達成	未達成	2cm2kg達成	未達成
HSC	92	176	34.3%	65.7%
厚労省	66	202	24.6%	75.4%



2023年度は -2kg2cmの達成者数を約30名以上増加させれば、目標達成が可能