

令和7年度特定健康診査・特定保健指導 スキルアップ研修

特定保健指導で役立つ！
～アセスメントの重要性と行う際のポイント～



公益社団法人埼玉県栄養士会
管理栄養士 川嶋啓子



アセスメントの基本



- 肥満やメタボリックシンドロームのリスクと改善する重要性
- 生活の振り返り、原因と思われることの洗い出し
- 「できるかもしれない!」と感じる目標の設定
- 行動変容による結果

理 解

気 づ き

意 欲

達成感・挫折感

アセスメントの基本

いろいろな対象者

- 前向きに自分で考え、取り組んでいる、あるいは取り組もうとしている。
- 健康志向が強く、様々な情報に振り回されている。
- 以前に取り組んだ経験があるが、失敗している、あるいは元に戻ってしまった。
- 改善したい気持ちはあるが様々な理由により難しい状況下にある。
- 生活改善に対して必要性を感じていない或いはしたくない。

アセスメントの基本

○前向きに自分で考え、取り組んでいる、
あるいは取り組もうとする。

→適切な目標設定のための情報提供
結果が出やすい（わかりやすい）目標設定への導き
無理のない（頑張りすぎない）目標設定

○健康志向が強く、様々な情報に振り回されている。

→エビデンスに基づく情報の整理
最も必要な目標設定の絞り込み
実行可能な目標設定の絞り込み

受容

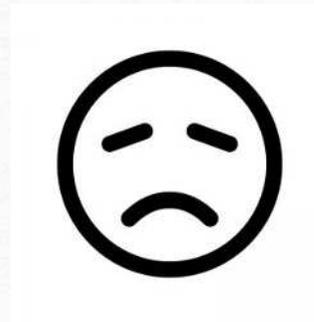
ステップ
アップ

修正

アセスメントの基本

○以前に取り組んだ経験があるが、何も変化がなかった、
数値が悪化した、あるいは元に戻ってしまった。

- どのように取り組んだのか？
- うまくいかなかった原因は？
- それらに対しての現在の気持ちは？
- 気持ちの立て直しのヒント
- 取り組んでいくことの重要性
- 継続可能な目標の提案



傾聴

共有

励まし

アセスメントの基本

○改善したい気持ちはあるが様々な理由により
難しい状況下にある。

→改善に結びつかない理由（心身両面からの状況把握）
状況配慮からの改善可能な範囲での効果の提示
継続可能なことの洗い出し
継続可能、改善可能な目標のヒント
目標設定への導き



傾聴

共有

アセスメントの基本

○生活改善に対して必要性を感じていない或いはしたくない。

→健康感、健康観の傾聴

生活状況への配慮

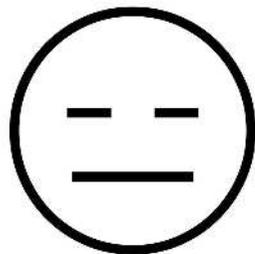
コミュニケーションを取る（心を開いてくれるか？）

自分事としてとらえてもらえるか？

支援の受け入れを目指して・・・

傾聴

共有



コミュニケーション

アセスメントの重要性

傾聴“力”

想像力

共有

導き

いい結果・いい効果

対象者

心を開いて話す

理解と関心

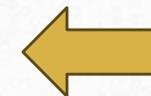
自分事としてとらえて

やれるかもしれない

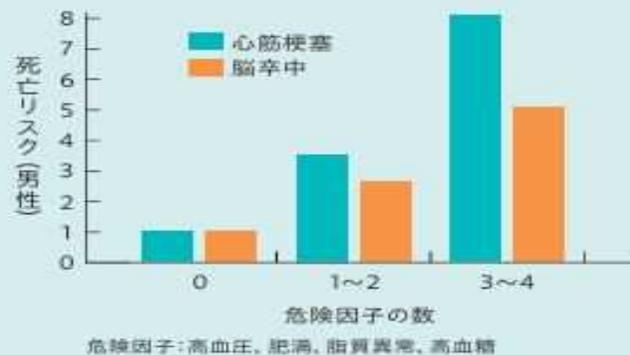
具体的なイメージ

目標設定

行動変容



肥満やメタボを改善する重要性



30歳以上の日本人男女約9,000名を14年間追跡した全国調査で、メタボの男性はそうでない男性に比べ、危険因子の数が多いほど、心筋梗塞および脳卒中による死亡リスクが高いことが報告されています¹⁾。
※本調査では、女性では死亡リスクの上昇は認められませんでした。

別の調査では、40～69歳の日本人男女約34,000名を中央値で12.3年間追跡した結果、メタボの男性はそうでない男性に比べ、虚血性心疾患、循環器疾患の死亡リスクが高いことが示されました。メタボの女性でもそうでない女性に比べ、虚血性心疾患の死亡リスクが2.56倍高いことが報告されています²⁾。



厚生労働省栄養・食生活ツール解説書より引用

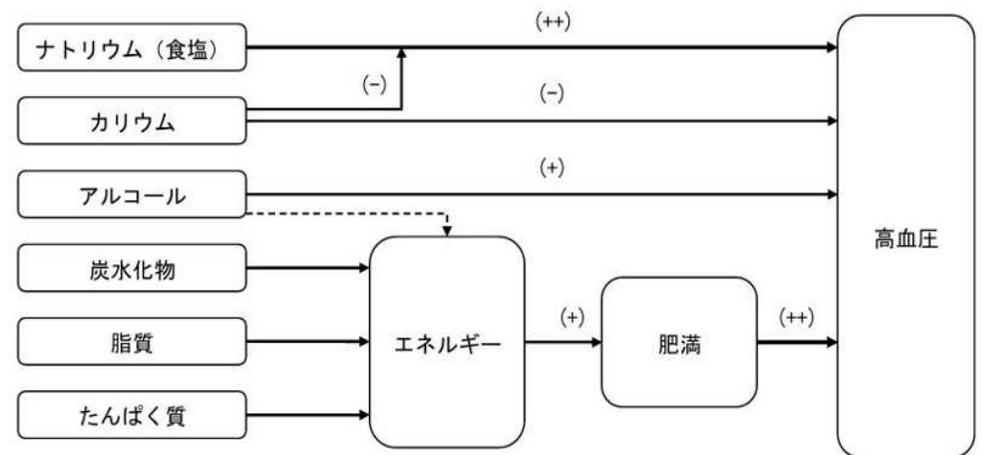
1) Circ J. 2006;70:960

2) Circ J. 2009;73:878

生活習慣改善のポイント

1. 血圧

- 減塩
- 野菜・果物によるカリウム摂取
- 適正体重の維持
(総摂取エネルギー量の調整)
- 過量飲酒の改善
- 身体活動の増加
- 禁煙



肥満を介する経路と介さない経路がある。
アルコールが肥満を介して血圧を上昇させる機序は不確定であることから、アルコールとエネルギーの関係については破線を用いている。
この図はあくまでも概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである。

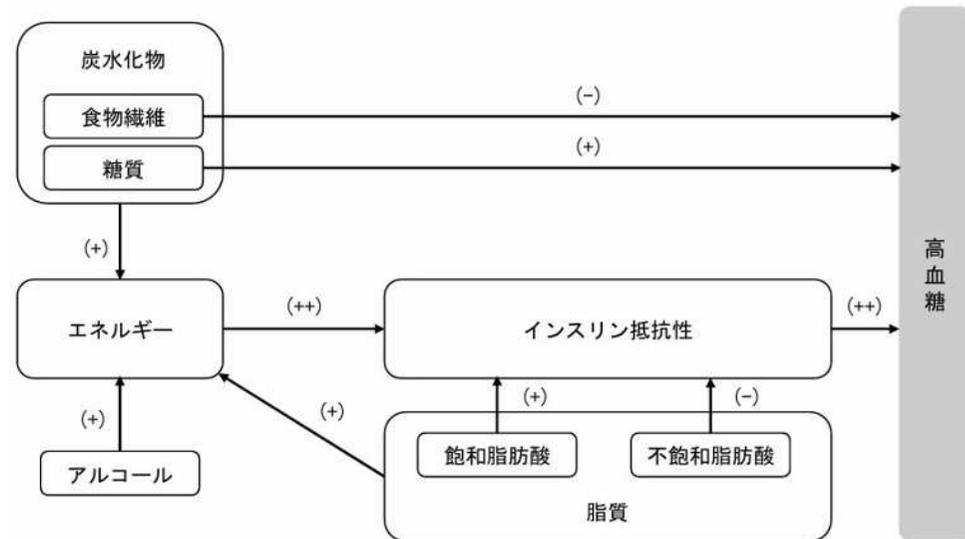
図2 エネルギー・栄養素摂取と高血圧との関連 (特に重要なもの)

厚労省: 日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書より

生活習慣改善のポイント

2.血糖

- 適正な摂取エネルギー
(糖質・アルコールの調整)
- 食物繊維摂取量の増加
- 飽和脂肪酸摂取量の調整
- 不飽和脂肪酸摂取
- 栄養素のバランス
- 禁煙



この図はあくまでも概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである。

図2 エネルギー・栄養素摂取と高血糖との関連（特に重要なもの）

厚労省：日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書より

生活習慣改善のポイント

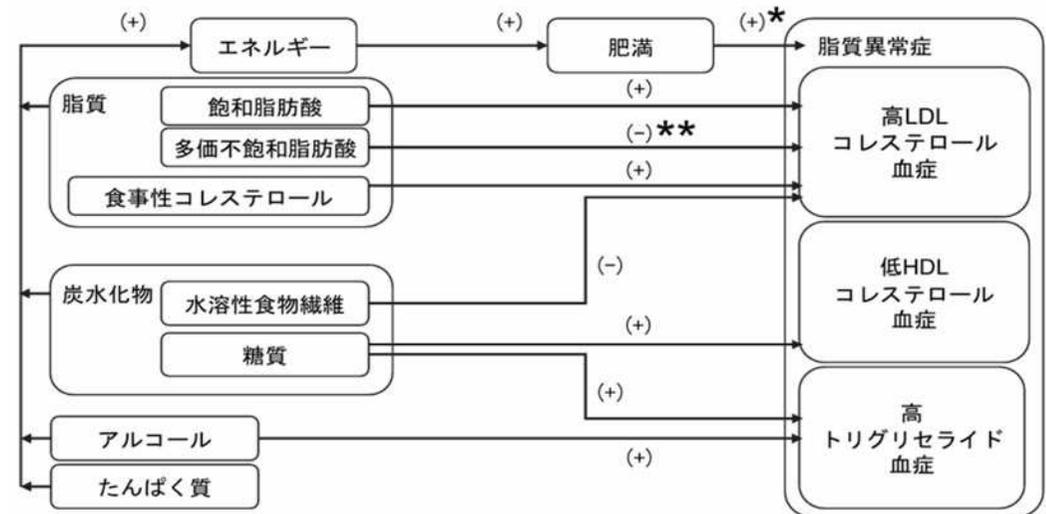
3.脂質異常

(1) 高中性脂肪血症

- 総エネルギー摂取量の調整
- 単純糖質摂取量の制限
- 過量飲酒の改善
- n-3系多価不飽和脂肪酸の多い魚類の摂取（青魚など）
- 禁煙

(2) 低HDLコレステロール血症

- 禁煙、運動習慣、
- （中性脂肪を下げる）



*肥満を介する経路と介さない経路がある。

**飽和脂肪酸と置き換えることによって低下させる。

この図はあくまでも概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである。

図1 エネルギー・栄養素摂取と脂質異常症との関連（特に重要なもの）

厚労省：日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書より

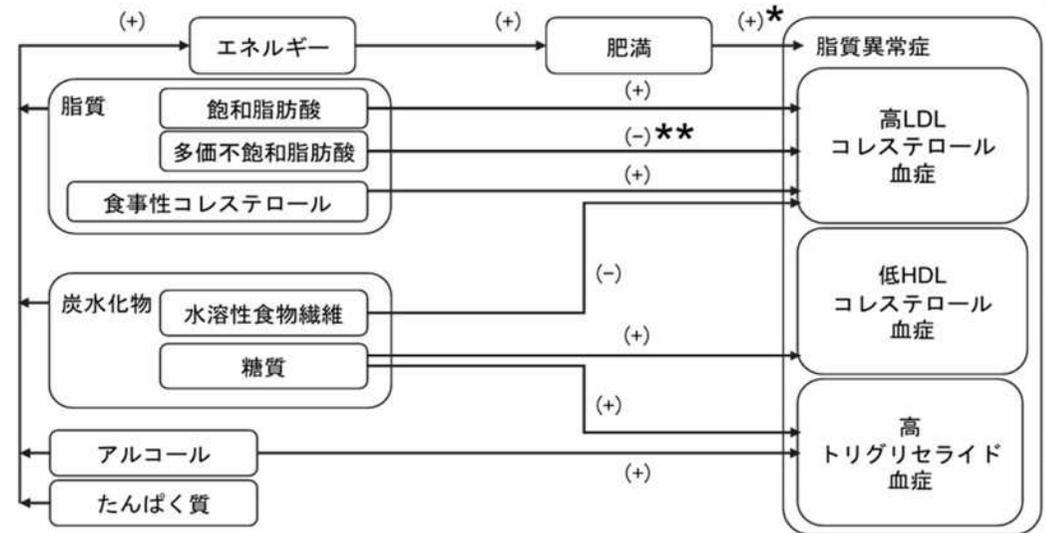
生活習慣改善のポイント

3.脂質異常

(3) 高LDLコレステロール

- 総摂取エネルギー量の調整
- 飽和脂肪酸摂取量の調整
- 多価不飽和脂肪酸の適量摂取
- 水溶性食物繊維の摂取
- 禁煙
- LDLコレステロールの多い食品の摂取を控える

参考：厚労省 別添3
特定保健指導の対象とならない比肥満の脳・心血管疾患危険因子保有者に対する生活習慣の改善指導

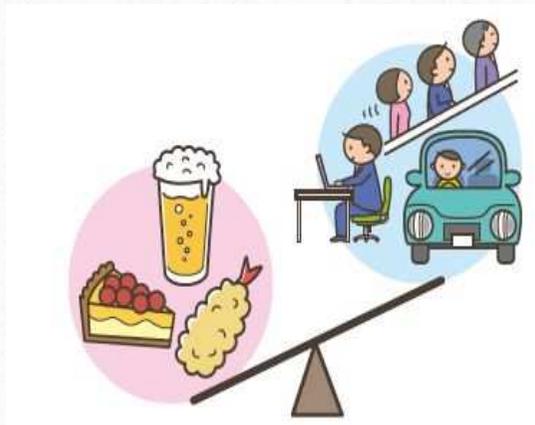


*肥満を介する経路と介さない経路がある。
**飽和脂肪酸と置き換えることによって低下させる。
この図はあくまでも概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである。

図1 エネルギー・栄養素摂取と脂質異常症との関連（特に重要なもの）

厚労省：日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書より

～食行動別アセスメントと指導のポイント～



食塩摂取量が多い

食塩の摂りすぎによる影響と自らの食塩摂取量に気が付いてもらう

～食塩の過剰摂取は高血圧、心血管疾患リスク～

食事内容

味の濃いものが好き（料理、調味料など）
ウインナー、ハムなどや練り製品の摂取が多い
おかず（品数、食べる量）が多い
麺類やパン食が好き
外食が多い
コンビニ食やファストフードが多い
ご飯の量が多くなってしまう
飲酒時のつまみ

どんなものを

どのくらい

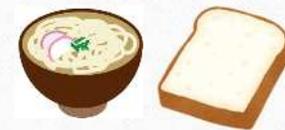
どのような時

なぜ

- 1日の食塩摂取量の多さに気が付いてもらう
 - 料理や食品に含まれている食塩含有量を示す
 - 栄養成分表示などでの確認方法（料理、食品等）



- 食塩の控え方を知る
 - 減塩調味料の使用
 - ドレッシング等の量に気をつける
 - 食塩の多く含まれている物の頻度を減らす
 - 麺類の汁を残す
 - 旨味や酸味、香辛料等を上手に活用する
 - 外食時の料理や惣菜の選び方、組み合わせ方



- 野菜や果物をしっかり摂る
 - カリウムの働き、ナトリウムとカリウムのバランス



食塩摂取量が多い



作成:埼玉県衛生研究所企画・地域保健担当(2021.3改訂)

例えば・・・

しょうゆ大さじ1
→減塩40%しょうゆに置き換えると
約1g減塩

味噌汁1杯
→お茶に置き換えると
約1.2~1.5g減塩

麺のスープを残すと
→**約50%減塩**



間食をしている

「間食の習慣はいけないこと」→やめさせなくては！

上から目線の
思い込み

聞き取りたいこと

どんなものを

甘いお菓子、せんべい、飲料、果物、乳製品、お酒、つまみ

どのくらい

食べている量や頻度

いつ

午前、午後、夕飯後、寝る前、ちょこちょこ

どのようなとき

なんとなく、つきあいで、空腹感、あるから

なぜ

食事量不足、コミュニケーション、仕事上の都合

間食をしている

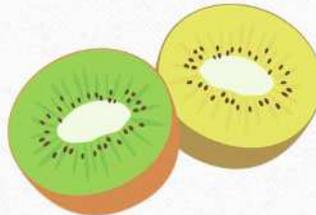
傾聴しながら、ところどころ要約して、**間食の影響**を
対象者自らに気が付いてもらう

～間食はエネルギー過剰傾向になりやすく、肥満につながりやすい～

- * 果物やヨーグルトなどの場合→ビタミン、ミネラルなどの補給として利用
- 果物の量や食べる時間についてアドバイス
- 低糖・低脂肪の乳製品などへの代替



低糖・低脂肪



* 更年期の女性に対しては
骨粗しょう症予防も考えて・・・

間食をしている

どんなものを・どのくらい・いつ・どのようなとき・なぜ

- “食べているもの” のカロリーについての確認、気づき
→ カロリー表での確認、飯量や**運動量**での換算
- “食べるもの” についての代替を考える、量を決める
→ 概ね200kcal以内の間食の確認、栄養成分表示の見方、量の決め方
→ 誰が買う？
- “食べること” の代わりにすることを探す
→ 時間の使い方、ストレス解消法、記録



間食をしている

どんなものを・どのくらい・いつ・どのようなとき・なぜ

○不規則な食事（欠食が多い・時間が不規則など）

- 血糖値変動、
- エネルギー過剰傾向（過食）
- 睡眠の妨げなど
- 外食やコンビニなどのお弁当の選び方
- 惣菜の組み合わせ方
- 食事が摂れない時や空腹時の回避の仕方など

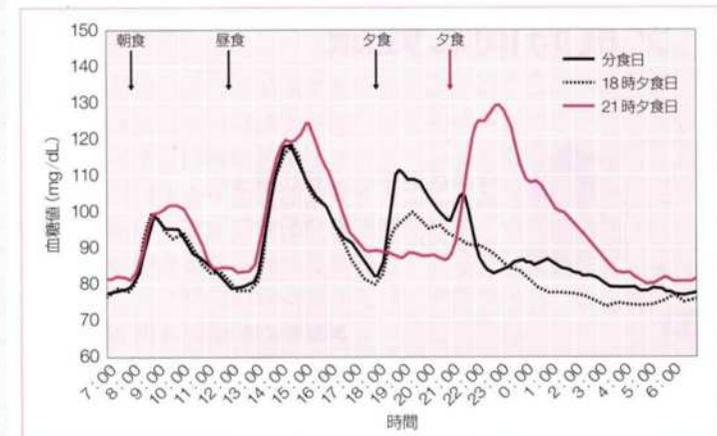


図1 健康成人 (n=14) が夕食を18時(破線), 21時(赤線)に摂取, および分食(黒線: 18時に炭水化物, 21時におかず)したときの平均血糖値の推移
(Kajiyama S, et al. Diabetes Res Clin Pract 2018; 136: 78-84より引用改変)

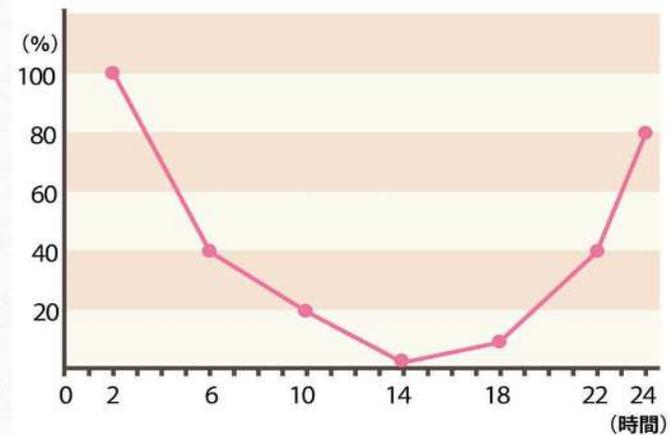
間食をしている

- 夕食以降に食べることが多い、ちょこちょこ食べ
 - 食べる回数や時間の決め方、減らし方、記録
 - ストレス解消法

○職場での付き合いなど・・・



脂肪代謝の時間推移 (BMAL1の日周変化)



BMAL1 = Brain and Muscle Arnt-like 1)

食事内容・食べ方（バランス・早食い）

食事への関心や健康意識、生活状況、仕事環境等
傾聴し**栄養素の偏りによる影響**を自覚してもらう

聞き取りたいこと

欠食はないか
外食等の頻度

食事への関心・意識、好き嫌い、生活状況、睡眠時間、食べる速度

主食・主菜・副菜が
そろっているか

不足しているものは？

便秘やだるさなど・・・

体調不良は？

調理ができるかどうか、食事の整え方の知識があるか

調理担当者

食事内容・食べ方（バランス・早食い）

～脂質過剰傾向、野菜摂取量不足傾向、摂取エネルギー過多傾向～
～便秘・体調不良～

○外食や惣菜、コンビニ食などが多い場合

→よく食べるメニューなどのカロリーや脂質について

→主食・主菜・副菜を揃えることによる満足感（満腹感）

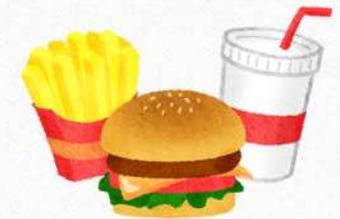
→メニューの選び方（噛みごたえも含む）

→惣菜やコンビニ食の組み合わせ方

→分食について（夕方、帰宅後の遅い時間に食べる食品、メニューなど）

→栄養成分表示などの確認の仕方

→誰と食べる？



食事内容・食べ方（バランス・早食い）

～脂質過剰傾向、野菜摂取量不足傾向、摂取エネルギー過多傾向～
～便秘・体調不良～

○生活状況、睡眠時間

- 仕事や介護等様々な状況への傾聴、可能な範囲での食べ方の提案
- 簡単にできる主食・主菜・副菜の選び方、揃え方
- 噛むことの重要性
- 一口の量は？
- 誰と食べる？



食事内容・食べ方（バランス・早食い）

○便秘や体調不良など

- 食物繊維不足や栄養素の偏り、水分不足等による影響
- 食物繊維の積極的な摂取方法、補い方など
- 簡単な**料理や食品の選び方

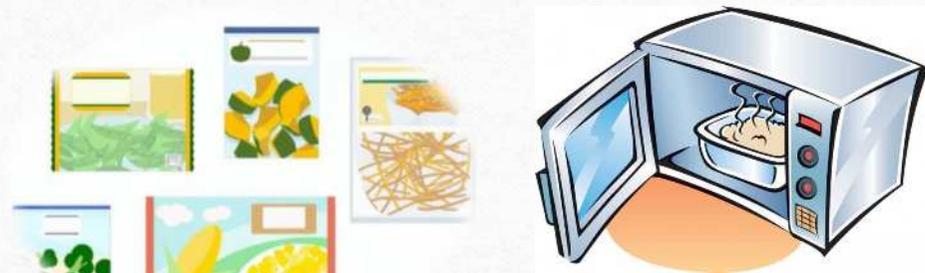
簡単に主食での摂取：玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん
全粒小麦パン、ライ麦パン、そばなど

簡単に副食で増やす：納豆、おから、切り干し大根、シイタケ
(1食あたり2~3g) ゴボウ、ブロッコリー



食事内容・食べ方（バランス・早食い）

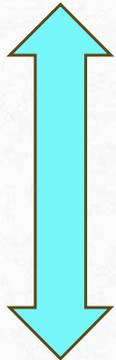
- 調理担当者の技術不足や食事の整え方の知識不足
 - 主食・主菜・副菜の働き、**簡単な**整え方
 - 簡単調理**レシピの紹介や惣菜などの選び方



まとめ

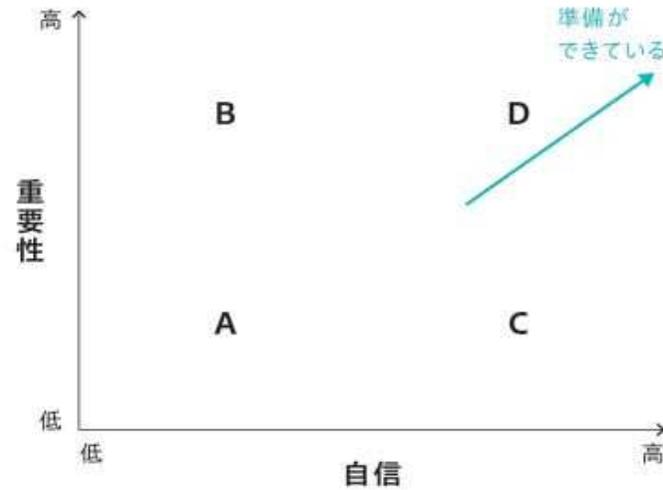
「行動変容」の重要性

高



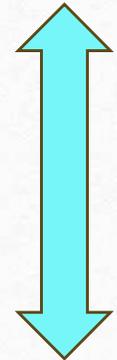
低

図 準備状態、重要性、および自信¹⁾



「できる！」という自信

高



低

Used with permission of Elsevier Science & Technology Journals, from Health Behavior Change: A Guide for Practitioners, Stephen Rollnick et al., 1st Edition, 1999; permission conveyed through Copyright Clearance Center, Inc.

厚生労働省栄養・食生活ツール解説書より引用