

ひと目でわかる！
第4期特定保健指導
アウトカム評価篇
主な変更点は②つ

マイナス2cm2kgで目標達成！

アウトカム評価(結果重視)が重要に！

マイナス2cm2kgで目標達成！

対象者

保健師

マイナス2cm2kgとは？
腹囲マイナス2cm + 体重マイナス2kg

第4期特定保健指導のコツは？

マイナス2cm2kgを達成すること

達成のためには対象者のモチベーションを上げるのが大事な

マイナス2cm2kgなる支援終了！

アウトカム評価

マイナス2cm2kg	180p
マイナス1cm1kg	20p
食習慣の改善	20p
運動習慣の改善	20p
禁煙	30p
休養習慣の改善	20p
その他生活習慣の改善	20p

マイナス2cm2kg達成できなくても行動変容を加算！
(2ヶ月以上継続の場合)

ちゃんと努力が評価される！

指導ポイントと合わせて達成しやすくなりました！

Q どうして評価方式が変わったの？

A 対象者主体の健康づくり習慣を目指して！(セルフケアが大事)

仕事がんばる！

結果が出るとさらにやる気が出る！

努力が評価されると人生が前向きになる！

その人の一生を変えるかもしれない人生に寄り添う仕事なんだなあ

目標達成までのイメージ

これまで プロセス評価 指導実施量 → アウトカム評価 結果 NEW!

例1
マイナス2cm2kgで達成する例
初回面接 → 電子メール(途中経過) → 3ヶ月後 電子メール(結果報告) 180p 達成!

例2
プロセス評価と行動変容で達成する例
健診当日 初回面接 20p → 個別支援 70p → 3ヶ月後 電子メール(途中経過) 30p 禁煙 30p 食習慣改善 20p 電子メール(結果報告) 30p 合計で達成 200p

目標達成までのポイント

Point 1 具体的な目標を設定
これは自身を見つめ直して、健康を意識するチャンスです
まずは一緒に目標を決めましょう！

Point 2 オンライン・外部委託事業者を活用して自己管理支援
スマホ対応

Point 3 日常生活の動線で取り組む
プラス10分歩こう！

まとめ

① マイナス2cm2kgで目標達成！

② 大切なのは「行動の変容」対象者のやる気を引き出すのがカギ！

③ 結果重視のアウトカム評価で、行動変容を評価！

④ 目標達成で人生を豊かに！