合同会社 SHIP　研修パッケージ No.3

特定健康診査・特定保健指導 研修

特定健康診査・特定保健指導に関して、厚生労働省「健診・保健指導の研修ガイドライン（令和 6 年度版）」を踏まえた実践型プログラムです。

研修の目的

特定健康診査・特定保健指導の制度と第 4 期の考え方を理解し、健診結果のアセスメント、対象者に応じた行動変容支援、継続支援、評価・改善に必要な知識と技術を習得します。講義・事例検討・ロールプレイを組み合わせ、現場で実践できる力を育てます。

対象者

保健師、管理栄養士、医師、看護師等の保健指導実施者／自治体・保険者・健診機関等の担当者（初任者～経験者を想定）

3 つの特徴

01　国の指針を踏まえた体系的な学び　制度・健診データ・生活習慣病予防から保健指導・評価までを学習。

02　実践的な演習を重視　ケーススタディ、行動目標設定、面接ロールプレイを実施。

03　現場につながる振り返り　スキルの自己評価と改善計画で研修後の実践を後押し。

研修の概要

形　式	全 3 日間
進め方	講義＋個人演習＋グループワーク＋ロールプレイ
到達目標	健診結果の読み取り／生活習慣への支援／面接技術／評価と改善
開催形態	主催者の対象者・経験・課題に応じて内容を調整

講師（予定）

氏　名	所属、資格等	担当テーマ
福田 吉治	帝京大学大学院公衆衛生学研究科、医師	総論、制度、生活習慣病
杉本 九実	帝京大学大学院公衆衛生学研究科、株式会社 PONO 代表取締役、保健師・看護師	特定保健指導（講義・演習）
齋藤 順子	帝京大学大学院公衆衛生学研究科、保健師・看護師	禁煙、飲酒
松村 圭子	東京ブリエ保健師事務所代表、保健師・看護師	行動変容の理論
山田 卓也	帝京大学大学院公衆衛生学研究科、理学療法士	身体活動、運動
齋藤 杏子	加藤内科クリニック、管理栄養士	食生活・栄養

合同会社 SHIP　研修パッケージ No.3

PROGRAM ｜ 全 3 日間の標準プログラム

DAY 1｜制度理解と健診結果のアセスメント　　3 時間

対象者：初任者（保健指導経験年数 1〜2 年目）、経験者（保健指導経験年数 3 年以上）

時間	内　容	主な学習内容
30 分	講義：特定健診・特定保健指導の制度	制度の目的、第 4 期のポイント、保健指導の流れ
30 分	講義：生活習慣病と健診データの理解	メタボリック症候群、血圧・血糖・脂質、リスク評価
30 分	講義：特定保健指導の流れ	階層化、初回面接、継続支援、評価
30 分	講義：食生活・栄養、身体活動・運動	栄養と疾病、実践可能な食生活の目標、支援方法
30 分	講義：禁煙、飲酒	喫煙と飲酒の健康影響、禁煙・飲酒に関する保健指導
30 分	講義：行動変容の理論	行動科学の理論、ステージ理論、ナッジ

※オンライン・オンデマンドでの実施も可

DAY 2｜生活習慣改善を支える技術　　5 時間

対象者：初任者（保健指導経験年数 1〜2 年目）、経験者（保健指導経験年数 3 年以上）

時間	内　容	主な学習内容
60 分	講義・演習：食生活・栄養の保健指導	行動変容ステージ、自己効力感、動機づけ面接の基礎
30 分	講義・演習：身体活動の保健指導	アセスメント、運動支援、評価
120 分	演習：保健指導面接のロールプレイ	初回面接、目標設定、継続支援、評価
30 分	発表・質疑応答・まとめ	相互フィードバック
30 分	講義・演習：困難事例への対応	無関心層・継続困難者への対応を検討
30 分	講義・演習：遠隔面接への対応	支援継続、脱落防止、ICT 活用と留意点

DAY 3｜実践の評価・改善　　3 時間

対象者：保健指導チームのリーダー的立場にある専門職

時間	内　容	主な学習内容
60 分	講義：特定保健指導の評価と事業改善	アウトカム・プロセス評価、PDCA と質の改善
90 分	総合演習：自施設の保健指導の見直し	現場の課題と改善策をまとめる
30 分	発表・相互評価	改善案を共有

お問い合わせ先：合同会社 SHIP

URL：https://1ship.jp　E-mail: toiawase@1ship.jp