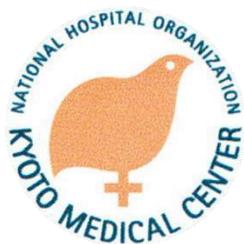


2026年3月2日（月曜日） 13：20-14：50

令和7年度 保健指導従事者のためのスキルアップ研修会

テーマ ～リピーター対策や糖尿病重症化予防事業に生かす～

心を動かす支援



国立病院機構京都医療センター
臨床研究センター予防医学研究室
室長 坂根直樹



私だけがどうして太るの？やせないの？



外来での患者さんの言葉

- そんなに食べていないのに太る。
- 頑張っているのに、やせない。
- やせるお茶を飲んでいるのに・・・
- 間食を止めるとストレスがたまる。
- 仕事のストレスで食べ過ぎる。
- 暑くて運動できない。
- 3日坊主で長続きしない。
- 減量に成功、その後リバウンド
- なぜか薬が余るんです。



糖質制限 オートミール

地中海食 置き換え

GLP-1 お酢

食事の順番

EMS 腸内細菌 8時間ダイエット

→健康的な食生活と運動習慣

Hill EB. [PMID: 37026539]

気になる腹文字

月復

腹を□□



腹□□□

盃

腹を□□□□

腹

□□腹

30

15

0



アジェンダ

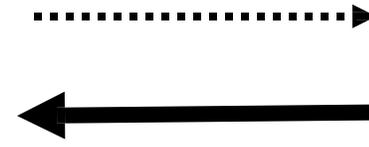
- ① 心を動かす支援とは？
- ② 特定保健指導 第4期の課題
- ③ 初心者とベテランが陥る罠
- ④ **リピーターの分類と対策**
- ⑤ 保健指導のスキルアップに役立つ書籍
- ⑥ 特定保健指導や糖尿病重症化予防で使えるテキスト
- ⑦ 質問コーナー

*「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）」を踏まえて



科学コミュニケーション
・教えすぎからの脱却

知識



気づき



行動

医学コミュニケーション
・教えれば教えるほど...

アシカ

アザラシ

特定保健指導第4期



職員の体制
予算
施設・設備の状況
他機関との連携
体制
社会資源の活用



アウトプット
(事業実施量)
180ポイント以上
保健指導の実施④
保健指導の継続④



体重 2kg減
腹囲 2cm減
リピーター④
(判定区分が同じ)
医療費

体重70kg×3%減 = 2.1kg
80kg 2.4kg

ベルトの穴1つ ≒ 2.5 cm



楽しくてためになるダイエット教室

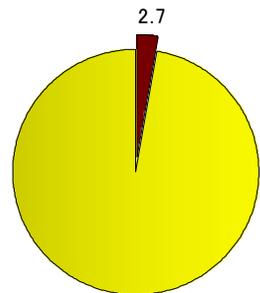
表 1. 両群における介入前と介入6ヵ月後の変化

項目	対照群 (n=42)	介入群 (n=42)	P値
体重 (kg)	0.3 ± 2.5	-4.0 ± 3.2	<0.001
体脂肪率 (%)	1.2 ± 1.6	-0.8 ± 2.8	<0.001
空腹時血糖 (mg/dl)	4.1 ± 21	0.2 ± 22	0.387
HbA1c (%)	-0.1 ± 0.4	-0.2 ± 0.3	0.252
HOMA-IR (インスリン抵抗性)	0.3 ± 1.0	-0.4 ± 0.8	0.005
AST (IU/l)	5.1 ± 7.0	-1.1 ± 8.0	0.001
ALT (IU/l)	3.3 ± 11	-6.9 ± 12	<0.001
γ-GTP (IU/l)	-5.8 ± 51	-6.0 ± 14	0.979

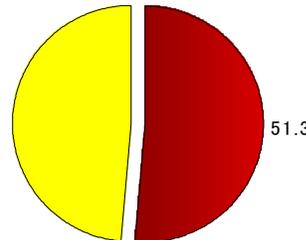
平均±標準偏差.



対照群

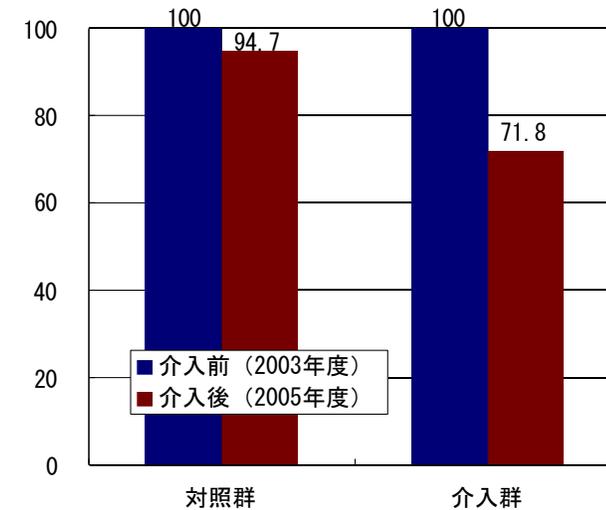


介入群



減量成功率 (5%以上)

国保医療費



入院+入院外+調剤+歯科

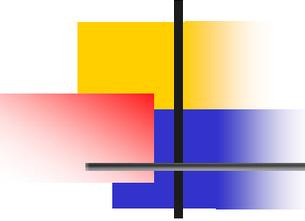
レセプトより119分類疾病コード別に算出

使用したテキスト

「3日坊主のあなたもできる

ゆっくり確実にダイエット」





特定保健指導 第4期の課題

- 実施率が低い
- アウトカムの達成率が低い
- **リピーター対策にてこずる**
- 保健指導のスキルアップがしたい
- 運動、節酒、禁煙指導が苦手

標準的な質問票

保健指導	質問
現行	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。 ①はい ②いいえ
修正	生活習慣の改善について、 これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 ①はい ②いいえ

リピーター
はじめて

減量効果 初めて > リピーター 「昨年、保健指導は受けてます。今年は・・・」 (抵抗)
男性 > 女性
若年 > 年配

初心者

- オドオド喋る
- 話しが切れない
- 質問に答えられない

→ 基礎知識の習得
自分の型

ベテラン

- 一方的に喋る
- 話をさえぎる
- 適当にあきらめる

→ 保健指導に役立つ知識
保健指導のスキルアップ
動機づけの手法

特定保健指導のスキルアップ

保健指導の準備

- 健診結果と標準的な問診票
- 保健指導のテキスト
- 支援別のツール
- 病態別のツール



自己研鑽

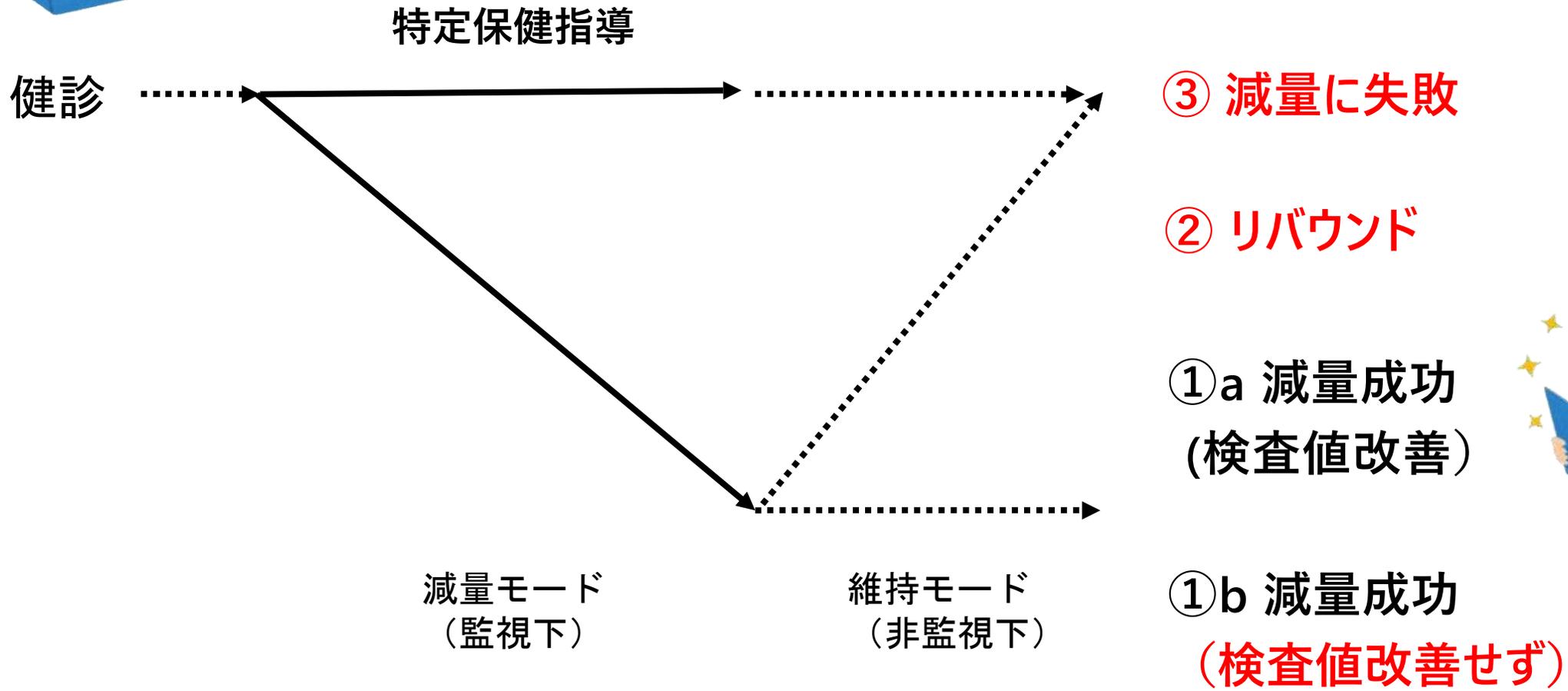
- 基本スタイルの確立
- 保健指導に役立つ知識の習得
- ロールモデルからの学習
(同施設、研修会)
- スーパーバイザー



リピーター対策

「失敗は成功のもと、
成功するコツはあきらめないこと」

リピーターの分類



40代、男性、はじめての保健指導

番号	項目	回答
1-3	薬歴	
4-7	既往歴	
8	喫煙	
9	体重増加	はい
10-12	運動	いいえ、いいえ、いいえ
13	食事状態	
14	食事速度	速い
15	夜遅い食事	はい
16	間食	はい
17	朝食欠食	はい
18-19	飲酒	週1-2回、1合未満
20	睡眠	はい
21	変化ステージ	関心期
22	保健指導歴	いいえ

30

15

0

分類	項目	赤字 (異常値)
体格	身長 体重 BMI 腹囲	170 cm 75 kg 26.0 kg/m ² 89 cm
高血圧	血圧	132/88 mmHg
糖尿病	空腹時血糖 HbA1c	98 mg/dL 5.7%
脂質	中性脂肪 HDL コレステロール LDL コレステロール	202 mg/dL 52 mg/dL 124 mg/dL
肝機能	AST ALT γ-GT	34 IU/L 54 IU/L 48 IU/L
腎臓	eGFR 尿酸 (UA)	88 6.5 mg/dL
尿検査	尿蛋白	(-)

肥満 + 病気 = 肥満症

1. 糖尿病
2. 脂質異常症
3. 高血圧
4. 高尿酸血症・痛風
5. 狭心症・心筋梗塞
6. 脳梗塞
7. 脂肪肝
8. 月経異常
9. 睡眠時無呼吸症候群
10. 膝痛・腰痛
11. 肥満関連腎臓病



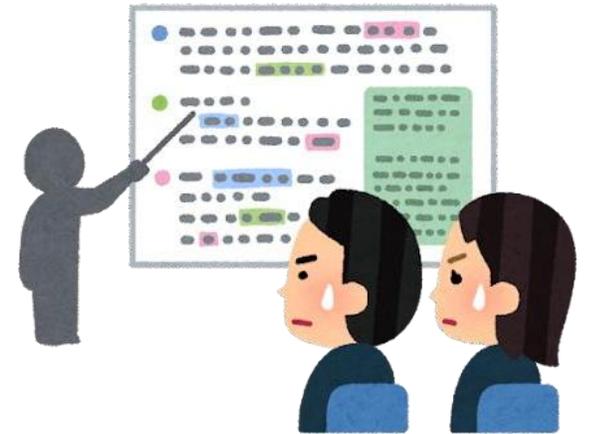
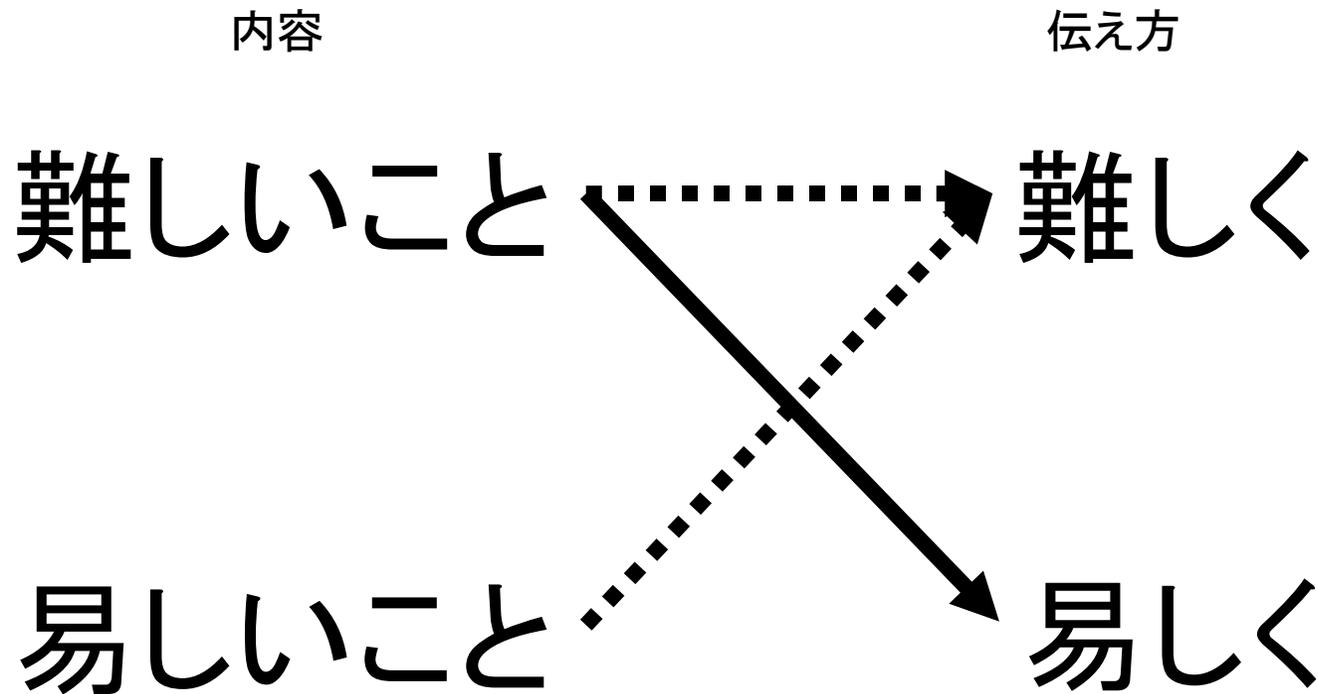
Q 気になる病気や自覚症状はありますか？

(動機づけのキーワード)

→ダイエットや運動で改善できるといいですね！



よくわかっている人の伝え方



説明する前に自分が理解する
自分の言葉にする！
イラストを用いる
関連づける
エピソードを入れる

減量目標の設定

「とりあえず、3%でOK?」

BMI別アプローチ法



国立病院機構京都医療センター
臨床研究センター予防医学研究室 室長 坂根直樹先生

1989年 自治医科大学医学部卒業

1989年 京都府立医科大学附属病院（第1内科）研修医

1991年 大江町（おおえちょう）国保大江病院内科

1993年 弥栄町（やさかちょう）国保病院内科

1994年 京都府保健福祉部医療・国保課

1995年 綾部市立病院（内分泌科）

1998年 大宮町国保直営大宮診療所

1999年 京都府立医科大学附属病院修練医（第1内科）

2001年 神戸大学大学院医学系研究科分子疫学分野（旧衛生学）助手

2003年 独立行政法人国立病院機構京都医療センター（旧国立京都病院）

臨床研究センター予防医学研究室室長。現在に至る。

ナレーション

ここで、本日も講演をいただく坂根先生のご略歴をご紹介します。

(※スライド1に合わせて以下)

坂根先生は、1989年に自治医科大学を卒業後、京都府立医科大学で肥満研究に携わり、2003年からは、京都医療センターに移られ、現在、臨床研究センター予防医学研究室長として、肥満や糖尿病の基礎的・臨床的研究をされています。臨床面では1型糖尿病専門外来で糖尿病先進デバイスを用いた外来を担当されています。また、睡眠専門クリニックでCPAP(シーパップ)外来、整形外科専門クリニックで肥満外来もされています。そして、自身も医師として特定保健指導(個別支援、集団支援、コロナ禍ではオンラインの集団支援)にあたられます。

また、保健指導や糖尿病重症化予防の医療費分析も行っておられます。

業績

原著（英文）359編 総説（英文）5編

表彰

- 1998年 第8回 京都府立医科大学学友会 青蓮賞
第10回 京都府立医科大学関係病院協議会 医学研究奨励賞
- 1999年 第5回 日本肥満学会賞
- 2000年 平成12年度 日本栄養・食糧学会 学会賞（奨励賞）
日本内分泌学会 研究奨励賞
- 2008年 第1回 日本肥満症治療学会 地域医療賞
- 2010年 日本糖尿病情報学会 論文賞
- 2014年 第3回健康寿命をのばそう！アワード「厚生労働省健康局長優良賞(自治体部門)」
（兵庫県加東市、加東サンサンチャレンジ）
- 2017年 優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰
（兵庫県加東市、こどもさんさんチャレンジ）

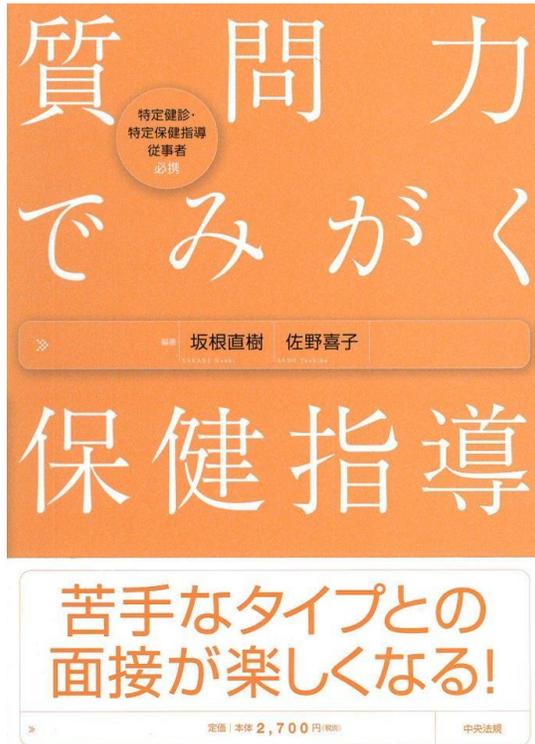
ナレーション

引き続き、業績と最近の活動です。

(※スライド2に合わせて以下)

坂根先生のご専門は、糖尿病の予防医学と個別化医療です。日本糖尿病予防プログラム(JDPP)や糖尿病予防のための戦略研究J-DOIT1といった大規模な糖尿病予防の介入研究に携わるとともに、遺伝子解析や人工知能を用いた肥満や糖尿病の個別化医療研究に取り組んでおられます。その結果、数々の学会表彰を得られ、LancetやDiabetesなど多くの論文を執筆されております。

また、地域における糖尿病やメタボ対策も行われ、その成果は厚生労働省や文部科学省で表彰されています。



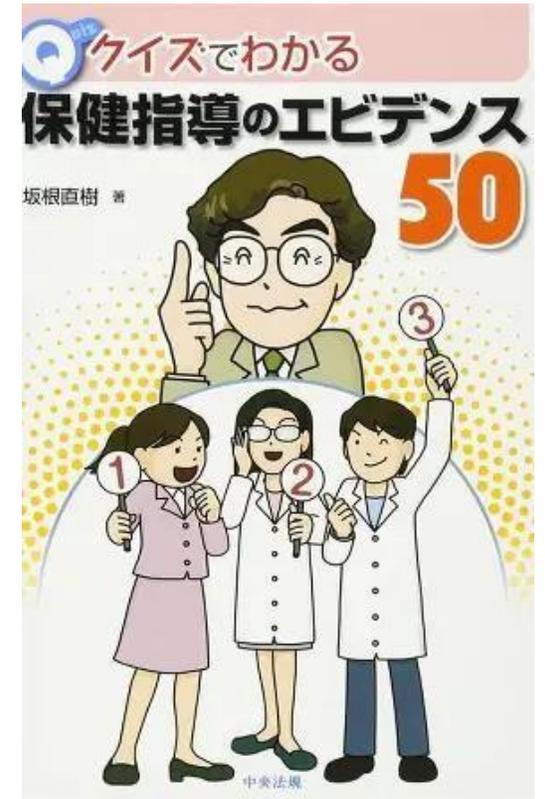
標準的な質問票の読み解き方
面接スキルのアップ
成功事例



検査や病態の説明法
困った質問への対処法
困った対象者への対処法
性格タイプに合わせた説明法



保健指導に役立つ理論
食事指導に役立つ理論
運動指導に役立つ理論
糖尿病予防と重症化予防



クイズ形式
3人のタイプ
保健指導のエビデンス集

特定保健指導や重症化予防で用いているテキスト



はじめての保健指導

Q&A方式

減量への動機づけ

(変化ステージ)

朝晩ダイエット

やる気がでるアイテム



保健指導のスキルアップ

最新の行動科学

性格タイプ

オンライン保健指導に対応

クイズ (答えはすべて3)



糖尿病予防

重症化予防

(透析予防)

糖尿病薬の知識

糖尿病Q&A

パラパラ漫画



食事療法

・メタボ

・血糖改善

・透析予防

実物大プレート模型

今日の一言



まるごとわかる!

生活習慣病



京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室 室長 坂根直樹 著



「実は知らなかった…」がイラストでありやうでなかった!

スラスラ解決!

ケアに 患者指導に **すごく役立つ**

ナースのための決定版

南山堂



よくわかる

生活習慣病

国立病院機構京都医療センター
臨床研究センター
予防医学研究室 室長
坂根直樹 著



病態から
検査・診断、
治療・予防まで

南山堂

生活習慣病の
基礎知識を
わかりやすく

運動不足解消で血糖値を改善!

●健康寿命を延ばすにはこまめな運動から…

運動は血糖値を改善してくれます!

下の2つの絵には「血糖値を下げる」ヒントが隠されています。

7つの絵の違いをすばやく見つけ出してみましょう!

7つの間違い探しに
チャレンジ!

答えと解説は裏面へ



■ 著者：京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室長 坂根 直樹

JFPA *許可なく複製、転写、転載することを禁じます
*環境にやさしい紙・インキを使用しています

メタボ対策

1. ダイエット成功の秘訣!
2. メタボな生活習慣していませんか?
3. 健診結果の見方は?
4. 特定健診って何?
5. 肥満の天敵は「誘惑」!?
6. からだの変化を記録に残そう!
7. STOP! リバウンド
8. 在宅勤務やおうち時間の健康な過ごし方
9. オンライン保健指導を上手に活用

食事

1. ココから変える食習慣
2. その食生活は本当に健康ですか?
3. “食べたい”を防ぐ刺激統制法
4. ちょっと“一杯”には危険が“いっぱい”

運動

1. からだをこまめに動かそう!
2. 血糖コントロール始めませんか?
3. **運動不足解消で血糖値を改善!**
4. 運動への関心を高めよう!

病態別

1. こうして防ぐ! 中性脂肪対策
2. 「痛っ」となる前に尿酸値を改善
3. 昼間の眠気は生活習慣病の赤信号
4. 肝腎かなめの腎臓とは (CKD)
5. コレステロール値が高いと言われたら
6. ココがポイント! 血圧管理
7. 自分の低血糖症状を知って予防しよう

高齢者

1. いつまでも健康に! 骨粗鬆症予防
2. 認知症になりやすい人は?
3. 認知症を早期発見するには?
4. 口コミって何?
5. 口コミって何?

禁煙対策

1. やめたいけど、やめられないタバコ
2. 加熱式タバコって何?
3. タバコって何?
4. COPDって何?

ナレーション

引き続き、書籍やテキストの紹介です。

(※スライド3-に合わせて以下)

坂根先生が率いる予防医学研究室のモットーは「楽しくてためになる」とお聞きしております。「指導者向け」「一般向け」に楽しくてためになる書籍を多数執筆されています。また、NHKの「きょうの健康」や「あしたが変わるトリセツショー」「未病息災」も出演歴があり、全国で楽しくてためになる講演活動も展開されています。

特定保健指導向け、糖尿病重症化予防などに役立つ書籍やテキストをかかれています。また、間違い探しで学ぶ健トレシリーズも好評です。

それでは、坂根先生よろしく願いいたします。

糖尿病指導者向け

1. ガイドラインにないリアル糖尿病薬物療法をガイドする、新興医学出版、2022
3. 糖尿病療養指導が劇的に変わるマジックワード、2020
4. Dr坂根のやる気がわいてくる糖尿病ケア、医歯薬出版、2009
6. 糖尿病教育の裏技50、診断と治療社、2005
7. 楽しく患者をやる気にさせる糖尿病教育 体験型糖尿病教室のススメ、日本医学出版、2003
8. 糖尿病医療スタッフのための実践カーボカウント、医歯薬出版、2010

一般向け

1. 内臓脂肪がみるみる落ちる食べ方大全、文響社、2022
2. 腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3ヶ月、中災防新書、2008
3. 朝晩ダイエットでスマートライフ、東京法規、2018
4. 糖尿病ストップ大作戦、東京法規、2018
5. 目で見てわかる糖尿病①～⑥もしも100人の糖尿病村があったら、診断と治療社、2004
6. 糖尿病患者のためのカーボカウント完全ガイド、医歯薬出版、2007
7. わかっちゃいるけどやせられない。ちゃんとわかればやせられる。デジタルアーカイブズ、2015
8. メタボリアン改造計画、日本放送出版協会、2009

など、105冊





NXグループ流
最高のパフォーマンスを導き出す
健康読本

NHO京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室 坂根 直樹 著



ダイエットから腰痛対策まで、
知りたかった健康のヒントがこの一冊に。
シンプルなのにしっかり効く、
実践ノウハウが満載！

ウォークラリー
禁煙プログラム
ポイントプログラム

NXグループ流

最高のパフォーマンスを導き出す

健康読本

NHO京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室 坂根 直樹 著

腹

腹を□□



腹□□□

腹

腹を□□□□

腹

□□腹

ダイエットから腰痛対策まで、
知りたかった健康のヒントがこの一冊に。
シンプルなのにしっかり効く、
実践ノウハウが満載！



事前に配布

- 気になる腹文字
- アクティブラーニング

チラシの差し込み

- 上司の推薦文
- 事業所での取り組み
- プログラムの紹介
- 成功事例

もくじ

- 02 … わたしたちの「からだ」と「生活」をまずは知ろう
- 04 … 特定保健指導の対象となる人は？
- 06 … あなたはどっち？
- 08 … 健診は体の車検、故障を未然に防ぐ
- 10 … 減量に成功するコツは、〇〇を決めること
- 12 … 減量や検査値改善に効果的な目標の立て方は？
- 14 … 朝晩ダイエット：
体重計にのる習慣を付けると、アウトカム達成！
- 16 … 誘惑に弱い人は、太りやすい？
- 18 … カップ麺の真実
- 19 … 菓子パン・惣菜パンの真実
- 20 … 20分余分に歩くと、50kcal消費できる！
- 22 … メタボ+タバコ=メタバコ？
- 24 … 高血圧、それは“バンク寸前”のサイン
- 26 … 仕事前に正しく血圧の測定をしよう
- 28 … 中性脂肪と脂肪肝のふか～い関係は？
- 30 … 糖尿病の合併症が出ると、仕事に支障が…
- 31 … HbA1cが6.5%以上なら、眼科受診を！
- 32 … プリン体をカットしただけでは尿酸値が下がらない
- 34 … いびきや睡眠時無呼吸の改善法は？
- 36 … 睡眠不足→食べたくなるメカニズムは？
- 38 … 腰痛を改善する「キーワード」は？
- 40 … リバウンドを繰り返さないために

協力

同道 正行、阿部 圭子、兼田 淳子、菅沼 影子
NXグループ健康保険組合 健康支援ユニット

やる気あり

→ P 8

気になる病気や検査値は？

→ 該当ページに P24-

気になる症状は？

→ いびき、食欲旺盛、腰痛 P34-

どうして呼ばれたの？

→ 特定健診の説明 P2-

質問コーナー

- 言い訳ばかりのやる気のない対象者に対してのアプローチは？

ステップ

- 1 言い訳はアプローチ法を変えるサイン（認識）*
- 2 言い訳を分析する（関心期）
- 3 言い訳をキーワードに用いて介入する
- 4 具体的な作戦を立てる（WOOPの法則）

* ピグマリオン効果：教師期待効果（⇔ゴーレム効果：学習者の成績低下）

