

受験資格認定講座科目の詳細

2021.10

一般社団法人日本健康ライフデザイン機構

I 健康づくり概論

1. 社会環境の変化と健康課題

- 1) 人口構造の変化
- 2) 経済成長と働き方の変化
- 3) 経済・社会情勢と疾病構造の変化
- 4) 医療提供体制の変化
- 5) 健康課題

TOPIC 口腔を例に

2. 健康づくり施策

- 1) 市町村及び職域における保健事業の概要
TOPIC 1 在宅療養関連の制度を例に
- 2) これまでの健康づくり施策における課題
TOPIC 2 成年後見制度を例に
- 3) これからの健康づくり施策

3. 生活習慣病とその予防

- 1) 生活習慣病とは
- 2) 生活習慣病の現状
- 3) 生活習慣病の特徴
- 4) 生活習慣病の発症要因
- 5) 主な生活習慣病
- 6) メタボリックシンドローム

TOPIC 1 認知症を例に

TOPIC 2 在宅療養にかかる費用 例

4. 特定健診・特定保健指導について

生活習慣病(NCDs)の発症予防重症化予防と歯科の関係
どう？始める保健指導～歯科で保健指導を始めるために



(上巻155頁)

II 生活指導及びメンタルヘルスケア

1. 生活指導と健康に影響する生活環境要因

- 1) 生活、価値観の変化
- 2) 家族形態の変化と社会的分業
- 3) 生活習慣（喫煙・飲酒・睡眠）
- 4) 労働とストレス
- 5) 自殺

2. 個人の健康課題への対処行動（保健行動）＜全3回＞

- 1) 生活行動と保健行動の関連
- 2) 様々な保健行動理論の理解と保健指導への応用
- 3) セルフケア行動と保健指導の関連
- 4) 受診行動の特徴
- 5) 人々の病気への対処行動の理解

3. ストレスとその関連疾患及びストレスの気づきへの援助

- 1) ストレスとは
- 2) ストレス反応の基礎的知識
- 3) ストレス反応の全体像
- 4) 生活習慣とストレス
- 5) ストレスの気づきへの援助
- 6) ソーシャルサポートの活用

4. 個別・集団の接近技法<全6回>

- 1) 生活指導の基本的考え方
- 2) 生活指導における面接導入方法とコミュニケーション技法
- 3) 生活指導において生活習慣の振り返りと健康状態の気づきの促し
- 4) 生活習慣改善の目標設定と継続支援の方法
- 5) 個人情報保護や守秘義務の遵守

5. ライフステージ、健康レベル別健康課題と生活指導

- 1) ライフステージ、健康レベルの連続性
- 2) 各ライフステージにおける健康課題と生活指導
- 3) メール相談

III 栄養指導

1. 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策

- 1) 栄養と栄養素、栄養素の摂取から食品へ～食品から食事へ
- 2) 栄養素の種類と働き
- 3) 食事摂取基準
- 4) 食生活指針
- 5) 食事バランスガイド
- 6) 食育の推進

2. 食行動の変容と栄養教育

- 1) 栄養ケア・マネジメント
- 2) 栄養スクリーニング
- 3) 栄養状態の評価（栄養アセスメント）
- 4) 栄養ケア計画
- 5) 実施・モニタリング
- 6) 評価
- 7) 栄養教育のためのPlan-Do-Check
- 8) 食行動と栄養教育

3. ライフステージライフスタイル別栄養教育

- 1) 成人期（25～64歳）の特徴
- 2) 成人期の栄養教育の特徴
- 3) 労働と栄養教育
- 4) 外食と栄養教育
- 5) 単身生活者と栄養教育
- 6) 国の栄養教育方針



(下巻172頁)

IV 健康教育

1. 健康教育の理念と方法

- 1) プログラムに基づく保健指導の初回面接・継続支援のプロセス
- 2) 生活習慣アセスメントに基づく保健指導
ー知食スマート版を用いてー（協力 益子芳恵）

2. 健康生活への指導プログラムの基礎知識と方法

- ー標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】よりー
- 1) 健康生活への指導プログラムの概要
 - 2) 保健指導とは
 - 3) 保健指導に必要とされるスキル
 - 4) 保健指導のプロセス
 - 5) 保健指導の流れ
 - 6) 必要な保健指導技術
 - 7) 支援の方法と実際
 - 8) 保健指導を行う時のポイント

3. メタボリックシンドロームに対する健康教育

- 1) メタボリックシンドローム・糖尿病予防のエビデンス
- 2) メタボリックシンドロームの保健指導ーI
- 3) メタボリックシンドローム糖尿病の保健指導ーII

4. 歯・口腔の基礎知識

- 1) 歯・口腔の解剖・構造・機能
- 2) 一般歯科治療 むし歯、歯周病、入れ歯、インプラントなど
- 3) 口腔疾患全般（むし歯・歯周病を除く）特に、口腔がん、薬剤製顎骨壊死について

5. 口腔細菌学と関連疾患

- 1) 口腔内細菌が関与する口腔疾患
- 2) 口腔疾患と生活習慣病等の全身疾患との関係

6. 口腔内環境及び機能管理

- 1) 口腔管理健康の概念と期待する効果
- 2) 口腔管理健康の実際

V 運動の基礎科学

運動と健康のかかわり

- 1) 身体活動・運動と健康の関わり
- 2) 身体活動・運動とエネルギー消費
- 3) 生活習慣予防のための身体活動・運動
- 4) 認知症・フレイル・サルコペニア予防のための身体活動・運動

以上