

1) 特定保健指導における運動負荷試験の導入；

積極的支援では初回面接と最終評価の間に必要なポイントを満たす継続的支援を受けなければならない。そこで積極的支援該当者が行動変容として運動を選択し、運動負荷試験の適応条件（表 1）に 1 つでも該当する場合、初回面接当日または継続的支援の 1 回目において、運動負荷試験を受けようとしている。一方、動機づけ支援該当者は、初回面接と最終評価しか受けられないため、6 ヶ月間自己管理となる。しかしハイリスク者には多少自己負担を払ってでも運動負荷試験を受けるようにすすめている。運動負荷試験を実施した場合は、その結果にもとづいて好ましい有酸素性運動の強度、時間、頻度などを提案している。運動負荷試験を実施しない場合は 6 メッツ未満の身体活動を推奨し、運動実施に関する注意事項を指導している。これまでにジョギング希望者において運動負荷時高血圧者を数例認めており、運動負荷時の血圧が安定するまでは速歩程度の運動にとどめ、安全に運動を実施することができている。

表 1 運動負荷試験の適応チェック

以下の条件に該当すれば、運動負荷試験を実施を考慮する
<input type="checkbox"/> 胸痛、動悸、失神などの自覚症状がある
<input type="checkbox"/> 安静時心電図で異常波形や明らかな不整脈がある
<input type="checkbox"/> 男性40歳、女性50歳以上で運動習慣がない
<input type="checkbox"/> 冠危険因子(高血圧、脂質異常、糖尿病、喫煙、肥満)2個以上
<input type="checkbox"/> 循環器疾患の既往歴、突然死の家族歴がある
<input type="checkbox"/> 6メッツを超える強い運動を希望している

2) 特定保健指導実施者に対する教育研修；

特定保健指導に携わる保健師、管理栄養士、医師などは、特定保健指導ガイドライン（厚生労働省）にそった研修を各都道府県で受講することになっている。佐賀県では平成 24 年度から特定保健指導実施者研修会において、健康スポーツ医が「保健指導の基礎知識」の講義を担当し、運動による内科的障害や整形外科的障害、保健指導時のリスク管理方法等についての解説を加えている。受講者からは「保健指導を行う際、リスクに関する話を耳にすることがないので、学ぶことができてよかった。」といった感想が見られた。保健師や管理栄養士は食事指導や禁煙指導に関する知識や技術は豊富であるが、運動指導に関する知識や技術は不足している印象を受ける。特定保健指導における運動が事故なく安全に実践されるためにも、今後健康スポーツ医が率先して特定保健指導の指導者教育に携わっていく必要が感じられる。