

特定保健指導担当管理栄養士 更新要項

1. 更新要件

(1) 認定後引き続き日本栄養士会の会員であること

(2) 下記研修会を受講すること

①日本栄養士会が主催する特定保健指導担当管理栄養士更新研修会（※平成 24 年度は、特定保健指導担当管理栄養士全国研修会。平成 25 年度より名称変更）を更新までに 1 回以上受講する。

*この研修は特定保健指導の今後の動向や方向性などの最新情報を得て、情報交換を行うことにより、特定保健指導をより充実・発展させることを目的とした研修です。年 1 回、1 日日程で行う予定です。

②生涯教育制度に参加し、5 年間で 20 単位以上受講する。

※「関連学会への参加や他団体の研修の受講」は、自己学習単位として、生涯教育振替単位認定を受けてください。

(3) 保健指導に関する実績の報告すること

※保健指導に関する 5 例以上 の事例報告をする。

5 例は、積極的支援事例とし、特定保健指導に関連した学会発表等でもよい。1 発表は 1 例、論文は 5 例とみなす（ただし、筆頭者のみ）。（発表原稿の写しを添付のこと）

(4) 更新の猶予期間

5 年間ですべての条件を満たせない者に対しては、申請のあった場合、1 年の猶予期間を設ける。

2. 提出書類

①履歴書（様式 1）

②日本栄養士会が主催する特定保健指導担当管理栄養士更新研修会（平成 24 年度は、特定保健指導担当管理栄養士全国研修会。平成 25 年度より名称変更）への参加証明（様式 2）

③更新料の振込証の写し（様式 2）

④生涯教育受講の記録（生涯学習記録票の写し等）（様式 2）

⑤事例報告（様式 3）

⑥認定管理栄養士の認定証の写し

3. 更新料 5,000 円

4. 更新料の納入

下記口座に、更新料 5,000 円を振り込んでください。また、通信欄に申込者名および「特定保健指導 更新料」と明記してください。

《郵便局窓口・ゆうちょ銀行 ATM から送金される場合》

口座記号番号 00170-0-616171

加入者名 公益社団法人日本栄養士会研修部

《他銀行から送金される場合》

銀行名 ゆうちょ銀行／店番 019（ゼロイチキュウ）／預金種目 当座

／口座番号 0616171

加入者名 公益社団法人日本栄養士会研修部

5. 更新手続き提出先

提出書類一式を下記へ郵送してください。封筒の表に「特定保健指導担当管理栄養士更新書類在中」と朱書きしてください。

〒105-0004 東京都港区新橋 5-13-5 新橋MCビル 6F

(公社) 日本栄養士会「特定保健指導担当管理栄養士更新」係

6. 申請受付期間

平成 28 年 10 月 1 日～平成 28 年 10 月 31 日（当日消印有効）

※5年間ですべての条件を満たせない者に対しては、申請のあった場合、1年の猶予期間を設けます。更新締め切りに遅れた場合は更新手続きが出来なくなる場合がありますので、注意してください。

特定保健指導担当管理栄養士更新提出書類の記載方法

更新申請に必要な書類の記載方法を熟読の上、記入してください。なお、更新のために提出された書類は、更新手続きのためにだけ使用し、他に流用することは一切ありません。

1. 様式は、日本栄養士会ホームページ*からダウンロードしてご提出ください。

*トップページ左手バー「キャリアアップ」→「専門領域のスペシャリストを目指す方へ」→「特定保健指導担当管理栄養士」

2. 履歴書（様式 1）

下記の要領を参考に記入してください。

様式 1 の記載要領

(様式 1)

ふりがな	えいよう たろう		提出日	** 年 ** 月 ** 日
申請者名	栄養 太郎 ㊞		特定保健指導担当管理栄養士 認定年月日 第 000 号 平成 **年 **月 **日	
都道府県栄養士会名	○○県栄養士会	会員番号	00000000	性別 男・女
現住所	<p>〒000-0000 ○○県○○市○○町○町目○番地 TEL: 00-0000-0000 FAX: 00-0000-0000 携帯: 000-0000-0000</p>			
E-mail	*****@*****			
勤務先名・住所	<p>〒000-0000 ○○県○○市○○町○町目○番地 医療法人○○会 △△病院 TEL: 00-0000-0000 FAX: 00-0000-0000</p>			
事例報告数 (10 例以上)	10 例	事例 4 件 発表 1 件(1 件で 1 例とみなす) 論文 1 件(1 件で 5 例とみなす)		

3. 日本栄養士会が主催する特定保健指導担当管理栄養士更新研修会（平成 24 年度は、特定保健指導担当管理栄養士全国研修会。平成 25 年度より名称変更*）への参加証明（様式 2）

参加した研修会（または同日の全国栄養士大会）で配布された「生涯学習振替単位取得証明書」の写しを所定の場所に添付してください。平成 24 年 9 月 15 日に名古屋国際会議場で開催した、平成 24 年度特定保健指導担当管理栄養士全国研修会に参加された方は、同日の全国栄養士大会で配布された「生涯学習振替単位取得証明書」を添付し、余白に「平成 24 年度特定保健指導全国研修会参加」と明記してください。

4. 更新料の振込証の写し（様式 2）

所定の場所に添付してください。

5. 生涯教育受講の記録（生涯学習記録票の写し等）（様式 2）

日本栄養士会及び各都道府県栄養士会で開催されている生涯教育の参加状況について、日本栄養士会ホームページより会員WEBサービスにログインして研修履歴を印刷してください。または、生涯教育単位取得証明書の写し、生涯学習記録票の写しなどを添付してください

6. 事例報告書（様式 3-1、2、3）

添付資料の事例報告書記載例を参考に記入してください。

提出にあたっては、1 事例につき、様式 3-1、2、3 を順番に並べて左上 1 か所をホチキス止めにして提出してください。必ずすべての様式がそろった形で提出してください。

うち 5 例は、特定保健指導に関連した学会発表等とすることが可能です。1 発表は 1 例、論文は 5 例とみなします（ただし、筆頭者のみ）。その場合は、発表原稿の写しを添付してください。

様式 3-1 特定保健指導担当管理栄養士認定審査 事例報告書

記載例

事例No. []

* 報告事例番号を記入してください

1. 事例属性

①性別 (男・女) ②年齢 46 歳

③職業 02 * 職業分類表の番号を記入すること ④保険 (本人・家族)

2. 保険の種類 組合管掌・協会けんぽ・船員組合・共済組合・国民健康保険・退職者医療制度・その他()

3. 保健指導の階層 動機付け支援 ・ 積極的支援

4. 保健指導の期間 平成 20 年 5 月 10 日～平成 20 年 11 月 10 日

5. 継続的支援の支援形態・ポイント 注1の欄には支援者：本人・本人以外（管理栄養士・栄養士・保健師・看護師・その他）を記入すること

支援形態	計画		実施			支援者：本人以外（管・栄・保・看・その他）注1		
	計画回数	計画時間	ポイント	実施回数	実施時間	ポイント	本人	本人以外
個別A	2	40 (分)	160 (P)	2	50 (分)	200 (P)	○	
個別B	0			0				
グループ	0			0				
電話A	0			0				
電話B	1	5	10	1	5	10		○：看護師
e-mail A								
e-mail B	2		10	2		10	○	
5回			180	5回		220		
ポイント内訳		A 160	ポイント内訳			A 200		
		B 20				B 20		

6. 面談支援の場所 専用室・仮設室・その他()

7. 保健指導の形態 個別指導・グループ指導・個別グループ併用指導

8. 健康診断データ

	単位	健診データ	初回面談時データ	終了時データ	翌年度健診データ
実施日		平成 20 年 4 月	平成 20 年 5 月	平成 20 年 11 月	年 月
体重*	kg	81.3	80.5	71.7	
BMI*	kg/m ²	26.0		22.9	
腹囲*	cm	99	99	89.5	
収縮期血圧*	mmHg	120		108	
拡張期血圧*	mmHg	78		68	
TG*	mg/dl	76			
HDL-C*	mg/dl	65			
LDL-C	mg/dl	115			
AST(GOT)	IU/l	30			
ALT(GPT)	IU/l	59			
γ-GT(γ-GTP)	IU/l	56			
空腹時血糖*	mg/dl	112			
尿糖					
HbA1c*	%	5.9			
血色素量	g/dl				
喫煙		有・無		1.禁煙継続 2.非継続 3.非喫煙 4.禁煙の意思なし	有・無

・健診データのうち、[] は必須項目。HbA1c と空腹時血糖はいずれかの値でも可。

・必須項目以外でも、入手できたデータは記入すること。

・翌年度健診データは必須ではないが、データの収集ができた場合は*印の項目は必ず記入すること。

様式 3-2

特定保健指導担当管理栄養士認定審査 事例報告書

事例No.		*様式 1 の事例番号を記入すること
-------	--	--------------------

初回面接

実施日	平成 20 年 5 月 10 日					
主観情報	3 月に単身赴任を終え規則的な生活ができるようになった。単身赴任中は体重の変動が大きく、リバウンドの繰り返しだった。1 月にはもっと体重は多かった。決めたらしばらくは守れるので、5kg 減らすのは簡単。通勤は公共交通機関。ビールが好き。					
客観情報	5年間単身赴任で体重増 8kg。4 月健診結果、体重:81. 3kg、BMI:26. 0、腹囲:99cm、空腹時血糖:112mg/dl、血圧:78/120mmHg、喫煙:20本/日(28年)、AST<ALT:30<59。心拡大、横隔膜挙上。家族歴なし。アルコールは毎日ビール 500ml。					
アセスメント	体重や腹囲の増加は夕食時間が遅く、多食によるエネルギー過多とリバウンドの繰返しによる。AST<ALT は肥満と運動不足による脂肪肝の疑い。原因是、多食と野菜・食物繊維が少ない。運動不足。 <u>NG例:決めたらしばらく守れるとのことなので食事と運動の支援をしたい</u>					
行動変容の準備段階	実行期以上 • <u>準備期</u> • 関心期 • 無関心期					
自己効力感(継続の自信)	あり • <u>ややあり</u> • なし					
対象者の目標・計画	目標	腹囲	体重	収縮期血圧	拡張期血圧	備考
		92cm	76kg	mmHg	mmHg	
	行動目標	ゴール:6ヶ月間に体重 5kg 減を目指す。 食事量を 200kcal を減らす。 運動量を増やす。(100kcal 程度) リバウンドをしないための習慣をつける。 <u>NG例:途中で飽きて投げ出さないようにする</u>				
	行動計画	食事量を減らすために間食を止める。(-100kcal 程度) 毎日飲んでいたビールを週に 3 回にする。(-100kcal 程度) 速歩を実践(10分×3回以上)(4 メツツ×30=120kcal程度) 体重記録と行動計画の記録を必ずつける(リバウンド予防)				
コメント	リバウンドの繰返しが問題であり、セルフモニタリングに重点を置き継続できているかを確認する習慣づけからスタートする。 目標体重に達するまではエネルギー減を継続、以後維持量へ。 バランスの良い食事となるよう野菜の摂取なども薦めた。					
支援計画	① 食行動調査(1週間以内) ② 1日2回(朝晩)の体重記録・行動記録を手紙で送付、往復を繰り返す。 ③ 初回面接の 1 ヶ月後に面談を 20 分実施、A 支援とする。 ④ 3 ヶ月の中間評価は身体計測と面談を 20 分実施し、A 支援とする。 管理栄養士が手紙往復を 2 回実施(B 支援)、看護師が電話 5 分 1 回(B 支援)、最後にアンケートを実施。双方の評価をする。					

*申請者、対象となる個人、施設名等を特定する情報は一切記載しないこと。簡略な記号(Aさん、B 社等)を用いることは可。

様式 3-3

特定保健指導担当管理栄養士認定審査 事例報告書

事例No.		* 様式 1 の事例番号を記入すること
-------	--	---------------------

終了時評価

実施日	平成 20 年 11 月 10 日	終了時評価の形態	面談・電話・メール
主観情報		早寝早起きで、規則正しい生活ができて体重も減少したので、体が軽くなった感じがする。暴飲暴食をしないで、ビールも減って、肉を控え、野菜や魚を多く食べるようになっている。休日に運動ができていない。来年は保健指導にならないようにしたい。禁煙は無理だからサポートはいらない。	
客観情報 (体重など目標の達成状況を含むこと)		健診時からは、体重81.3→71.7(-9.6)kg、腹囲99→89.5(-9.5)cm、血圧120/78→108/68(-12/-10)mmhgと大幅に改善すると同時に、行動目標達成率:食生活(夕食を21:00前に食べる:80%、ビール週3回80%、間食なくす100%)。運動(1日1万歩以上歩く)80%。生活(毎日の体重測定)100%と生活習慣も改善でき、自己効力感も高い。	
行動変容に関するアセスメント		具体的な内容	設定時と比較した行動変容の評価結果(該当するものに○をつける)
行動指標 (右欄の目標か計画のいずれかに○をつけること)	行動目標・計画	食事量を200kcalを減らす。	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	運動量を増やす。(100kcal程度)	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	リバウンドをしないための習慣をつける	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	食事量を減らすために間食を止める。	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	毎日飲んでいたビールを週に3回にする。	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	速歩を実践(10分×3回以上から1日1万歩以上へ変更)	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	体重記録と行動計画の記録を必ずつける(リバウンド予防)	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画	21時以降の食事は控える(追加計画)	達成・好転・変化なし・悪化
	行動目標・計画		達成・好転・変化なし・悪化
認知指標	行動変容の準備段階	終了時は(実行期以上・準備期・関心期・無関心期)	向上・変化なし・悪化
	自己効力感(継続の自信)	終了時は(あり・ややあり・なし)	向上・変化なし・悪化
	セルフモニタリングの記録	保健指導期間中の実施状況	9割以上・7割以上・4~6割・3割以下

考察	<p>・指導プロセスについて</p> <p>初回の行動計画の中で、運動についての計画が本人の生活の中で、速歩何分から一日の歩数に変更したが、初回面談時に歩数設定を持って行けなかつたことは、聞き取りが不十分であったかもしれない。また食事量についても自己判断で主食を減らすなどが行われたことから、計画以上の体重減につながった。保健指導の観点からは適正な減量スピードの維持について注意が必要と考えられた。</p> <p>・対象者の評価について</p> <p>行動計画以上の内容を実践された。一度目標を決めたら「栄養士さん忙しそうだから、体重記録表が来なくても自分できちんと計測と記録をしていたよ」というように、自分のペースで半分楽しみながら実践できていたことは評価できる。準備期から実行期に至ったが、維持期に定着するためには、現在の減量スピードが落ちて体重が維持状態になつても、リバウンドしない実践状況をいかに維持するかが今後の課題と思われる。特に計画以上の成果が上がった場合は、反動がないか注意が必要を感じた。</p> <p>・全体</p> <p>生活環境の変化と同時の保健指導であった。リバウンド歴も多く腹団が大きいので、継続できる行動計画と実践に向けての支援に注意した。</p> <p>記録をつけることで視覚化を促し、振り返ることで自己評価ができた。これが行動変容やその継続になりリバウンド予防になると考えられる。当人も「もう大丈夫だよ」と言っており、この6ヶ月で継続的な生活習慣が確立されつつあると考えられる。しかし、食事量は行動目標以上に減らしたので、今後は体重維持を図るためにも指導後のフォローを考える必要がある。</p> <p>管理栄養士が全ての支援を実施できないが、看護師からの電話で話を聞いてもらったり、励ましてもらうのも楽しみで、継続には励みになったと思われ、このような連携も大切である。</p> <p>初回面談は双方にとって有効な情報源として丁寧な説明と信頼関係の構築が大切であると感じた。</p>
----	---

*申請者、対象となる個人、施設名等を特定する情報は一切記載しないこと。簡略な記号(Aさん、B社等)を用いることは可。