

1. 個人の行動変容

1) ヘルス・ビリーフ・モデル

A さん（54 歳、女性）は会社で実施した特定健康診査の結果、特定保健指導の積極的支援の対象者として、保健指導の予約を入れるように会社の健康管理の担当者から連絡を受けた。A さんは「保健指導を受けると、今までの食事の見直しを指導されるかもしれないが、病気を防いで健康に暮らすことができる」と考えた。

問題 1 A さんの考えは、ヘルス・ビリーフ・モデルにおける構成要素のどれか。

1. 疾病の重大さの自覚
2. 予防行動の利益の自覚
3. 疾病にかかる可能性の自覚
4. 必要な行動をうまく実行できる確信の自覚

A さん（50 歳、男性）は市の集団健康診査で空腹時血糖が 140 mg/dL、ヘモグロビン A1c（HbA1c）が 6.8 % であったことから、健康診査の結果相談会に来所した。保健師が話を聞くと、健康診査のときに医師から受診を勧められたものの、A さんは「自覚症状がないから大丈夫」といい、まだ受診していなかった。保健師は A さんに、このまま放置した場合の身体への影響を科学的な根拠に基づいて説明した。

問題 2 保健師の働きかけは、ヘルスビリーフモデルの主要な概念のどれか。

1. 予防的行動に対する障害の認識
2. 予防的行動の有益性の認識
3. 疾病の重大性の認識
4. 疾病の罹患性の認識

2) 変化ステージ理論

A 社では、社内の受動喫煙対策の強化に加え喫煙者に対し禁煙指導を行うことを決めた。これを受け保健師は健康診断の問診票から A 社の喫煙者の禁煙に対する意向を分析した。その結果、変化ステージ理論の無関心期にある者が多いことが分かった。

問題 3 無関心期への対応で適切なのはどれか。

1. 禁煙外来を紹介する。
2. 禁煙の重要性について説明する。
3. 職場の上司から禁煙を促してもらう。
4. 禁煙までのスケジュールを立ててもらう。

A さん（48 歳、女性）の特定健康診査の結果は、身長 160.5cm、体重 76.8kg、BMI30、腹囲 93cm、血圧 135/85 mmHg、空腹時血糖 95mg/dL、HDL コレステロール 38mg/dL、中性脂肪 200mg/dL であり、喫煙歴はない。保健師は特定健康診査の結果に基づき「生活習慣について一緒に見直しましょう」と電話連絡をした。当初、A さんは「今のところ生活習慣を変えるつもりはない」と言っていたが、保健師の働きかけで初回面接を受けることになった。保健師は変化ステージ理論を用いて初回面接を実施した。

問題 4 A さんから得る情報で優先度が高いのはどれか。

1. 食事の好み
2. 1 日の運動量
3. 過去 10 年間の体重
4. 現在の自分の健康状態に対する認識

3 か月後の A さんとの評価面接において、体重 74kg、腹囲 90cm に減少していた。A さんは「初回面接から間食はしないようにしているし、ご飯は小さなお茶碗に変えて 1 杯だけに減らしている。しかし、7,000 歩を毎日歩くことはできず体重は目標達成に至っていない」と話した。

問題 5 変化ステージ理論における現在の A さんのステージはどれか。

1. 関心期
2. 準備期
3. 実行期
4. 維持期

面接後、A さんは「これからも続けられるか不安だ」と話した。そこで A さんのこれまでの努力を承認し、継続の重要性を伝え「継続できたら 1 か月ごとに自分にご褒美をあげるのはどうですか」と提案した。

問題 6 このときの A さんに対する保健師の働きかけはどれか。

1. 意識の高揚
2. 環境の再評価
3. 強化マネジメント
4. 刺激コントロール

3) 自己効力感

特定保健指導の初回面接に対する評価をするために、初回面接を実施した後に自記式質問紙調査を行った。

問題 7 自己効力感の向上に該当する回答はどれか。

1. 「継続して取り組むのは大変だ」
2. 「健診時に指導も受けられて良い機会だった」
3. 「現在の生活を続けると病気にかかると思った」
4. 「自分が立てた目標は 6 か月で達成できると思う」
5. 「実行すると病気になる可能性が低くなるかもしれない」

A さん（43 歳、女性）は定期健康診断を毎年受けている。今年は血液検査で中性脂肪が基準値を超えており、医師から運動を勧められた。1 か月後の受診日に、2 週前から 1 日 15 分のジョギングを始めたことを医師に話したところ、医師は「2 週間続けられたのだから、あなたならこれからもできると思います」と話した。A さんは「はい。頑張ってみようと思います」と話した。

問題 8 A さんの自己効力感を高めたのはどれか。

1. 代理体験
2. 意識の高揚
3. 言語的説得
4. 自己の再評価

2. 集団の行動変容

1) プリシード・プロシード・モデル

問題 9 プリシード・プロシードモデルの説明で正しいのはどれか。

1. 地区活動の評価に活用できる。
2. 最終目標は「健康の向上」である。
3. 第 1～4 段階が評価を行う段階である。
4. 行動変容の段階に応じた働きかけを示したモデルである。

乳児期の育児支援を検討するために、4 か月児の保護者を対象にグループインタビューを実施し、育児に対する思いや取り組みについて聞いた。

問題 10 結果から得られた事項で、プリシード・プロシードモデルの準備要因はどれか。

1. 夫が半年間の育児休業を取得した。
2. 離乳食の進め方についての情報を求めている。
3. 夫婦間で意識的に「ありがとう」の言葉をかけている。
4. 予防接種を通してかかりつけの小児科医を見つけた。
5. ソーシャルネットワーキングサービス〈SNS〉で子育ての仲間を見つける。

保健師による地域アセスメントの結果、B 地区においては喫煙者を対象としたハ イリスクアプローチが必要であることが分かり、禁煙教室を実施することになった。

問題 11 プリシード・プロシードモデルを用いて禁煙教室を計画する場合の強化要因はどれか。

1. 地区内の診療所の禁煙外来
2. 教室参加者の家族や友人からの応援
3. たばこの害に対する教室参加者の知識
4. 禁煙できるという教室参加者の自己効力感

市では、生活習慣病のハイリスク者である 40 歳から 60 歳で BMI 25 以上の者を 対象に、行動変容を促し肥満を改善することを目的として、毎週 1 回、1 クール 6 回の生活習慣病予防教室を開催した。

問題 12 アウトカム評価のための指標はどれか。

1. 各回の参加率
2. 参加者の満足度
3. 運営にかかった費用
4. 教室を担当した職員数
5. 参加者の 6 か月後の BMI

【STUDY LAB】第115回看護師国試対策 オンライン講座

(料金はすべて税込です)

脅威の満足度99%！これだけ！安心して合格に導きます！

第115回 完全マスター 合格パック

- ① 定期ライブ講習会：Zoomウェビナーにて参加
 - ② 定期ライブ講習会：アーカイブ動画が何度でも見放題
 - ・ 前期（人体・疾病）合計14本
 - ・ 後期（看護系）合計7本
 - ③ 基礎ミニ解説講座（人体・疾病）：計60本以上
 - ④ 臨時ライブ講習会：アーカイブ動画が何度でも見放題
- ※ スマホのアプリで、オフライン環境でも視聴できます。

(フルパッケージコースと同じ内容です)

支払い方法も選べます！

¥16,500（一括払い） OR ¥3,400（5回分割）

※ 分割手数料代金：100/月を含みます



“アロハ先生”
講師・岡田悠偉人

保健師国試
対策も登場！



第112回 保健師完全マスター 合格パック

- ① 定期ライブ講習会：Zoomウェビナーにて参加（11月スタートです!）
- ② 定期ライブ講習会：アーカイブ動画が何度でも見放題（7本）
- ③ 基礎ミニ解説講座（社会保障）：約30本
- ④ 臨時ライブ講習会：保健師アーカイブ動画見放題

¥16,500（一括払い） OR ¥3,400（5回分割）

※ 分割手数料代金：100/月を含みます

各種お申込みはHPから



まずはスタラボ体験してみませんか？

楽しい！

1 仲間と一緒に勉強習慣を！

月に2回の定期ライブ講習会や質問コーナーがメインのホームルームなど、“アロハ組”全員で合格を目指します！

ライブ講習会
専用サイトは
こちらから→



SCAN ME!

心強い！

2 苦手分野を基礎から学べる！

アロハ先生の板書スタイルで人体・疾病をわかりやすく基礎から学べるので安心してください！

基礎講座の動画が
YouTubeで
見られます→



SCAN ME!

役立つ！

3 SNSで手軽に勉強できます！

スタラボは各種SNSを発信中！ショート動画のミニ講座や国試対策情報が目白押しです。まずは公式LINE登録をお願いします！

公式LINE登録は
こちらから→



SCAN ME!