

対象者：市内在住在勤の40歳～おおむね69歳の方

平成26年度に特定健診を受診して以下のいずれかに当てはまる人

- ①メタボ該当でHbA1c5.6以上6.5未満
- ②高血圧・高脂血症の服薬中HbA1c5.6以上6.5未満
- ③BMI25未満のHbA1c6.1以上6.5未満

(追加)①メタボ該当者②メタボ予備群該当者

(ハイリスク者については、主治医へ確認し、留意した)

関係機関		従事者数	役割
代表団体	蒲郡市健康推進課	4人	事業の主たる実施運営
参加団体	蒲郡市保険年金課	1人	対象者抽出、事業周知、参加者募集・実施
参加団体	愛知県健康づくり振興事業団	5人	保健指導プログラムの実施、評価支援
参加団体	西浦観光協会	10人	宿泊、食事等の提供等
参加団体	スポーツ指導員/ルディックウォークインストラクター	2人	運動指導
協力団体	蒲郡市観光商工課	1人	観光協会との調整、事業周知
協力団体	蒲郡市人事課	1人	対象者抽出、事業周知、参加者募集
協力団体	蒲郡商工会議所	2人	事業周知、参加者募集
協力団体	蒲郡市医師会・市民病院	2人	対象者への周知、事業の相談等

# 宿泊プログラム実施計画・実績

プログラム名 : スマート・ライフ・ステイin蒲郡(1泊2日コース) 県外参加なし

日程	場所	定員	参加数	男	女
7月3日(金)～4日(土)	西浦温泉銀波荘	15人	14人	5	9
7月5日(日)～6日(月)	西浦温泉東海園	15人	15人	6	9
7月11日(土)～12日(日)	西浦温泉葵	15人	13人	8	5
7月15日(水)～16日(木)	西浦温泉末広	15人	14人	12	2

蒲郡に住む方、働く方必見!!  
合宿で糖尿病予防!

## スマート・ ライフ・ ステイ in 蒲郡

～温泉に泊まって健康になろう!～

蒲郡市と西浦温泉が協働で、美しい合宿型の健康づくり体験プログラムを開催します。日常生活から少し離れ、ひとつ屋根の下「合宿型」で仲間とワイワイしながら健康について語り合い、食事や運動、医療の専門家からのアドバイスを受けながら、温泉旅館に泊まり、美味しい料理を食べて、健康になりましょう!

【参加条件】①と②の両方に該当される方が対象

- ① 蒲郡市内在住または在勤の40歳～69歳の方
- ② 平成24年度に特定診断を受けて、以下のいずれかに当てはまる方
  - ★メタボリックシンドロームと判定され、血糖値(HbA1c)が5.6以上6.5%未満
  - ★高血圧や高脂血症のお薬を服用中で、血糖値(HbA1c)が5.6以上6.5%未満
  - ★糖尿病(医師)による治療で、血糖値(HbA1c)が7.5以上となる方

【定員】各コース15名 | 計60名【お申込み多数の場合は抽選】

【コース・日程・料金】1泊2日(4食付) 料金は宿泊費及び食事代(税別)入湯税別

Aコース 御宿泊   銀波荘	Bコース 御宿泊   東海園	Cコース 御宿泊   葵	Dコース 御宿泊   末広
宿泊日: 7月3日(金)～4日(土) 料金: 8,000円	宿泊日: 7月5日(日)～6日(月) 料金: 7,000円	宿泊日: 7月11日(土)～12日(日) 料金: 9,000円	宿泊日: 7月15日(水)～16日(木) 料金: 7,000円

※シングルコースを希望の方は上記料金の2倍となります。キャンセル料は、宿泊日の2日前までは無料、前日は50%、当日は100%となります。

内容

- 1 宿泊費用(7泊)・朝食費用(11食)・入浴料・お泊り体験プログラム(1泊2日)
- 2 プログラム・朝食(健康講座11:45)・食事(12:00)・運動(13:00)・健康相談(14:00)・夕食(18:00)
- 3 健康講座(15:30)・食事(18:00)・運動(18:30)・健康相談(19:00)・夕食(19:30)
- 4 プログラム(19:30)・健康相談(20:00)・夕食(20:30)・健康相談(21:00)・夕食(21:30)
- 5 プログラム(22:00)・健康相談(22:30)・夕食(23:00)・健康相談(23:30)

※糖尿病中の方は、主治医の先生と相談の上、ご参加下さい。宿泊後は車で実証が出来るよう、他の保険料、管理栄養士の資格のある方などのご参加です。

※糖尿病に罹り、平成24年度の特定診断の結果をお知らせしますので、お申込み時に郵送願います。健康診断に付添いでいただく健康診断書をご用意ください。お申込み下さい。

◆申込締切◆ お申込み・お問い合わせ 蒲郡市健康推進課(保健センター)

6月17日(水)迄 ☎0533-67-1151 FAX 0533-67-9101

G-Mail: hoken@city.gamagori.jp

## <宿泊型新保健指導試行事業関係者会議・打ち合わせ>

回	日時	内容	場所
1	4月24日	第1回関係者会議	市役所庁議室
2	5月1日	プログラムカンファレンス	保健センター
3	5月7日	第2回関係者会議	西浦観光協会
4	5月25日	料理打ち合わせ	各旅館
5	5月26日	助言指導	あいち健康プラザ
6	5月29日	現地打ち合わせ	各旅館
7	6月2日	現地打ち合わせ	各旅館
8	6月5日	現地打ち合わせ(運動)	西浦園地
9	6月29日	第3回関係者会議	市役所庁議室



# プログラム概要

## 宿泊部分のプログラム

1日目

時間	内容
8時30分	スタッフ集合・会場準備
9時30分	参加者集合・受付・計測(体重・腹囲・血圧)
10時～	開講式・オリエンテーション
10時30分～	講話「わくわく健康トーク～健康＆生活を語ろう～」
11時30分～	食前血糖・味覚測定・休憩
11時45分～	昼食 料理長発案 お楽しみヘルシーランチ
12時30分～	講話「ヘルシーな食べ方の秘訣！～私の食生活は??～」
13時45分～	食後血糖測定・休憩
14時～	映像・講話「知って得する生活習慣病予防」
14時30分～	グループワーク「自分の健康状態を知ろう」
15時10分～	10年後の自分に向けて(発表)連絡事項
15時30分～	チェックイン 各自お部屋へ 休憩
16時～17時	西浦温泉 各旅館によるアクティビティー
18時～	夕食

夕食後は、旅館のメニューの体験、入浴、自由時間

2日目

時間	内容
7時30分～	ラジオ体操、散歩
8時～	朝食 ご飯の量の計測(男性160g・女性130g) 朝食後チェックアウト(精算。貴重品をフロントへ預ける)
9時30分～	講話:運動の効果と秘訣
10時15分～	運動実技:ノルディックウォーキングの体験 晴天の場合は屋外で実施 雨天の場合は室内でポールを使った体操
11時25分～	休憩・(入浴)・着替え
12時15分～	連絡事項・昼食・休憩
13時15分～	こうしたらできる健康づくり・ブレインストーミング
13時45分～	私の健康づくり宣言(個人で発表)
14時40分～	まとめ・今後の連絡 西浦温泉からイベント情報の提供など
15時 終了	

宿泊型  
プログラム

1ヶ月後

2ヶ月後

3ヶ月後

4ヶ月後

5ヶ月後

6ヶ月後

翌年の  
特定健診

2週間後  
メール・電話

1ヶ月後  
メール・電話

3ヶ月後(10月)  
グループ面談

6ヶ月後(1月)  
グループ面談

# 蒲郡市における宿泊型新保健指導試行事業の特徴 温泉旅館・観光地ならではの工夫

## ノルディックウォーキング



## ヘルシーランチ



## 参加者アンケートより

- ◆ 分かりやすい内容で理解しやすかった。
- ◆ きめ細かな紹介がされていた。
- ◆ 現在の自分の身体の状態を改めて知ることができた
- ◆ カロリーを知るきっかけ作りとなった。
- ◆ 野菜を沢山食べることができた
- ◆ 炭水化物ダイエットはよくないことや、毎日少しの積み重ねが結果となることなどに気づけた
- ◆ ノルディックウォーキングを今後もやってみたいと思った
- ◆ 空腹時、食後の血糖値の変化がわかった。
- ◆ とても楽しかった。
- ◆ 意見交換は有意義だった。
- ◆ 野菜ファーストを実践したい。
- ◆ 間食を控えることを実践したい。
- ◆ ていねいな対応で楽しかったです。
- ◆ 機会があればまた是非参加したい。

## スタッフ 実施をしてみて

- ◆ 通所型保健指導と比較し、1泊2日でじっくりと指導が実施でき、終了時の参加者のモチベーションの高さと今後の生活改善に向けた意識の向上には手ごたえを感じた