

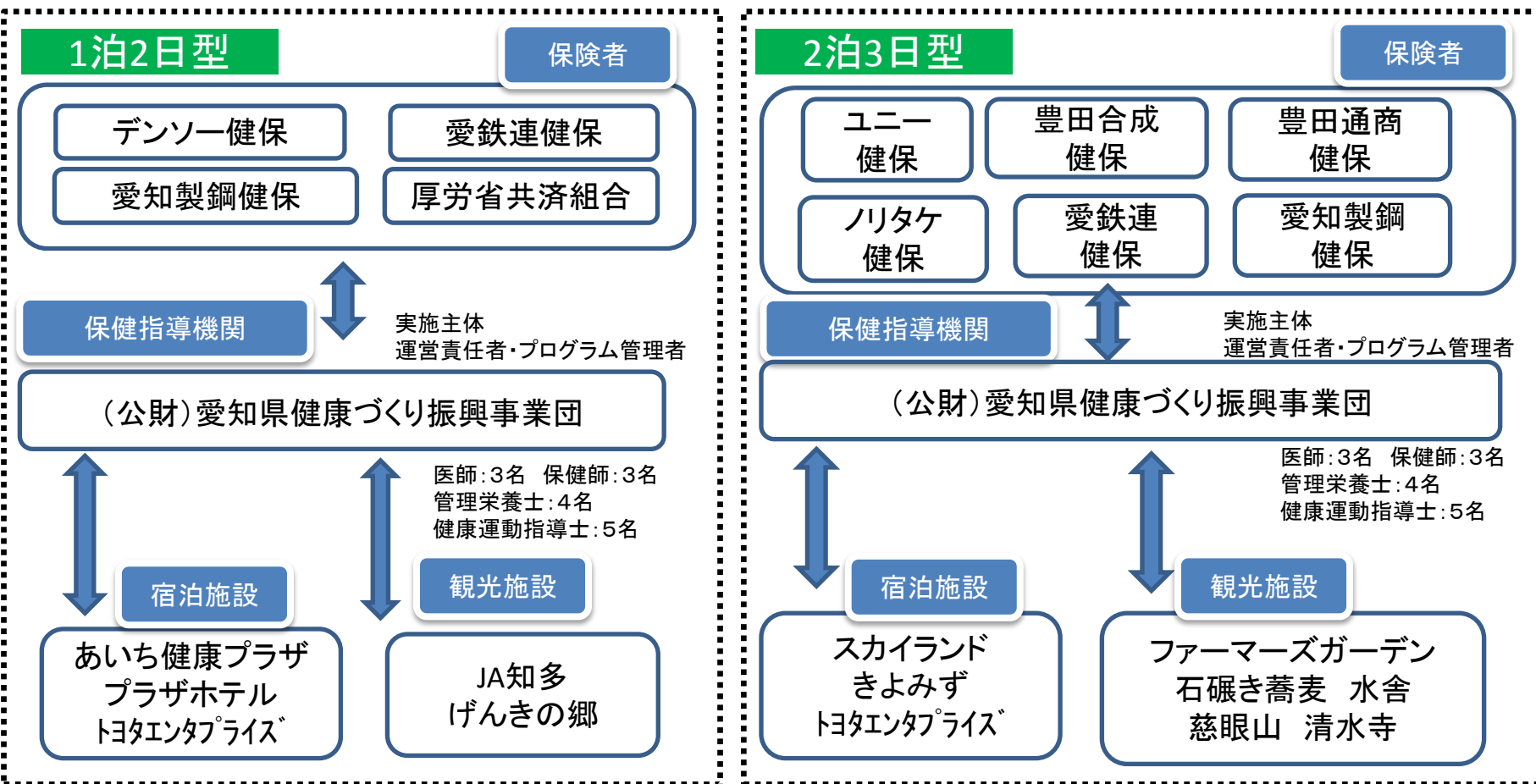
スマート・ライフ・ステイ ～宿泊型新保健指導プログラム～

(公財)愛知県健康づくり振興事業団

《対象者》 平成26年度健診結果から選定された糖尿病予備群以上
(HbA1c5.6%以上)であり、右記のハイリスク基準に該当する者も含む
選定基準や方法は各保険者によって異なる

- ・5年以上高血糖指摘
- ・糖尿病治療歴あり(治療中断者)
- ・糖尿病服薬中
- ・BMI 35以上の高度肥満
- ・循環器疾患の既往あり

《実施・運営体制》



プログラム実施計画・実績

タイプ	開催地	日程	研究対象(女性)	家族(女性)	参加者計(女性)
1泊2日	あいち健康プラザ	5/30(土)~5/31(日)	12(2)	(3)	15(5)
		6/13(土)~6/14(日)	12(2)	(2)	14(4)
		6/21(日)~6/22(月)	11(6)		11(6)
		6/25(木)~6/26(金)	12(6)		12(6)
		7/1(水)~7/2(木)	10		10
		7/11(土)~7/12(日)	12	(5)	17(5)
		7/16(木)~7/17(金)	10		10
		8/1(土)~8/2(日)	15	(4)	19(4)
		8/19(水)~8/20(木)	8		8
		8/23(日)~8/24(月)	10		10
		9/6(日)~9/7(月)	10		10
		8/8(土)~8/10(月)	5(3)		5(3)
2泊3日	スカイランド きよみず	7/22(水)~7/24(金)	8(3)		8(3)
		8/29(土)~8/31(月)	10(5)		10(5)
全14回		合計	145(27)	(14)	159(41)

※配偶者参加可(健保全額負担)とした健保あり(上記14名)
 ※県外参加者: 1泊2日 3名(3/136名=2.2%)
 2泊3日 18名(18/23名=78.3%)

プログラム概要 (2泊3日型 スカイランドきよみずの場合)

≪1日目≫

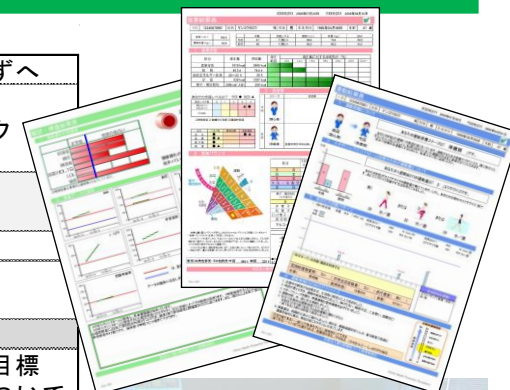
送迎	松本駅集合→スカイランドきよみずへ
オリエンテーション 健康チェック	研究説明・同意書 生活習慣チェック・グループワーク 体重・腹囲・血圧測定
運動実技	レクリエーション かんたんエクササイズ
テータイム	
検査結果説明	糖尿病の正しい理解と 予防するための生活のコツ
食事講義	自分の適量を知る
目標設定	今日から実践! 自分に合った行動目標 グループワーク・モニタリングについて
フリータイム	(施設周辺散策等)
夕食	季節の懐石料理を楽しみながら 料理長のメニュー解説
アクティビティ	星空・夜景ツアー

≪2日目≫

健康チェック	体重・血圧測定 簡易血糖測定①(朝食前)
朝食	ごはん計量体験・和定食
運動講義	健康づくりのための運動実践
健康チェック	簡易血糖測定②(朝食後)
運動実技	ストレッチ・ウォーキング・筋トレ (屋内運動場またはホテル外周)
健康チェック	簡易血糖測定③(運動後)
アクティビティ	石碓き蕎麦水舎 そば打ち体験・昼食 ファーマーズガーデンやまがた 採れたて野菜の丸かじり体験」 慈眼山清水寺 管理人さん講話・散策路ウォーキング
夕食	季節の懐石料理を楽しみながら 2日間の振り返り

≪3日目≫

健康チェック	体重・血圧測定・モニタリング
朝食	和定食
運動実技	気持ちよく身体を動かそう 運動継続のために
グループワーク	3日間の振り返り・行動目標の見直し グループワーク・継続支援について
送迎	スカイランドきよみず→松本駅



朝食のワンポイント ~塩分編~

		つゆを半分残すと 0.8gカット!
		ドレッシング 半分の量だけかけると 0.5gカット!
		味噌汁 汁を半分残すと 0.6gカット!

五平(千) (kcal) 1904
 食塩相当量 (g) 6.5
 野菜の量 (g) 200

家庭での味噌汁は一般的に
 1日1~2杯の塩分量
 が最も少ないものにする
 具だくさんにする事で簡単に
 塩分カットができます!

工夫点① 体験重視型プログラム

- ・従来の座学中心の保健指導から体験重視型のプログラムへ修正した



野菜やごはん計量で適量を実感



インスリンの働きについてゲーム形式で学習

工夫点② こまめな評価と改善(PDCA)

- ・開始前、実施中、実施後カンファレンスをこまめに行い、気温や天候、参加者の健康状態に応じてプログラムを変更した。
- ・各回の終了後アンケート結果から、アクティビティを追加する等のプログラム修正を常に行った。



室内から屋外へ



直売店のしくみを聞いて、その場で野菜を丸かじり



6か月後アンケート

6か月間の継続支援

3か月後アンケート

2週間

1ヶ月

2ヶ月

3ヶ月

4ヶ月

5ヶ月

6ヶ月

メールB
(5P)

メールA
(4OP)

メールA
(4OP)

メールA
(4OP)

メールA
(4OP)

メディカルチェック
グループ支援
(8OP)

★選べるモニタリング方法★

- (1) 記録用紙タイプ
- (2) エクセルシートタイプ
- (3) アプリ活用タイプ

実践記録表		行動計画		血糖値の推移(単位:mmol/L)		記入例	
氏名	健康 太郎	学	秋野 日奈づみ (大卒) 12月/週	休日	1年未満	2年以上10年未満	10年以上
性別	男	種別	ランニング 20分/18日/週	20分/1回	10分/1回	多めの歩	
開始	2015年5月30日	評価	1	1	1	1	1
血糖値	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
空腹時	7.15	7.16	7.16	7.15	7.09	7.15	7.27
食後2h	7.27	7.25	7.19	7.18	7.14	7.10	7.12
夜間	7.14	7.14	7.14	7.14	7.14	7.14	7.14
HbA1c	7.2%						
測定	X	X	O	O	X	O	X
計画	X	X	O	O	X	O	X
評価	X	X	O	O	X	O	X



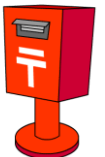
〇〇 〇〇 様

「お問い合わせ」
糖尿病人生活習慣改善づくり推進事業団
事務局 特定健康指導支援班
TEL: 0662-82-0206

スタッフからのメッセージ

〇〇さん、こんにちは。今年も残りわずかとなりましたね。記録表を拝見しました。体調は変動しながらも、継続できています。以即より続けているウォーキングのペースで、とても素晴らしいです。これから年末年始を迎えます。前にもよくわかる〇〇さんなので、きっと年末年始も楽しみながら継続されているのではないのでしょうか。多くのお見舞いも届くかもしれません。そんな〇〇さんは、毎来研修、食事のポイントです。体調記録でなければならず、家へ帰ってしまっただけの日は見逃しに...。楽しい研修をお過ごしください。

では、次回の記録を楽しみにしています。



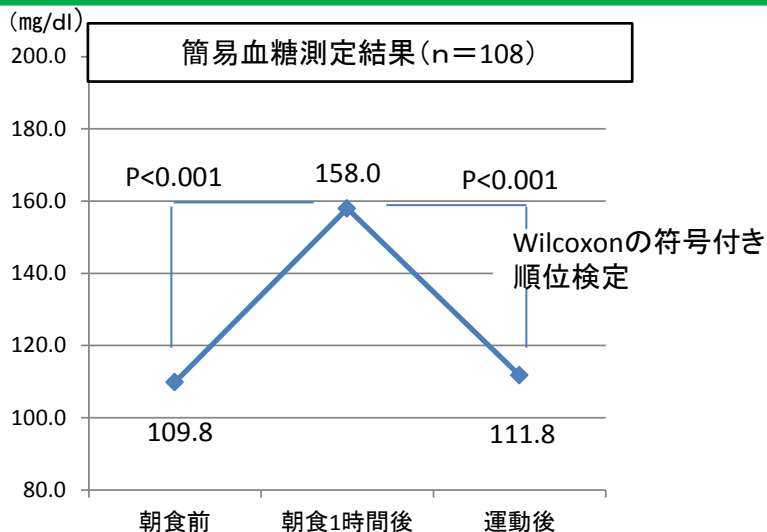
評価① 参加者の健康状態

	全体 (n=108)	有所見率 (%)
平均年齢 (歳)	54.3±7.7	—
体重 (kg)	68.7±25.0	—
腹囲 (cm)	86.7±10.7	男59.8、女7.7
BMI (kg/m ²)	25.0±4.4	—
収縮期血圧 (mmHg)	124.8±14.8	34.3
拡張期血圧 (mmHg)	77.3±9.5	38.0
TG (mg/dl)	144.4±97.3	31.5
HDL-C (mg/dl)	59.5±15.9	5.6
LDL-C (mg/dl)	127.1±29.3	57.4
HbA1c (NGSP) (%)	6.2±0.6	99.1
AST (IU/L)	26.2±11.3	23.1
ALT (IU/L)	32.8±24.6	32.3
γ-GTP (IU/L)	50.0±48.6	32.4

* 有所見率: 特定保健指導レベル判定値

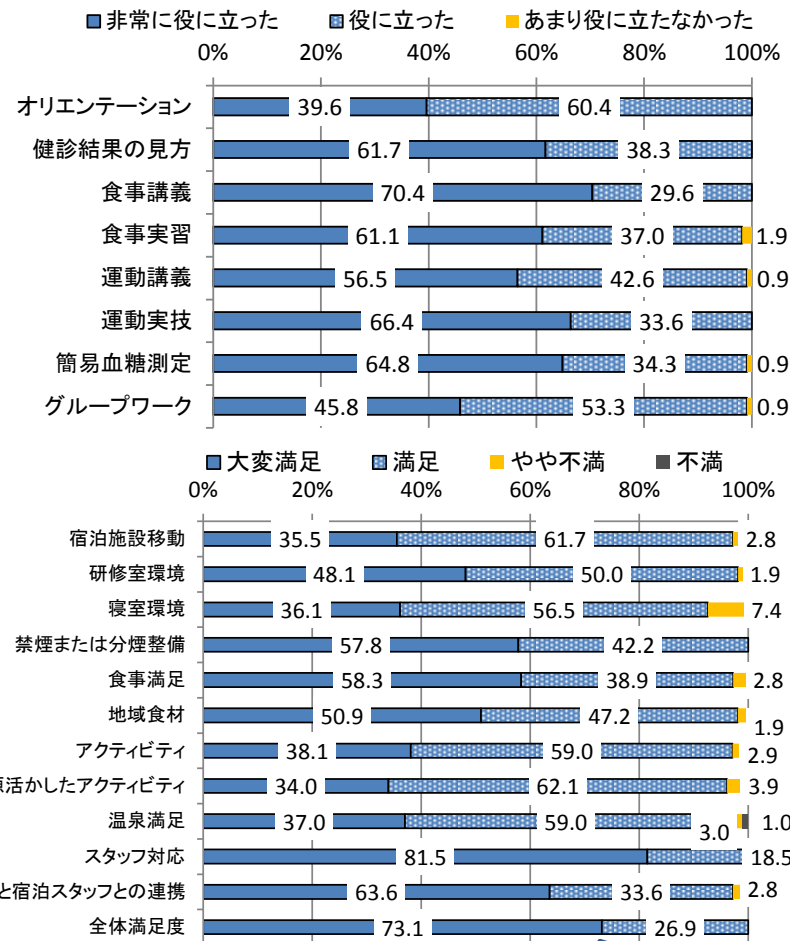
血糖降下薬服薬者14名(13.0%)、メタボ該当率(予備群含む)50.9%
非肥満血糖高値(HbA1c6.0%以上)または糖尿病治療中 11.1%

評価② 血糖値の変化



評価③ 参加者の満足度

宿泊終了時アンケート結果 (n=108)



- ウォーキングフォームが勉強になった。
- 継続できる運動量や強さが必要だとわかった。
- 採れたての地元野菜がおいしかった。
- 豪華なホテルの懐石料理なのに700kcalで美味しくて驚いた。
- グループ内で糖尿病治療の体験談が聞いて勉強になった。
- 合宿、厳しいというイメージがあったが、楽しくてやる気になった。

満足度100%