

対象者:Hba1c5.6(または空腹時血糖100mg/dl)以上・Hba1c8.0%(または空腹時血糖180mg/dl)未満 (被保険者・被扶養者)

要治療数値(HbA1c6.9%以上、または、空腹時血糖140以上)の場合は、医師の了解が必要

※その他対象外の条件:

眼底出血あるいは出血の可能性の高い増殖網膜症

増殖前網膜症/レーザー光凝固後3~6カ月以内の網膜症

第3B期(顕性腎症後期)以降の腎症(血清クレアチニン:男性2.5mg/dl以上、女性2.0mg/dl以上)

糖尿病の代謝コントロールが極端に悪い場合(空腹時血糖 $\geq$ 250mg/dlまたは尿ケトン体中等度以上陽性)

1型糖尿病の場合

高度の糖尿病自律神経障害がある場合

急性感染症(インフルエンザや肺炎など)を発症している場合

心筋梗塞など重篤な心血管系障害がある場合

## 【 実施体制 】

### (株)ベネフィットワン・ヘルスケア

#### <営業部門>

保険者との調整

#### <運営部門>

事業の準備・運営・処理

#### <企画部門>

※保健師・管理栄養士  
プログラムの企画・  
担当専門職教育・  
リスクマネジメント

#### <実施スタッフ>

※保健師・管理栄養士  
初回支援・  
継続支援の実施



### (株)ベネフィット・ワン

#### <旅行部門>

ツアーの準備・手配



### 宿泊施設

#### 宿泊・食事等に関するプログラムとの連携



プリランテ武蔵野



幕張国際研修センター

# 宿泊プログラム実施計画

日程	プログラム名	開催地	予定人数	参加人数
7月25日（土） ～26日（日）	スマー・トライフ・ステイ （1泊2日コース）	埼玉県 さいたま新都心	13名	13名 （3名）
8月2日（日） ～4日（火）	スマー・トライフ・ステイ （2泊3日コース）	埼玉県 さいたま新都心	13名	13名 （3名）
8月8日（土） ～9日（日）	スマー・トライフ・ステイ （1泊2日コース）	千葉県 千葉市幕張	12名	12名 （12名）
8月23日（日） ～25日（火）	スマー・トライフ・ステイ （2泊3日コース）	埼玉県 さいたま新都心	13名	12名※予定 （2名※予定）
			<b>実施合計</b>	<b>38名 （18名）</b>

## 【1泊2日プログラム】

1 日 目	午前	オリエンテーション 血圧・体脂肪測定
	昼	昼食
	午後	グループワーク アクティビティ
	夜	夕食・食事指導
2 日 目	朝	血圧・体脂肪測定 食前・食後血糖測定 朝食
	午前	運動実技 運動後血糖値測定 グループワーク
	昼	昼食・食事指導 グループワーク
	午後	継続支援について 解散

## 【2泊3日プログラム】

1 日 目	午前	オリエンテーション 血圧・体脂肪測定 グループワーク
	昼	昼食
	午後	グループワーク アクティビティ
	夜	夕食・食事指導
2 日 目	朝	血圧・体脂肪測定 食前・食後血糖測定 朝食
	午前	運動実技 運動後血糖値測定 グループワーク
	昼	昼食・食事指導
	午後	アクティビティ
3 日 目	朝	血圧・体脂肪測定 朝食
	午前	グループワーク 継続支援について
	昼	昼食 解散



※（ ）内県外参加者  
北海道～沖縄



さいたま新都心のホテル

# プログラム概要

## 【学習内容】

### ■グループワーク



### ■食事指導



### ■運動実技指導



ご飯量の計量や工夫された食事を摂りながら、ご自分の食生活を振り返ります。



## 【周辺観光資源の活用状況】

### ■氷川神社参拝 参道ウォーキング



屋外のアクティビティは、夕方に設定。

### ■歴史と民俗の博物館 「勾玉づくり」体験



埼玉の石で勾玉をつくり、氷川神社のパワースポットに行きました。



## 【6ヶ月間の保健指導支援計画】

★1か月に1回の割合で、実施状況の確認と電話でフォローアップ

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



# スマート・ライフ・ステイの特徴

## 【参加者の状況】



■男性 ■女性

↑最大 62歳 (女性)

↓最小 41歳 (男性)

↔平均 53.16歳

### ■参加者のHbA1cの状況

↑最大 7.5% ↓最小 5.2%

↔平均 6.3%

### ■糖尿病治療中 5名 (10%)

※参加者事前アンケートより  
宿泊プログラム終了者38名+実施予定12名

## 【継続支援ツールの活用(任意)】



PCやスマホから  
体重などを記録

頑張っ  
ていますね!

今日は一駅分  
歩きました!

保健指導担当者と  
コミュニケーション



## 【参加者を多く集められ、満足度の高いプログラム】

参加希望者が  
実施予定の  
**10倍申し込み**

※宿泊終了時アンケートより

- ◆宿泊場所：・すぐ行きやすい場所であった。  
・最高
- ◆参加時期：・夏休みに入り仕事が少し減った時期がよかった。  
・土日で気が楽だった。

アクティビティの  
メニューの満足度  
**100%!**

※宿泊終了時アンケートで  
大変満足、満足と回答

いろいろなアイデアや伝手をたどり、多様なメニューを用意することができた。



さいたま新都心  
冷暖房センター見学

学習の内容の  
満足度  
**100%!**

※宿泊終了時アンケート  
各保健指導項目で  
非常に役に立った、  
役に立ったと回答

※参加前アンケートより

- ◆自分の身体の状態を知りたい 39.5%
- ◆具体的な食生活改善法を知りたい 27.1%

⇒ 参加者からの声「人間ドック後の面談でもここま  
で具体的に教えてもらえなかった。」

参加者の特徴や  
アンケートを参  
考に各プログラム  
構成を修正。