

プログラム名:

妙高宿泊型新保健指導試行事業 「妙高高原健康ツアー」



●実施主体 妙高市健康保険課 総合健康都市推進室

＜運営責任者、プログラム管理者(保健師)、保健指導実施者(保健師、管理栄養士)ほか＞

●協力機関 NPO法人熊野で健康ラボ＜健康運動指導士:アドバイザー、運動指導＞

新潟県立看護大学＜検査結果及びプログラム結果の評価＞

NPO法人げんき妙高＜気候療法士リーダー:運動指導補助＞、ヨーガ講師＜リラクゼーション指導＞

●対象者 妙高市民で、次の①～③のすべてに該当するかた

①BMI 25以上 又は 腹囲男性85cm、女性90cm以上

②69歳以下のかた

③次のいずれかに該当するかた(保健指導判定値以上)

○血糖高値:空腹時血糖 100mg/dl以上 又は HbA1c(NGSP)5.6以上

○脂質異常:中性脂肪 150mg/dl以上 又は HDLコレステロール40mg/dl未満

○血圧高値:収縮期血圧 130mmHg 又は 拡張期血圧85mmHg以上

※服薬治療中のかたや糖尿病などで体調に不安のあるかたは、あらかじめ受診時に主治医に相談するよう指導

■対象外者

・収縮期血圧180mmHg以上又は拡張期血圧110mmHg以上のかた

・空腹時血糖140mg/dl 以上又はHbA1c8.4以上のかた(糖尿病専門医対象・合併症の危険大)

・尿蛋白2+以上又はeGFR50未満又は尿蛋白尿潜血共に1+以上のかた

(ガイドライン腎専門医対象) ・心筋梗塞・脳梗塞発症後6か月以内、又は症状が不安定な場合

・なんらかの疾患による入院治療3カ月以上のかた ・うつ病等精神疾患で治療中のかた

・アレルギー等で食事や環境などに特別の配慮を有するかた ・アルコール依存症のかた

・認知症で治療中のかた ・医師が不適と判断した糖尿病患者のかた

・平成26年度健診未受診のかた など



▲笹ヶ峰高原での気候療法ウォーキング

宿泊プログラム実施計画

回	日時	実施場所	募集人数	参加人数
第1期	6月20日(土)～21日(日)	新潟県妙高市 ・運動プログラム: 妙高高原、笹ヶ峰高原(国立公園内)、赤倉温泉など ・宿泊先: 杉野沢地区の民間宿泊施設	10人	12人
第2期	7月 1日(水)～ 2日(木)		10人	6人
第3期	7月 3日(金)～ 4日(土)		10人	12人
	※いずれも1泊2日	合計	30人	30人

プログラムの特徴

①国立公園の大自然を活用した健康プログラム

- ・妙高戸隠連山国立公園内の標高1,300mの準高地での気候療法ウォーキングや、天然温泉プールでの水中運動による「妙高型健康保養地プログラム」を実施
- ・地元食材をふんだんに使用したヘルシーメニューの提供と栄養指導

②市民対象だからできる6カ月間にわたる手厚いサポート

- ・1泊2日のツアー後も、参加者の運動量、食事、体重、腹囲などを随時把握。担当者を固定し、継続的な保健指導を実施
- ・ウォーキングやハイキングを継続的に行い、運動習慣定着と行動変容をサポート
- ・メールによる参加者とのキャッチボールや連帯意識の醸成など、メンタル面を積極的にフォロー

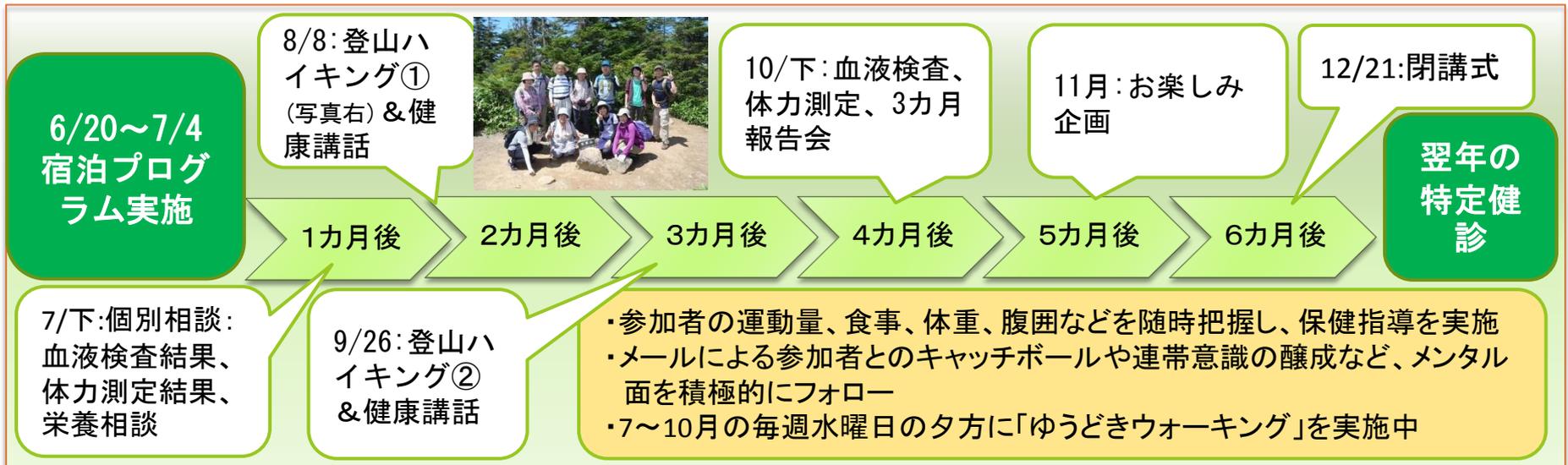


宿泊プログラムの概要

1日目	内容	2日目	内容
8:30	受付・オリエンテーション、血液検査 (HbA1c、血糖、中性脂肪、LDL、HDL)、身体・体力測定、朝食	5:30	血圧測定・早朝ウォーク(名瀑・苗名滝)
10:30	運動療法や食事療法についての講話	7:00	朝食づくり・朝食
12:00	ヘルシー弁当による昼食(屋外で)	9:30	運動体験③: 標高1,300m「笹ヶ峰高原」での気候療法ウォーキング
13:30	運動体験①: ウォーキング(雨天時は体育館でのボールを使った運動プログラム)	12:30	昼食「そうめんバイキング」(自分に合った食事量と食事の考え方)
15:00	運動体験②: 温泉プールでの水中運動	13:15	2日間の振り返りと今後の目標設定
17:00	保健指導	14:00	閉会式
18:00	ヘルシーメニューによる夕食	15:00	解散
20:00	就寝前、気軽にできる筋トレ&リラクゼーション		



6カ月間の保健指導支援計画



宿泊プログラムを実施しての感想・参加者アンケートの結果 ・プログラムとフォローアップ実施による効果

●実施者としての主な感想

- ・参加者の満足度は高く、その多くが生活習慣の改善や行動変容に結び付ききっかけとなっている。
→保健指導実施者として負担は大きい
が、「やりがい」「見える成果」も大きく、スタッフのモチベーションも高い。
- ・本事業をきっかけに、市内の宿泊施設や観光事業者が、「ヘルスツーリズム」を新たな観光産業の切り口として着目し、主体的にかかわることが大いに期待される。
→今後、「健康保養地」の確立に向け、その推進体制や行政と事業者との役割分担、宿泊施設の受入態勢の整備などを早急に検討する必要あり。

●参加者の声から

- ・生活習慣、食生活の乱れを実感しました。今の健康状態を振り返るとともに、これからの健康づくりには何をしたら良いのかが、この2日間で分かりました。明日から頑張ります。
- ・誘っていただいたことに感謝しています。帰るころにはすっかりその気になり、教えていただいた方法で早く体重を落としてみたいです。
- ・食事について、自分に合った一日の量や野菜の摂取量の説明が分かりやすく、過剰に摂取していたことが改めて分かりました。自分の体と健康を見直す良いツアーでした。
- ・朝食・昼食抜き、夕食ドカ食いの食生活の改善、また、定期的に運動を続けていく動機づけとして、よいプログラムであった。



●宿泊プログラム全体の満足度 → なんと100%! (内訳:大変満足56.7%、満足43.3%、やや不満・不満0%)

●宿泊プログラムとフォローアップ実施による効果

- ・参加者の平均体重…プログラム実施時点:82.7kg → 約1カ月後(8月10日時点): 80.9kg **【-1.8kg】**
- ・参加者の平均腹囲…プログラム実施時点:99.6cm → 約1カ月後(8月10日時点):96.8cm **【-2.8cm】**