

# スマート・ライフ・ステイ in 菊池

実施主体:熊本県菊池市

対象者：年齢40歳以上65歳未満で以下の①または②の方

(ただし、糖尿病薬物療法中の人は除く)

① 健診で血糖または脂質または血圧が高めを指摘された方

② BMI 25以上または腹囲(男)85cm(女)90cm以上

実施体制	機関	役割
運営責任者	菊池市 市長公室長 上田 俊介	事業全体の進行管理、分析・評価、厚生労働省への報告並びにプログラム管理者からプログラムに関する報告・連絡・相談対応
プログラム管理者	菊池養生園保健組合 園長 入佐孝三	保健指導・安全管理 医師 管理栄養士 保健師 健康運動指導士 看護師(日本糖尿病療養指導士)
宿泊施設管理者	菊池温泉観光旅館協同組合 代表理事 岩永 誠	宿泊関係・料理
観光管理者	一般社団法人 菊池観光協会 代表理事 服部 英治	アクティビティ・料理

# 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	県外参加率	プログラム内容
9月 2日(水) ～ 4日(金)	スマート・ライフ・ステイ in 菊池 (2泊3日コース)	熊本県 菊池市	15名	15名	47%	菊池渓谷散策 森林ヨガ・座禅体験 城乃井旅館(温泉) フットパス etc
9月14日(月) ～16日(水)	スマート・ライフ・ステイ in 菊池 (2泊3日コース)	熊本県 菊池市	15名	15名	20%	菊池渓谷散策 森林ヨガ・座禅体験 望月旅館(温泉) 湯中運動 etc



菊池渓谷散策



森林ヨガ



座禅体験



フットパス



湯中運動

## 関係者(宿泊・観光・料理・保健指導)研修会

日程	内容	人数
8月6日(木)	プログラム 内容確認	20人
8月28日(金)	安全・詳細	
9月17日(木)	評価	



8月6日(木) 関係者研修会の様子

- 1、参加者が日常生活から離れた場所と時間を笑い、自らの生活と健康を振り返り、将来に向けて、糖尿病等の生活習慣病を予防、改善する保健行動を獲得し継続できる
- 2、健康と癒しの里・菊池を創るために、菊池市の観光産業、行政、保健指導機関の連携を強め、健全な健康・観光産業が活性化される

# プログラム概要

## <1日目>

カリキュラム	内 容
受付	受付・オリエンテーション
健康度評価	問診・同意書 (メディカルチェック)身体計測・腹囲等
昼食	ごはん計量体験 自分の適量を知ろう
グループワーク	自分の暮らしを見つめよう
運動実践	爽やかストレッチング 体力測定
グループワーク	目標設定
モニタリング	モニタリング ツールの紹介
ウォーキング 実践	颯爽とカッコよく歩こう!
フリータイム	市内散策等
夕食	懐石料理を楽しみながら 料理長のメニュー解説
解散	菊池温泉をお楽しみください

## <2日目>

カリキュラム	内 容
健康度評価	<メディカルチェック> 体重、血圧測定・採血・検尿等
朝食	朝食の食べ方のコツ
グループワーク	食べ方暮らし方を見つめよう
検査結果説明	自分の体を見つめよう
昼食	ランチバイキング 主菜・副菜の適量を知ろう
癒し体験	菊池渓谷散策・森林ヨガ 聖護寺座禅体験
フリータイム	骨盤体操 菊池の特産品紹介
夕食	懐石料理を楽しみながら アルコールの楽しみ方
解散	菊池温泉をお楽しみください

## <3日目>

カリキュラム	内 容
健康度評価	<メディカルチェック> 体重、血圧測定・ストレッチ
朝食	自分の適量を食べよう
運動実践	①フットパス ②湯中運動
グループワーク	感じた変化 目標の見直し
継続支援に ついて	続けよう! メリハリボディを目指して
個別相談	健康の専門家・旅行観光 何でも相談します
昼食	お楽しみ菊池の郷土料理
解散	気をつけてお帰り下さい
6ヵ月間の継続をサポート、目標達成度に応じて 菊池まるごと市場等よりプレゼントがあります	



きらり水源村  
(中学校跡地利用)



地産地消を活かした  
バイキング料理

## 6ヶ月間の保健指導支援計画

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

Mailing listの利用①

一斉送信: 1週目は毎日、その  
後、2~7日毎

Mailing listの利用②

一言コメント作成・掲示板活  
用・掲示板へ写真添付

3か月後

アンケート郵送回収  
近医での血液検査推奨

6か月後

菊池養生園にて身体計測・  
血液検査・評価プログラム

# 癒しの里きくち

～ 菊池の豊かな自然・水・食・温泉をご堪能ください！ ～



食味ランキング  
六年連続八回目の  
特A受賞！

寒暖の差が  
大きいので  
糖度が高い

七城メロン

豊かな香りと  
柔らかな食感

水田ごぼう

幻の  
シイタケ

黒香

ステーキに  
最適！

旭志牛

七城のこめ