

宿泊型新保健指導（ローソンスマート・ライフ・ステイ 2015）

(1) 背景

2015年度 階層別保健事業

ハイリスクアプローチ～ポピュレーションアプローチまで、全階層をカバー



緑色は、健康保険組合が実施 青緑色は、健康保険組合と事業主が実施 青色は、事業主が実施

(2) 体制づくり・プログラム内容 ① チーム形成

関係事業者		役割
代表団体	ローソン健康保険組合	統括
協力団体	医療法人財団 三友会	対象者選定アンケート集計等業務委託
協力団体	公益財団法人 朝日生命成人病研究所	プログラム作成・分析等業務委託
協力団体	森トラスト・ホテル&リゾート 株式会社	宿泊等施設提供 食事・ウォーク支援等
協力団体	株式会社 全国訪問健康指導協会	初回面談・電話支援等業務委託

(2) ② 多機関・多職種連携において工夫したこと

<対象者> 2014・2015年度健診の両方または、いずれかで下記に該当した方

※ HbA1c 6.3～7.9かつ血圧160以下、服薬・既往歴なし

<募集方法> コラボヘルス事業として人事より対象者へ参加案内

特産品を生かした減塩メニュー



自然を満喫するウォーキング



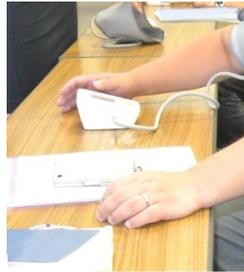
緑豊かな宿泊施設



(2)③ プログラム内容

1日目

午前	集合 血圧・体重測定 昼食
午後	糖尿病セミナー(ドクター) 随時血糖測定と解説(看護師) 運動指導(運動指導士) 森林浴を兼ねたウォーキング (心拍数測定) 運動後血糖値測定
	温泉入浴 夕食(700キロカロリー程度)
夜	グループワーク 趣味(インドア・アウトドア) 健康行動(5つ) 10年後の夢



2日目

起床	空腹時血糖・血圧測定
朝	朝食:バイキング(理想的な選択)
午前	運動:自宅でもできる運動指導 栄養:DVD視聴後質疑応答 個人面談:目標設定
午後	①そば打ち体験と陶芸 ②椎茸狩りと旭・散策
現地発	解散



1泊2日
セミナー

- ・ 行動目標
設定
- ・ 温泉
- ・ 陶芸
- ・ そば打ち
体験



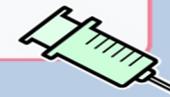
2週間
1か月
3か月

- ・ 行動目標
の実践
- ・ 電話支援
- ・ (健康アド
バイス)



5か月

- ・ 行動目標
の実践
- ・ 血液検査



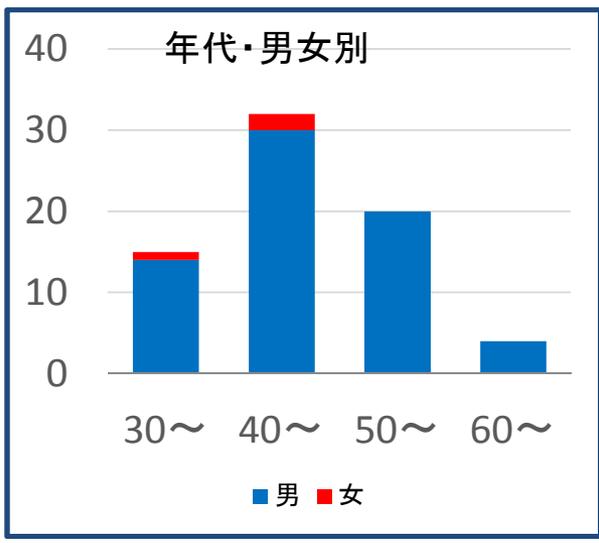
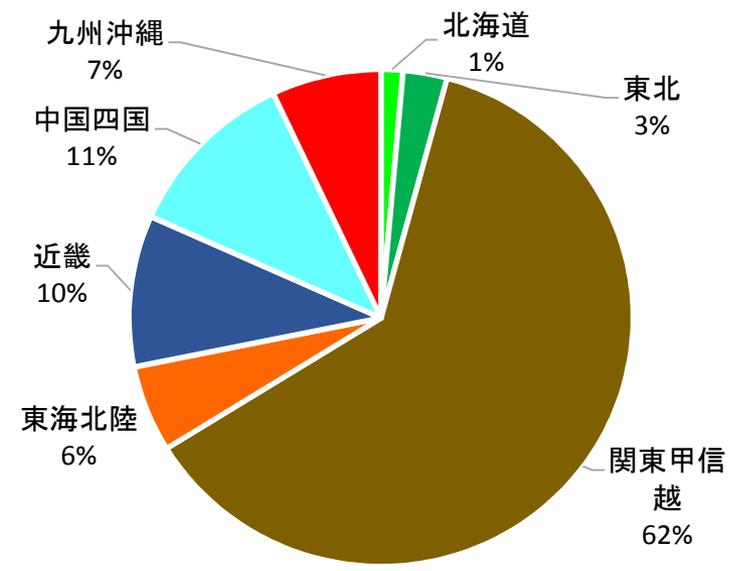
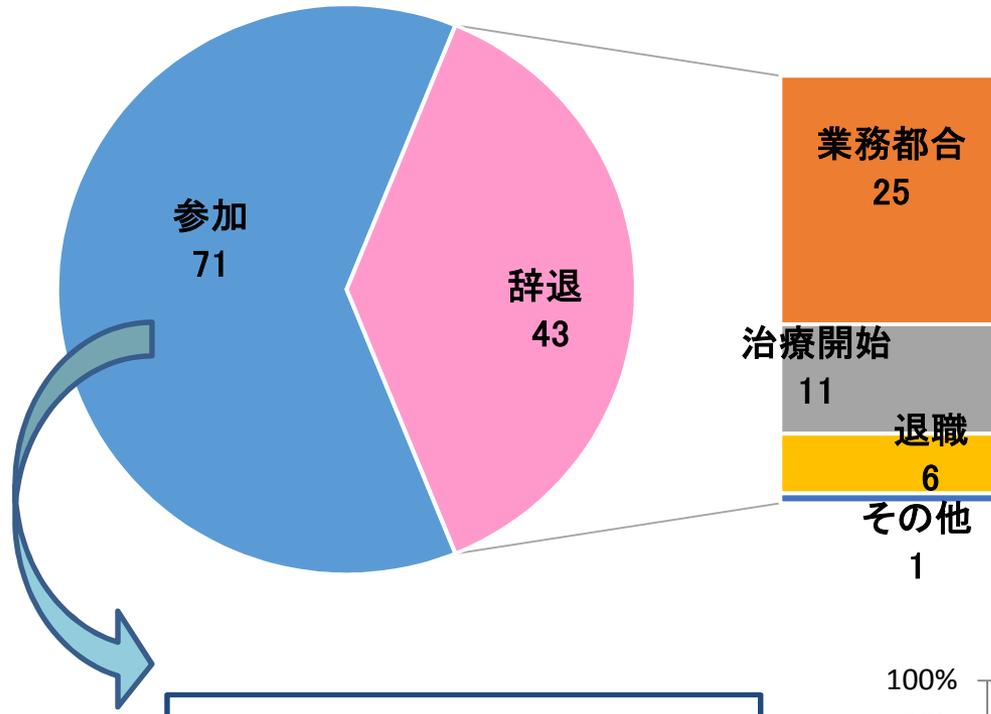
6か月

- ・ 行動目標
の実践
- ・ 電話支援
(評価)

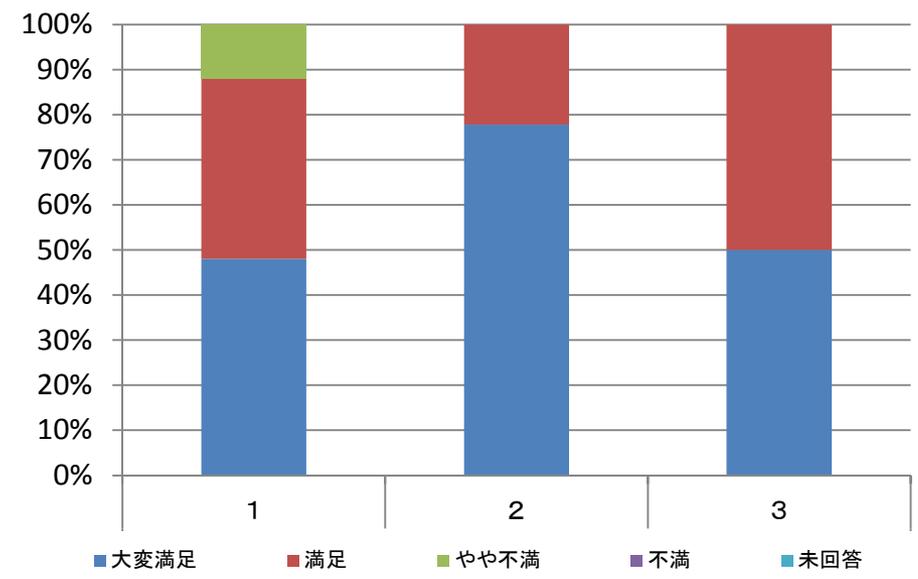


(3)実施結果

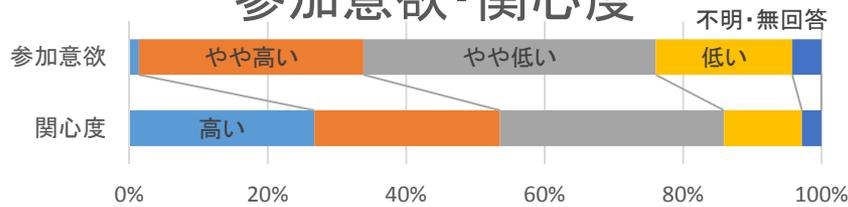
①対象者



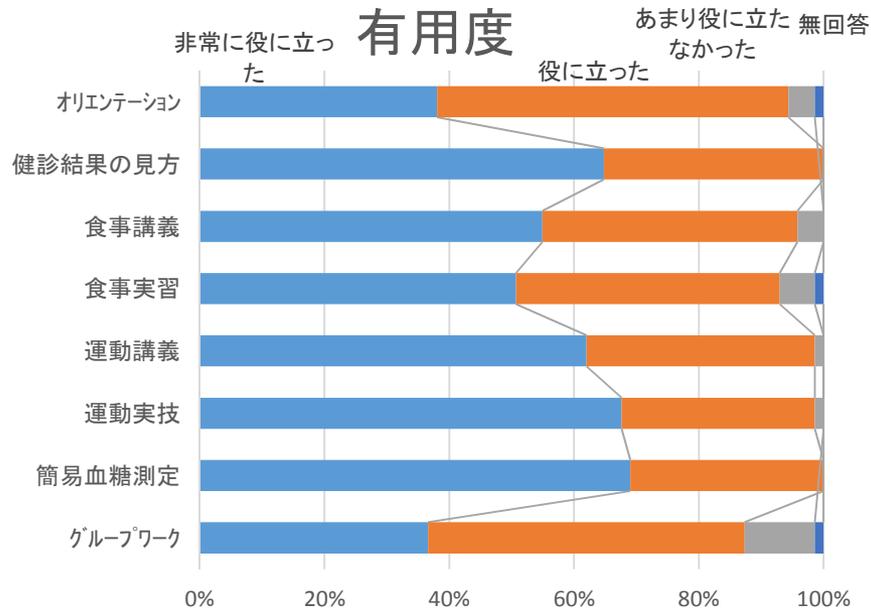
②宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想



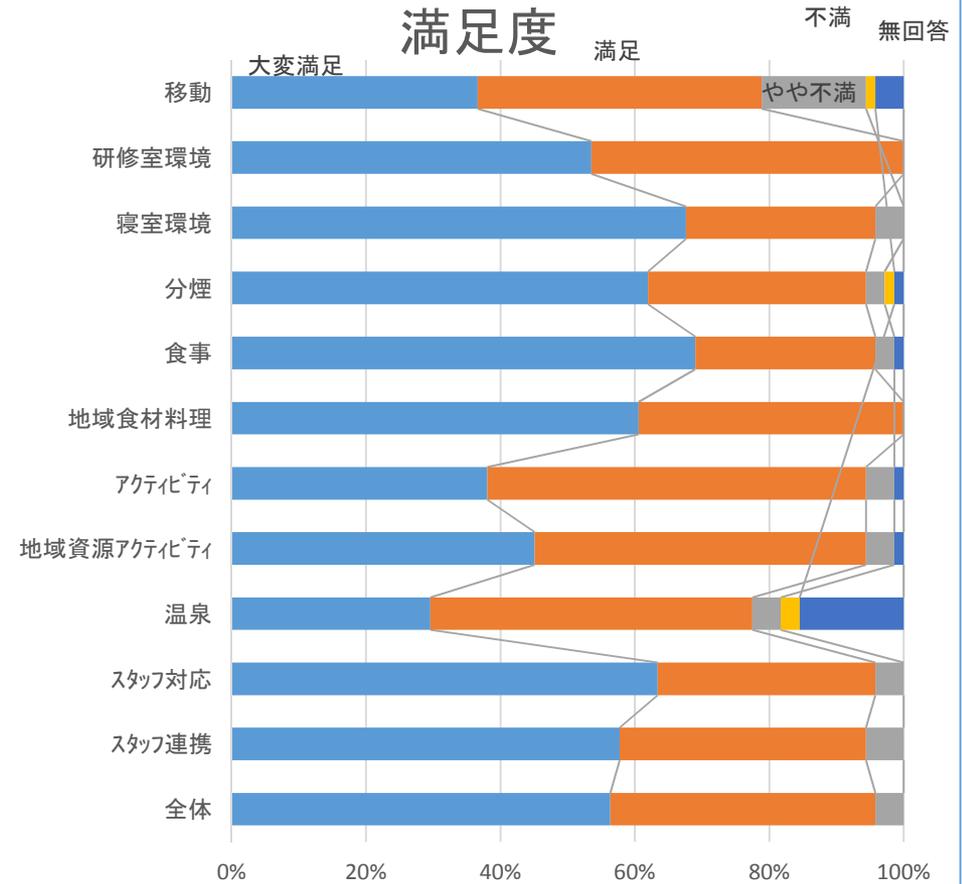
参加意欲・関心度



有用度



満足度



(3) ③ 継続支援で見えてきた効果

・3か月後アンケートの回収率
100%

・血液検査結果回収率(締切10日前)
30%

・参加者の継続的意欲・関心度が高いことが判明



(4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて

・コラボヘルスの柱となる事業として次年度以降も実施予定

・全国から1か所に集めた為、移動時間・費用が想定以上だったので、複数会場を用意する等、ブラッシュアップが必要

