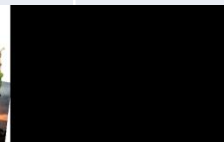
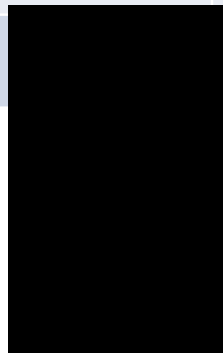


- 対象者：**
- ① 健診等で血糖値が高めと指摘された方
(糖尿病治療中の方 または HbA1cが 6.5% 以上の場合、合併症の事前
チェック・医師の意見書による参加可能との判定を必須要件とします。)
 - ② 特定保健指導の対象者
 - ③ メタボリック・シンドローム該当・予備群
 - ④ ①～③に該当する方の家族(夫婦など)

運営責任者	末吉美恵	組織の統括、調整、事務手続き等	伊平屋村役場 住民課
プログラム管理者	前田理香	保健師	伊平屋村役場 住民課
保健指導実施者	金城利香 島村佳代	保健師 栄養士	伊平屋村役場 住民課 病院勤務(福岡)

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	県外からの参加率
7月26日 ～27日	わた☆へるキャンプ① (1泊2日コース)	沖縄県伊平屋村	10	0	台風のため中止
8月1日 ～2日	わた☆へるキャンプ② (1泊2日コース)	沖縄県伊平屋村	10	6	0



スマート・ライフ・スタイル
宿泊型”新”保健指導プログラム

日程：1泊2日
① 7月26日(土)～27日(日)
② 8月1日(土)～2日(日)

対象

- ① 難診等で血圧値が高めと診断された方
- ② 特定保健指導の対象者
- ③ メタボリック・ Syndrome 該当・予備群
- ④ ①～③に該当する方の家族(夫婦など)

内容

※ 産院だけでなく、保健所も多く取り入れたプログラムになっています。
 ※ 産院から直接でも相談して参加できる方を募集します。
 ※ “高血圧”“糖尿病”“脂質異常症”“肥満”“生活習慣病”の予防と改善を目指します。

※ 対象者以外の方の参加はできません。
 ※ 参加費は無料です。

※ 実施プログラム(プログラム)は、事前に申し込みが必要です。
 ※ 実施プログラムの申し込みは、お電話またはメールでお申し込みください。

※ アクティビティ
 (健康ウォーキングコース&ナイトウォーキング)

お問い合わせ先
 伊平屋村健康推進課 健康課 ☎ 46-2142



プログラム概要

宿泊部分のプログラム

現地着	集合：問診確認・体重測定 オリエンテーション 活動量計設定	起床	ラジオ体操・活動量計測定・記録
昼	昼食・栄養講座「お弁当から学ぶ」 食後2時間値測定	朝	調理実習・朝食・片付け 食後2時間値測定
午後	戦略会議：敵を知り、己を知る！ 栄養講座：調理実習	午前	戦略会議：効率的な脂肪燃焼法 運動：JOY-BEAT
夜	夕食・片付け モニタリング法①2時間値測定 星空の下、ウォーキング	昼	ウォーキング：食材探索 昼食(島の野菜料理) 食後2時間値測定
	活動量計測定・記録	午後	戦略会議：総括・個別計画の遂行 について
		現地発	解散

観光資源の活用状況

地元の野草を見つける
ウォーキング・活用法
伝授



地元の野菜を活用した
調理実習



星空ウォーキング



1日目

2日目

6ヶ月間の保健指導支援計画

宿泊型
プログラム

2週間

1ヶ月

2ヶ月

3ヶ月

4ヶ月

5ヶ月

6ヶ月

翌年の
特定健診

中間
評価

最終
評価

継続
支援

継続
支援

継続
支援

当事業を実施しての工夫点と課題

・少人数の利点を生かし、可能な限り個々の生活状況・改善に向けたレディネスに応じたアプローチを心がけた。

→糖尿病だけではなく、個々の健康課題・疑問点に対応できる準備が必要。

・活動量計を着用してもらい、当村に既存の運動プログラムも組み合わせて歩数や消費エネルギーの見える化を図った。

島の暗さ・静けさ・自然を活かしたリラックスウォーク。

→本格的なウォーキング実技の時間がとれなかった。夜間の松明設置には要員増が必要だった。

・普段よく購入して食べている弁当からいかに摂りすぎているか、バランスはどうか等を学んでもらい、普段の自分のごはん茶碗を持参してきてもらって普段どれくらい食べているかの確認をしてもらったりして意識的に食べることを促した。また、島でとれる野菜・野草や旬の食材を活用して食を楽しんでもらう工夫もした。

→参加者の好き嫌いが案外多かった(へちま等)。

村内で村民向けに実施するため、宿泊でない方が参加しやすいという声が多かった。

