

## (1) 背景

前期高齢者の生活習慣病の重症化予防、医療費削減をねらいとして楽しく学び、体験を通して日常生活でも実践できるようにすることを目的として実施した

平成27年9月1日～3日（2泊3日）

特例退職被保険者シルバーエイジ健康管理セミナー（橿原ロイヤルホテル）

## (2) 体制づくり・プログラム内容

### ① チーム形成

健康保険組合

医療法人  
あけぼの会  
医師・保健師  
管理栄養士  
健康運動指導士  
スタッフ

宿泊施設  
担当者  
料理長  
ホテルスタッフ

### ② 各関係機関の連携についての工夫

進捗状況・役割分担等はチェック表を用いて確認し、定期的にミーティングの機会を持ち情報を共有した



### ③プログラム内容

【ウォーキング 長距離7km 短距離4km】

飛鳥寺

高松塚古墳



【スマートディナー】

【血糖値測定】



【アクティビティ 観光】

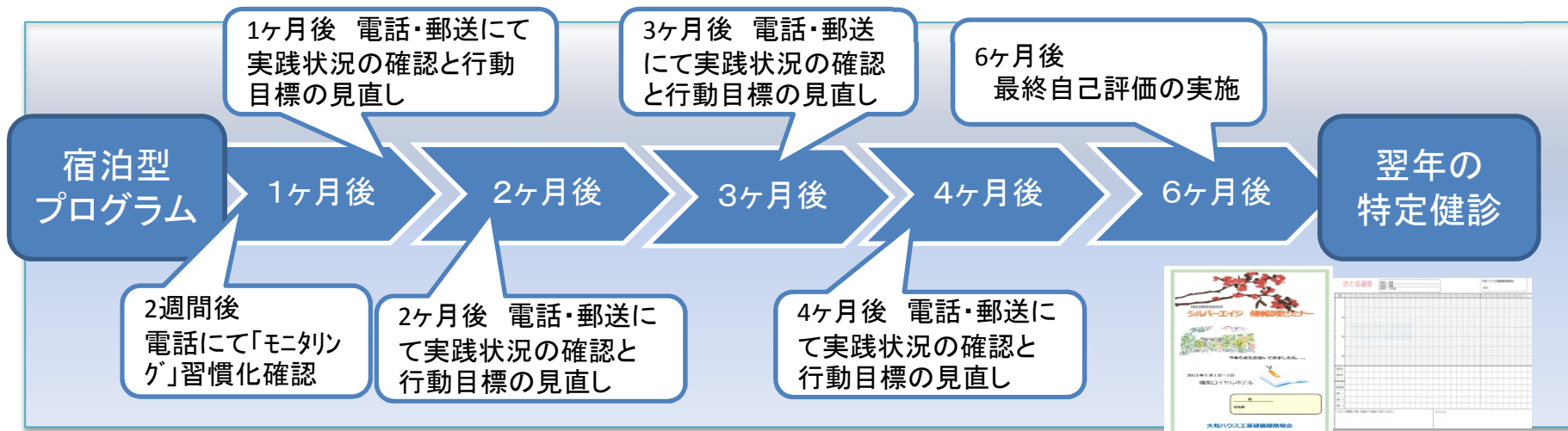


- 1日目
- ・基調講演:京都島原病院 肥満・糖尿病センター長 吉田俊秀 先生  
「肥満・糖尿病治療の成功の秘訣」
  - ・実践イベント「自分の身体のナカを知ろう」体組成測定と説明
  - ・血糖値測定
  - ・夕食「スマートディナー」試食実演講習
  - ・個別面談(保健指導) 及び 特定保健指導(該当者)

- 2日目
- ・飛鳥を中心にウォーキング 長距離:7km 短距離:4km
  - ・血糖値測定
  - ・スマートランチ試食(地場産食材)
  - ・セミナー分科会 「糖尿病予防のために」「糖尿病予防の食生活」  
「糖尿病予防の運動」

- 3日目
- ・「健康生きがいがづくり教室」(観光バスにて)  
「ホテル」~「安倍文殊院」~「万葉文化館」~「橿原神宮前」(解散)

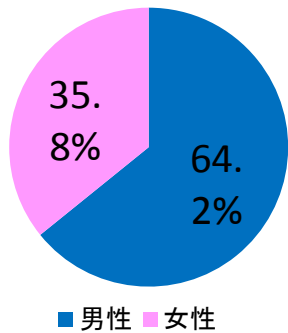
### 6ヶ月間の保健指導支援計画



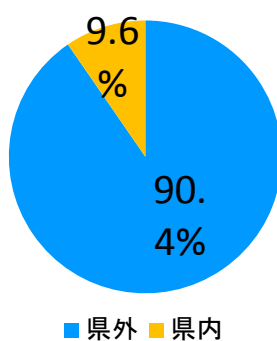
### (3) 実施結果

#### ①対象者 特例退職被保険者 67名

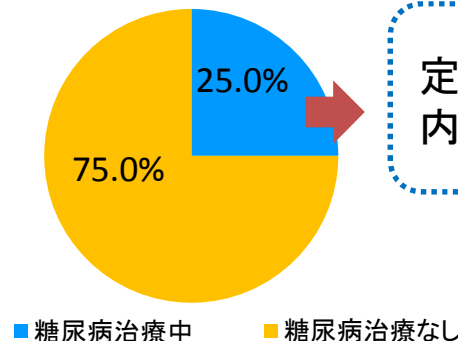
##### 男女比



##### 県外内比

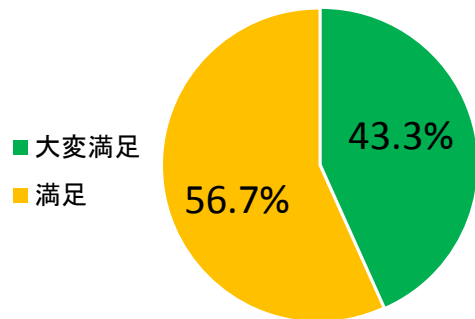


##### 糖尿病治療状況



定期的受診 100%  
内服あり 94%

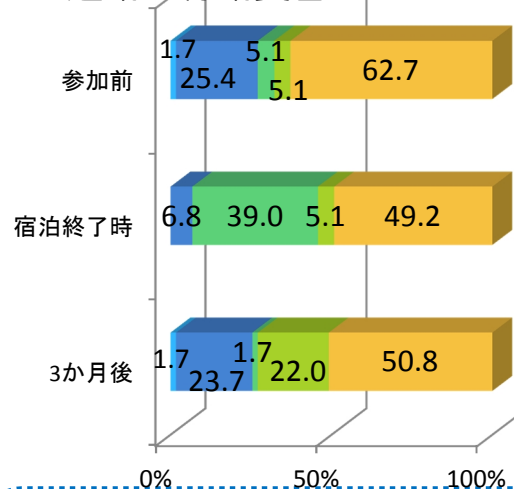
#### ②宿泊終了時の満足度と感想



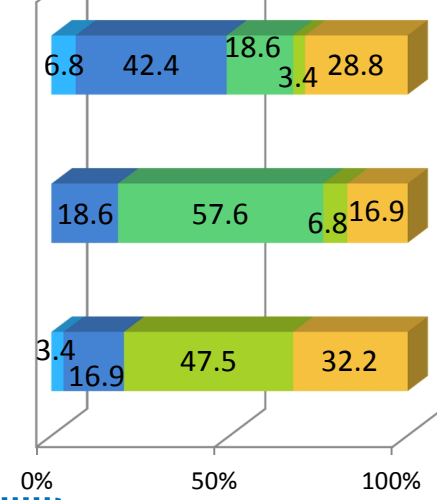
- ・糖尿病のことや血糖コントロールの大切さが理解できた
- ・食生活を見直すきっかけになった
- ・ウォーキング後血糖値が下がっているのが実感できた

#### ③継続支援で見えてきたこと

##### 運動の行動変容



##### 食事の行動変容



- ・血糖値の数値が下がってきた
- ・体重の毎日変化がグラフでよく分かった
- ・食べ過ぎた時は夕食を抑えるようになった
- ・コレステロールが薬なしに変更になった
- ・食事改善で血糖値が安定してきた 等

- 興味はない
- 運動しなくてはいけないと思うが実行できない
- 今すぐにも実行したい
- 定期的な運動をして6ヵ月未満である
- 定期的な運動をして6ヵ月以上である

## (4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて

9月の残暑厳しい中で、参加者が高齢者ということもあり、個々の体調に対し、特に配慮が必要であった

- ・マニュアル作成や緊急時の役割分担
  - ・既往歴と現状の把握や当日の体調確認
- 無事に終了することができた**

空腹時・食後・運動後の血糖値測定や体組成測定を実施した

- ・スタッフは会場設定や役割分担等の打ち合わせと事前研修を実施

**自分の血糖値の変化や筋肉量・脂肪量の数値を確認でき、講義だけでなく体験することで行動変容につながった**



ご夫婦での参加が多かった

- ・募集時にご夫婦で参加の場合は、割引制度を導入するなど、ご夫婦での積極的参加を促進

**参加後はご夫婦がお互いの生活習慣に関心を示し、声を掛け合いながら生活改善が継続できている**



### ●今後の課題

本セミナーは特例退職被保険者を対象としているが、今後は今まで参加できていない方、及び現役世代にも本セミナーの効果を紹介し、当健保の取り組みへの理解を促し、ひいては健保組合員全体の健康度を上げていくことが必要と考える

### ●PRポイント

シルバーセミナーは17年継続している事業である。毎回参加者の満足度が高い事業であり、参加者の医療費抑制への意識も出ているので今後も継続していきたい。また、本セミナーをパッケージプランとして活用し、今後、他のデータヘルス計画事業の推進も期待できる。