



糖尿病予防応援プログラム

～カラダの中から美しく～

社会社法人 聖隷福祉事業団 保健事業部

宿泊型
セミナー

6か月間の
アフターケア



(1) 背景



- ・人間ドック
- ・脳ドック
- ・一般健康診断
(施設内健診・出張検診、再検査、精密検査)

< 健診後の事後フォロー >

- ・特定保健指導
- ・精密検査
- ・健康教育、
- ・労働衛生活動 等

< 新たな取組 >

特定保健指導等で成果の出にくい方へ新プログラムとして

(2) 体制づくり

チーム形成



聖隷保健事業部
(講話・保健指導)

- 医師
- 保健師
- 管理栄養士
- 健康運動指導士
- 糖尿病療養指導士

営業職

ホテルコンコルド浜松
(会場・食事提供)

国民宿舎奥浜名湖
(会場・食事提供)

株式会社ヤタロー
(食事提供)

日本茶インストラクター

野菜ソムリエ



多機関・他職種連携において工夫したこと

専門職

- 医師 保健師
- 管理栄養士
- 健康運動指導士
- 糖尿病療養指導士
- 日本茶インストラクター
- 野菜ソムリエ

観光資源

- 二三月峠
- 地産地消
- 静岡県名産の緑茶
- 地場の野菜
- 展望風呂



糖尿病が疑われる方、心配な方
(目安: 空腹時血糖値100 ~ 139mg/dl HbA1c(NGSP値)5.6 ~ 6.4%)



プログラム内容

	初回	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	4ヵ月後	5ヵ月後	6ヶ月後
項目	宿泊型セミナー	メール支援	メール支援	中間セミナー	メール支援	メール支援	最終セミナー

初回セミナー【1日目】

現地着	集合：問診確認・測定等
午前	オリエンテーション 自己血糖測定 糖尿病療養指導士講話：血糖値について 保健講話：健診結果と生活習慣病について 栄養講話：血糖値を上げない食事のポイント
昼	ランチバイキング 野菜ソムリエによるお勧め野菜提供
午後	運動実践：身体リセット、筋トレ紹介 自己血糖測定 医師講話：糖尿病について 静岡県から：ふじ33プログラム 日本茶講座：お茶の飲み比べ
夜	夕食 ~糖尿病予防フルコース~ 個別面談



【2日目】

起床	体調確認
朝	朝食バイキング
午前	二三月峠ウォーキング、入浴
昼	健康弁当
午後	グループワーク、目標設定
現地発	解散



中間セミナー

午前	計測、自己血糖測定 個別面談 運動 ：サーキットエクササイズ
----	---



最終セミナー

午前	計測、自己血糖測定 茶話会 ：がんばったことの共有 栄養、保健講話 ：今後も継続するために 運動：ストレッチ
----	---

茶話会では
ヘルシースイーツ
を提供しました→



メール支援
毎月スタッフから
応援メッセージを送りました!!



QUPiO for 聖隷
健康支援WEBサイトを利用し
継続的な支援をしました



- ・WEB内で、歩数や体重管理
- ・ウォーキングイベントの提供
- ・コミュニティで情報共有

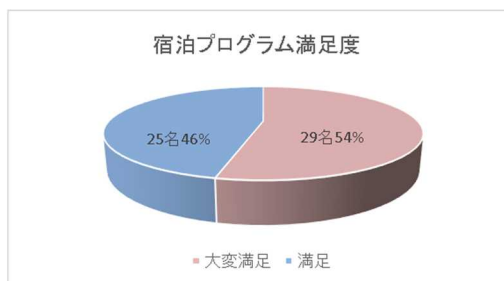
(3) 実施結果

対象者

	日程	予定人数	参加人数	県外からの参加者	特定保健指導対象者	服薬状況	平均年齢
1	初回6月26日(金)27日(土) 中間 最終	30名	27名 (男性:14名) (女性:13名)	1名	6名	服薬あり: 11名 服薬なし: 16名	60歳
2	初回7月24日(金)25日(土) 中間 最終	30名	27名 (男性:15名) (女性:12名)	0名	9名	服薬あり: 9名 服薬なし: 18名	54歳
合計		60名	54名	1名	15名	服薬あり: 20名 服薬なし: 34名	57歳

宿泊終了時の意欲変化、参加者の感想

宿泊プログラムは全体的にみていかがでしたか？

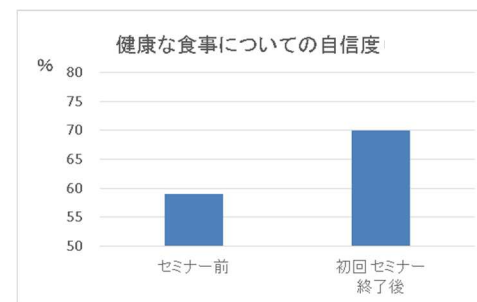


参加者の感想

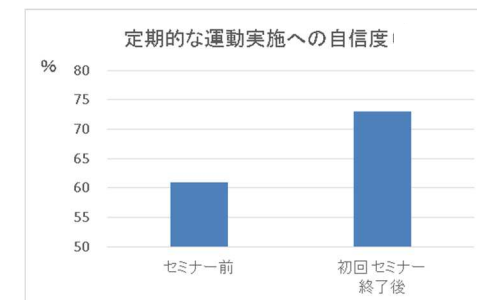
- ・個別面談の自分の思いを聞いていただきよかったですと思いました。
- ・いろいろなアドバイスわかりやすくよかったです。
- ・糖尿病のセミナーに参加しないほうがいいのですが、また参加したい気持ちです。

健康な食事をしていく自信がありますか？
(セミナー前・初回セミナー終了後
を比較)

インスリン注射、または血糖を下げる薬を服薬している方は対象外とした



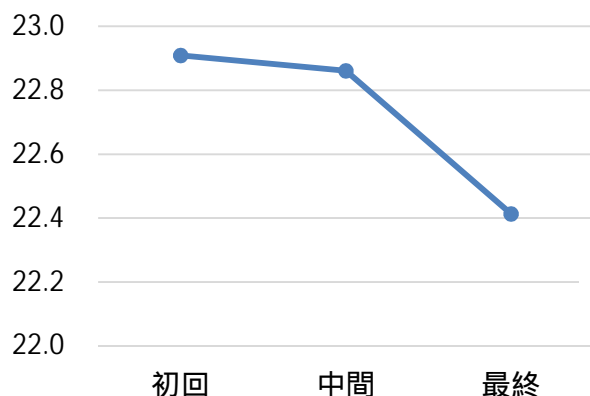
定期的に運動を行っていく自信がありますか？
(セミナー前・初回セミナー終了後
を比較)



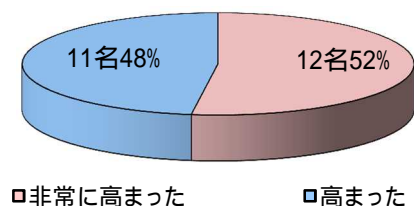
継続支援で見えてきた効果

最終セミナー修了者23名のデータ

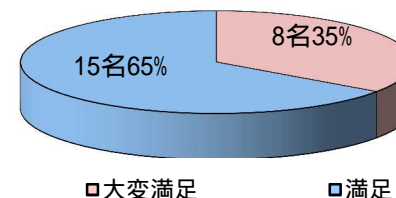
BMIの変化



健康づくりの取組に対する意識



6ヶ月間糖尿病予防応援プログラムの満足度



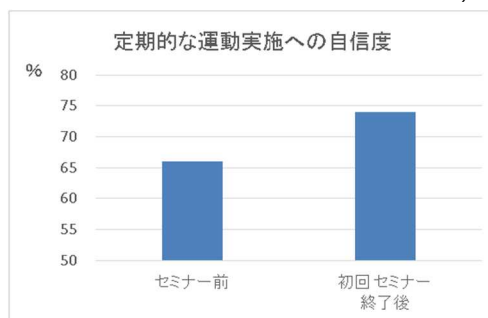
参加者からの感想

昨年は糖尿病予防応援プログラムに参加させて頂き、いろいろな発見があり有意義な1年でした。6ヶ月間の行動計画が終了したので、新たに1年計画で予定を立て直しました。少しレベルアップしました。



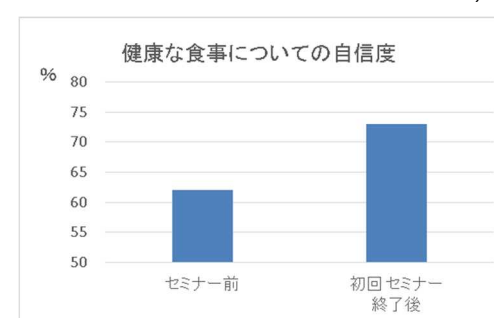
健康な食事をしていく自信

(開始前・最終セミナー終了後を比較)



定期的に運動を行っていく自信

(開始前・最終セミナー終了後を比較)



(4) 実施者の手応え、感想 今後に向けて

実施者の手応え

特定保健指導において効果が出にくかった方がこのプログラムに参加し、データが改善したことで宿泊型保健指導への期待が高まった。

今後に向けて

- ・効果的なプログラムとを感じるが、価格設定が難しい。
- ・費用面からも健康保険組合、事業所を巻き込んで実施していく必要性を感じる。
- ・今後、県や市、行政との連携を強化し、観光資源を活用しながら地域への健康度を上げる事業の発展につなげていきたい。