

公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団

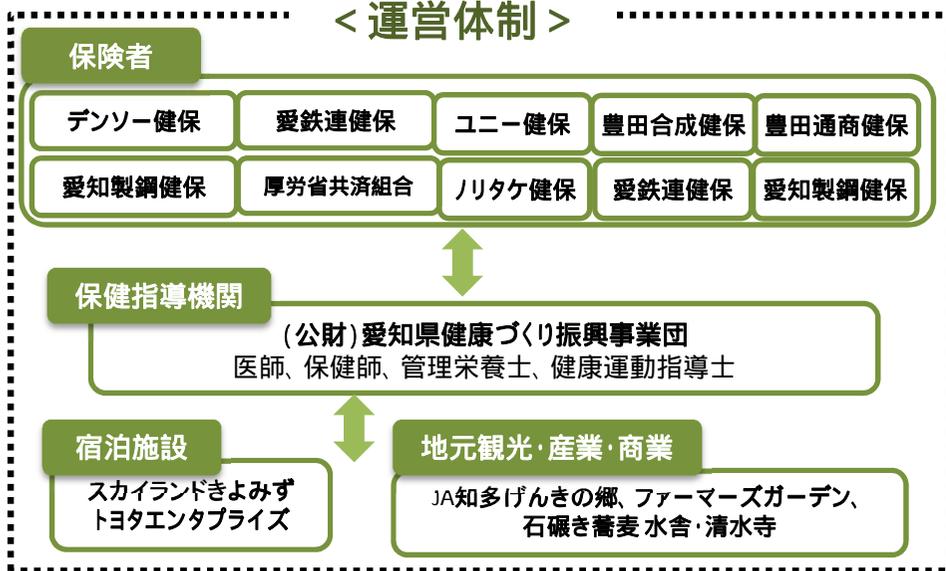
ねらい

新たなプログラムの型の開拓 保健指導だけでなく、「旅」の楽しさとのコラボレーション
 地元産業や農家、人、観光業等とのつながり 周辺環境の魅力を引き出して、可能性を広げる
 保健指導者のスキルアップ 多職種の運動、セグメントに応じた指導の選択・保健指導の標準化

プログラム構成

1泊2日型:11回 + 2泊3日型:3回 計14回実施

< 運営体制 >



2泊3日プログラム例

<1日目>

送迎	駅集合 会場へ
オリエンテーション	研究説明・同意書
健康チェック	生活習慣チェック・グループワーク 体重・腹囲・血圧測定
運動実技	レクリエーション かんたんエクササイズ
フリータイム	
検査結果説明	糖尿病の正しい理解と 予防するための生活のコツ
食事講義	自分の適量を知る
目標設定	自分に合った目標設定 グループワーク・モニタリング
フリータイム	施設周辺散策など
夕食	季節の懐石料理を楽しみながら 料理長のメニュー解説
アクティビティ	星空・夜景ツアー

<2日目>

健康チェック	体重・血圧 簡易血糖測定 (朝食前)
朝食	ごはん計量体験・和定食
運動講義	健康づくりのための運動実践
健康チェック	簡易血糖測定 (朝食後)
運動実技	ストレッチ・ウォーキング・筋トレ
健康チェック	簡易血糖測定 (運動後)
アクティビティ	そば打ち体験・昼食 取れたて野菜の丸かじり体験 お寺周辺散策ウォーキングと 管理人さんの講話
夕食	季節の懐石料理を楽しみながら 2日間の振り返り

<3日目>

健康チェック	体重・血圧測定・モニタリング
朝食	和定食
運動実技	運動継続のためのコツ
グループワーク	3日間に振り返り・行動目標の見直し グループワーク・継続支援について
送迎	会場 駅へ

運営するための工夫と毎回の評価 改善 (PDCA)

リスクマネジメント:安全管理マニュアル作成、医師との事前・中間カンファレンスを実施、指導者間で指導方針を確認。
 標準化、一定の品質:作業手順を示した運営マニュアル、食事・運動等の保健指導マニュアルの作成。
 実践につながる保健指導:体験実習を多く盛り込む。雨天時はカリキュラムを組み替え、野外の運実技を実施。
 食事はマイナーチェンジ:料理長のメニューを活かし、エネルギーやバランスが配慮された内容に管理栄養士と工夫。
 参加者の声をすぐに反映:野菜直売場での野菜丸かじり体験など、その土地ならではのアクティビティを取り入れた。

参加者の特性と宿泊終了直後の満足度

教室参加前(H26特定健診血液結果より)

		男性(n = 105)		女性(n = 40)	
年齢	(歳)	53.6	± 7.3	55.9	± 9.0
TG	(mg/dl)	160.5	± 99.4	84.1	± 29.4
HDL-C	(mg/dl)	53.8	± 12.1	75.6	± 15.0
LDL-C	(mg/dl)	125.3	± 26.8	135.7	± 32.9
FPG	(mg/dl)	117.8	± 24.0	102.5	± 13.8
HbA1c (NGSP)	(%)	6.4	± 0.7	5.9	± 0.4
AST	(IU/l)	27.9	± 13.1	21.3	± 6.7
ALT	(IU/l)	38.6	± 29.1	18.8	± 11.7
GTP	(IU/l)	61.6	± 54.4	22.5	± 11.3

		男性(n = 105) 有所見率(%) [*]		女性(n = 40) 有所見率(%) [*]	
肥満	BMI (kg/m ²)	50.0	64.4	17.5	20.0
	腹囲 (cm)	62.5		10.0	
血圧	拡張期血圧 (mmHg)	10.6	31.7	7.5	15.0
	収縮期血圧 (mmHg)	28.8		12.5	
脂質	TG (mg/dl)	41.0		0.0	
	HDL-C (mg/dl)	7.7	79.0	0.0	67.5
	LDL-C (mg/dl)	57.1		67.5	
血糖	FPG (mg/dl)	83.9	100.0	33.3	100.0
	HbA1c (NGSP) (%)	100.0		100.0	

^{*} 有所見率:保健指導判定値該当

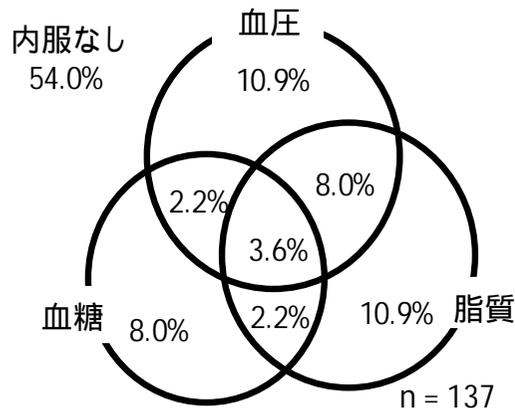
健保からの募集のため、男女ともに平均年齢は50代前半。男性は肥満型が多く、女性は非肥満が多かった。

脂質は男女ともに有所見率は高く、血圧、脂質は男性の有所見率がやや高い傾向であった。

HbA1cが5.6%以上の方を参加募集の条件としたため、血糖の有所見率は100%であった。

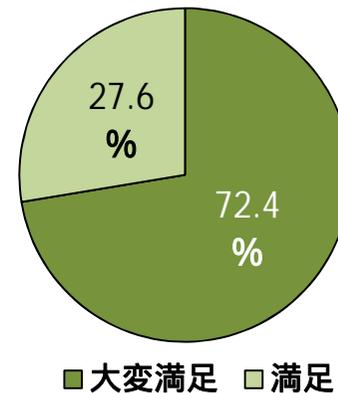
○半数が生活習慣病薬 服用中であった。

服薬者の割合



高血圧 24.8%
糖尿病 16.1%
脂質異常症 24.8%

宿泊終了時満足度



楽しみながら糖尿病や生活習慣病の正しい知識を学ぶことができた。

自分の適量や食事の工夫するポイントがわかった。

自分に合った運動強度がわかった。

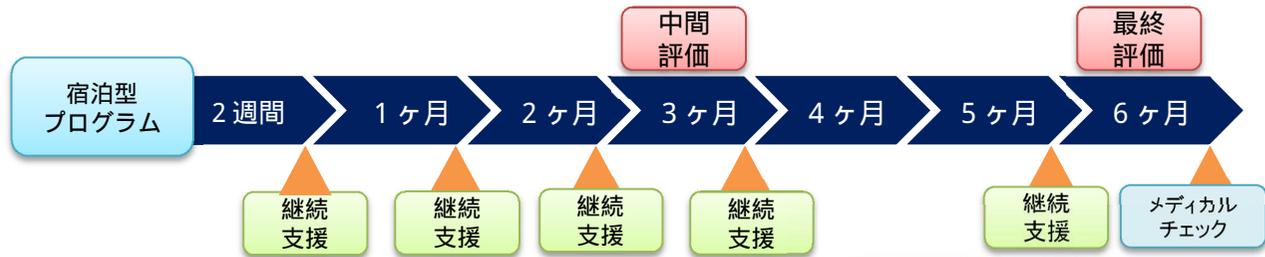
一緒に頑張る仲間ができ、モチベーションが上がった。

何をすればよいのか明確になった。

継続支援の方法

モニタリング方法は選択制!

- (1) 記録用紙タイプ
- (2) エクセルシートタイプ
- (3) アプリ活用タイプ



参加者からの質問や不安の声には...

ウォーキングしていると足が痛くなる → 例)「シューズの選び方」、「歩き方フォーム」の提案
 体重がなかなか減らなくなってきた → 例)「体重の維持期の必要性」、「目標の見直し」
 飲み会の対策を教えてください → 例)「おつまみの選び方によるエネルギーの調整」



もろきゅう 29kcal

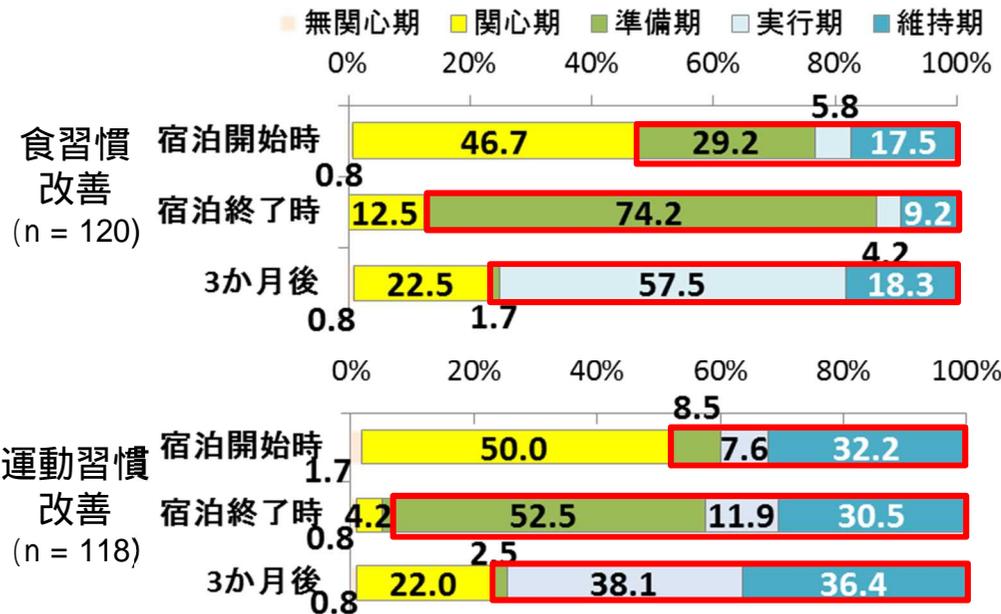


和風サラダ 27kcal

宿泊終了から3か月後の効果

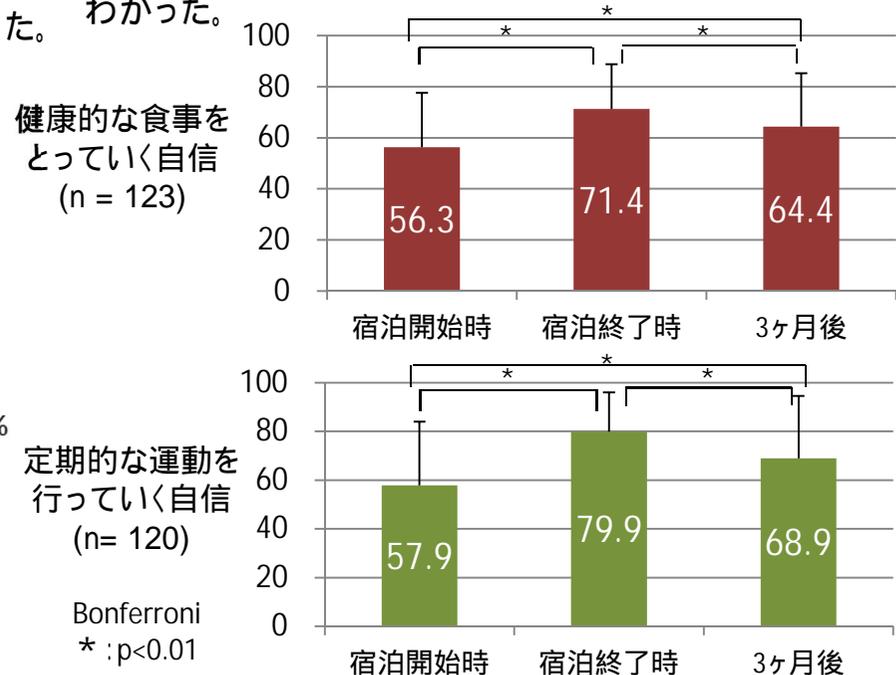
食習慣・運動習慣改善意欲の変化

宿泊開始時と終了時では、準備期の割合が増加した。
 3か月後では、準備期の多くが実行期に移行していた。
 3か月後に準備期から関心期に戻った参加者もいることがわかった。



食事・運動実践に対する自信の変化

宿泊終了時に大きく伸び、3か月後は少し減少しているが、参加前と比べると有意に高く、自信を維持していることがわかった。



6か月後の効果

H27.12.12～H28.1.27までに
6か月後評価を終えた58名の結果

肥満者(BMI ≥ 25)は前半3か月で約2kgの減量が見られ、その後維持ができていた。
非肥満者(BMI < 25)でも支援期間、維持できていた。

年末年始の食事増加、運動量減少が見られつつも
体重や血糖値を維持できていた。



この教室が終わっても記録は続けたい

最初の3か月体重が減っていくのが良く分かった

自転車通勤も定着した

食堂でエネルギーをみるようになった



今後に向けて

来年度事業化や通常業務への波及効果！！



ホテル・レストラン側から・・・

普段行っている教室やランチ実習を見せてほしい



地元産業・観光側から・・・

新たに観光ツアーを企画したいので協力してほしい

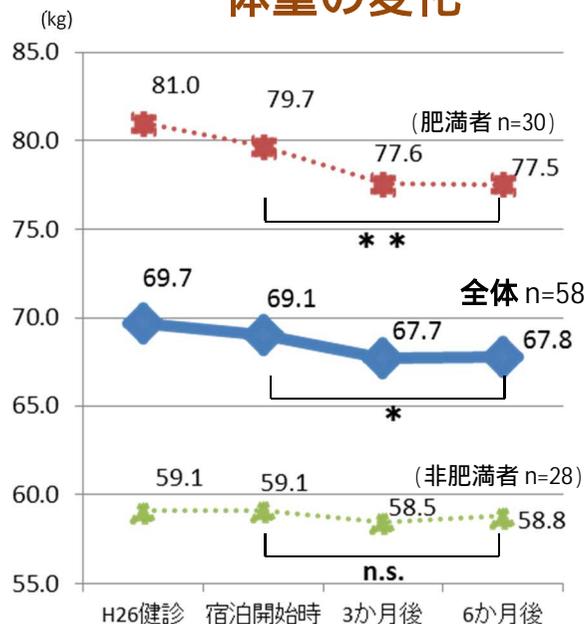


保険者側から・・・

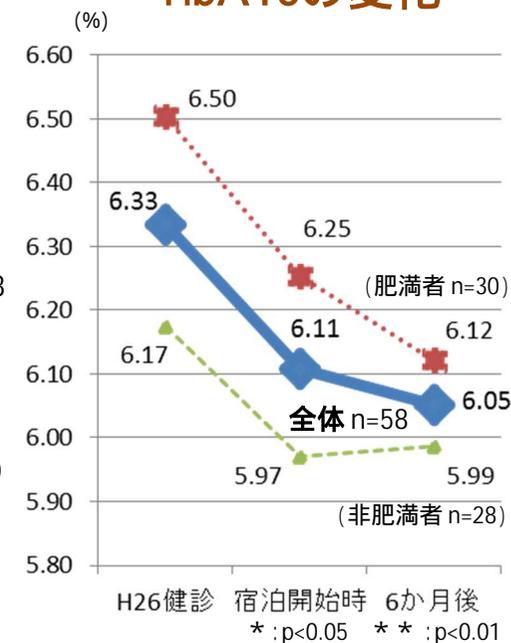
来年度も継続して実施したい

多くの健保を巻き込みたいので定例会で説明してほしい

体重の変化



HbA1cの変化



保健指導者側の感想

肥満者は内臓脂肪減量による血糖改善、非肥満者は運動習慣定着による血糖改善を中心に保健指導ができた。
年末年始等の季節的な行事への対応が必要なのでは。
3か月以降の後半のモチベーション維持が難しかった。
宿泊プログラムの観光要素を充実したい。
タイムラグなく、悩みなどに答えられるようにしたい。

次年度への課題と展望

継続支援中のモチベーション維持
グループ意識を高める仕掛け
対象者の疑問に対する迅速な対応



保健指導・継続支援方法のブラッシュアップ

- ・3か月目以降のフォローアップ
- ・ICTの活用
- 観光とのコラボレーション**
- ・旅行会社やホテルとの連携