

プログラム名: 宿泊型新保健指導 DKコース

実施主体: サンスター株式会社

対象者: サンスターグループ社員のうち、
特定保健指導対象者(動機付け支援者、積極的支援者)、及び
糖尿病予備群(空腹時血糖100-125mg/dL、または、HbA1c 5.6-6.4%)の方。
男性のみ。「非肥満者、ハイリスク該当者は含まない」

運営体制

サンスター株式会社	: 試行事業の統括、参加者の拠出
サンスター健康保険組合	: 心身健康道場(宿泊施設)での保健指導
サンスター財団	: 医師、保健師、管理栄養士等の業務委託
株式会社ザ・ビッグスポーツ	: 運動指導士の業務委託
サンスター技研株式会社 STARLECS株式会社 サンスターマーケティング株式会社	: 事業への協力(参加者の拠出)

日程	プログラム名	開催地	募集人数	参加人数	大阪府以外
7月 8~10日	DK-1(2泊3日)	心身健康道場 (大阪府高槻市)	11	11	3
7月22~24日	DK-2(2泊3日)		11	5	3
7月29~31日	DK-3(2泊3日)		11	10	9
8月 5~ 7日	DK-4(2泊3日)		—	5	1

宿泊プログラム(実施済)



検診結果の振り返り
(グループワーク)



低カロリー玄米菜食の食事



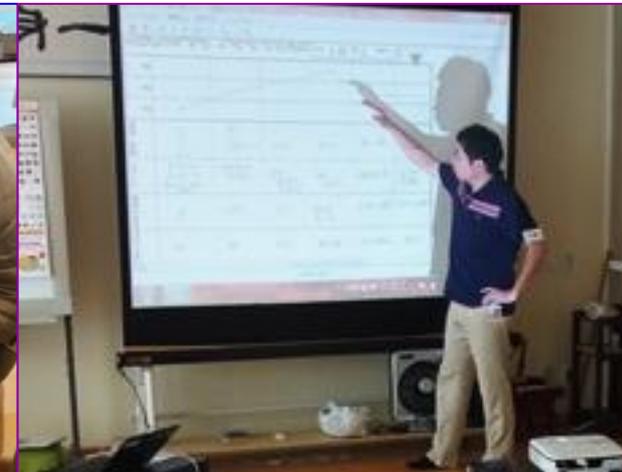
食事カードを使った
食事指導



運動指導



オーラルケア指導



目標設定と宣言

プログラム概要

宿泊プログラム(2泊3日)

1日目

午前	▲オリエンテーション ●測定指導・▲館内案内 ▲健康道場とは(講義) ●健診結果の振り返り (グループワーク)
昼	昼食(玄米菜食)
午後	●メタボと生活習慣病(講義) ◆運動指導(講義・実習) ◆ストレッチ・水中エクササイズ(実習)
夜	▲青汁の作り方(実習) 夕食(玄米菜食)

2日目

起床	自己測定(体重・血圧)
朝	朝食(青汁)
午前	◆阿武山古墳ウォーキング(実習) ◎健康な食事について(講義) ■お口の健康について(講義・実習)
昼	◎玄米ご飯の計量(実習) 昼食(玄米菜食)
午後	◎食事の課題抽出(食事カード) ◆均整ストレッチ(実習) ◆ストレッチ・エクササイズ(実習)
夜	▲青汁の作り方(実習) 夕食(玄米菜食)

3日目

起床	自己測定(体重・血圧)
朝	朝食(青汁)
午前	▲糖尿病について(講義) ◆スポーツジム体験(観光・実習)
昼	昼食(玄米菜食)
午後	★指導の振り返り(講義) ★目標設定と発表
現地発	解散

- 医師・保健師
- ◎ 管理栄養士
- 歯科衛生士
- ◆ 健康運動指導士
- ★ 多職種
- ▲ その他

保健指導支援の計画(6ヶ月間)

支援時期 (宿泊後)	支援内容	介入量	血液検査 (自己採血)	ウェアラブル測定
2週間後	メールA	1往復		↓
1ヵ月後	メールA	1往復		
3ヵ月後	個別支援 A	30分	●	
6ヵ月後	メールA	1往復	●	

観光資源の活用



アピールポイント

バリエーション豊富な玄米菜食メニュー
(約550Kcal)

昼



昼



夕



夕



満足度の高いオーラルケア指導



指導の
満足度

非常に役に立った

81%

役に
立った
19%

オーラルケアへの関心が高い人(実行期・維持期)にも好評でした！

参加者の声

- 従来より実施していた宿泊指導とは異なり、コースの印象が大きく違って良くなった。専門家の指導が増え、しかも内容がわかりやすくなっていた。
- 自分はほとんど健康体であり、健康についても気をつけていると思っていたが、それでも知らないことがあり、気づきを得られて良かった。
- 来る前は非常に嫌だったが、今はもっと長く滞在したい気分。