

ウェルコンサル株式会社

(1) 背景

私ども、医療・介護のウェルグループは、奈良・大阪・京都に医療機関や、指定介護保険事業所（介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム・グループホーム等）を運営し、約20年になります。平成27年度には、『健康』をテーマに、「ヘルスケア未来事業部」を立ち上げ、健康・予防産業分野に大きく舵を切りました。今回のSLS事業は、これまでグループで積み重ねてきた、医療・介護・健康・癒し事業の集大成として、全てグループ内で実施できることに、大きな魅力を感じ、参加させて頂きました。

(2) 体制づくり・プログラム内容

(2) チーム形成

関係事業者(例)	従事者職種	役割
代表団体 ウェルコンサル(株)	臨床心理士	事業全体の進行管理、旅館所有者、参加者集客
参加団体 医療法人 悠明会	医師・保健師・理学療法士	プログラムの作成、実行、評価、保健指導
参加団体 日本ソフトウェア開発(株)	SE	健康指導プログラム継続・データ収集のためのIT活用支援
参加団体 株式会社 エパカー	旅行取扱責任者	交通手段、運動施設、観光施設等の手配
参加団体 株式会社 ロマン倶楽部	管理栄養士	管理栄養士によるプログラム管理、保健指導
参加団体 ハートフル薬局	薬剤師	薬剤師による薬剤管理支援

現場・講師経験豊富な多職種連携

(2) 多機関・多職種連携において工夫したこと

< 対象者の選定基準・募集方法 >

参加対象者：

- ・健診等で血糖値が高めと診断された方
- ・生活習慣病を予防したい方、肥満対策をお考えの方等々

募集方法：

- ・グループ内職員の中から、健診結果で糖尿病予備軍と疑われる方に対する案内
- ・老人会や婦人会等、健康に興味のある方への案内



糖尿病予防 肥満対策
厚生労働省試行事業 奈良県内認可は弊社のみ！
スマート・ライフ・ステイ
宿泊型新保健指導プログラム参加のご案内
ウェル五色浜リゾートセンター
〒656-1944 兵庫県淡路市五色浜1-7-5
旅行の中で健康づくり！心と身体に癒しを！
日程：①7月28日(火)～29日(水)<1泊2日3食付き> 中心講師6名(3名3日) 各日程
②8月18日(火)～20日(木)<2泊3日5食付き> 中心講師7名(1名3日) 定員10名
どちらか好きな日程をお選びください！お申し込みは早め！(先着順)
参加対象者：健診等で血糖値が高めと診断された方
生活習慣病を予防したい方、肥満対策をお考えの方等々
(ご参加いただくには、健診結果が必要です)
参加料：日程①の方 お一人様 5,000円(健康保険適用外) 参加費の事前のみ
入会費別途 日程②の方 お一人様 10,000円(健康保険適用外) 参加費が低いです。
ウェルグループ会員になって頂くとお礼ポイント1,000点進呈(ポイントは参加費用に充てられます)
内容：淡路島での観光・名物料理を楽しんで頂きながら、栄養指導や運動指導を各専門家(保健師、管理栄養士、理学療法士等)が行います。又、自宅へ帰ってからの日常生活も専門家が継続サポートいたします。
・メディカルチェック
生活習慣指導
・栄養チェック
料理実習指導
・運動チェック
健康スクリーン

< 観光資源の活用状況 >



< 淡路夢舞台 >

淡路島の自然を感じられる施設でのウォークラリーはカラダもココロも元気に！

(2) プログラム内容

宿泊部分のプログラム(1泊2日)

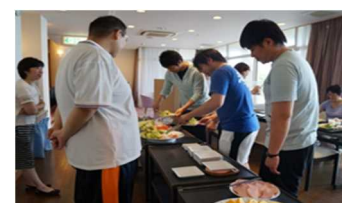
集合	大和郡山市内出発	起床	体重測定
午前	淡路夢舞台 ウォークラリー	朝	～バランスよく選びましょう。 朝食バイキング～
昼	現地着 昼食	午前	～頭と身体の活性化エクササイズ～(運動実技) ～今の自分だからこそ...「できること、したいこと」～
午後	体重測定等 ～自分のために、自分の「体力年齢」を知る～ ～目からウロコ! 食事の摂り方のコツ～	昼	観光昼食場所にて食事指導
夜	～おまちどうさま。ここから本番「夕食の時間です」～ 個別面談 フリータイム	午後	道の駅うずしお観光
		現地発	解散



講義にはグループワークやゲームを取り入れる等で、時には真剣に、時には楽しく。



管理栄養士監修で淡路のおいしいものを、低カロリーで提供しました



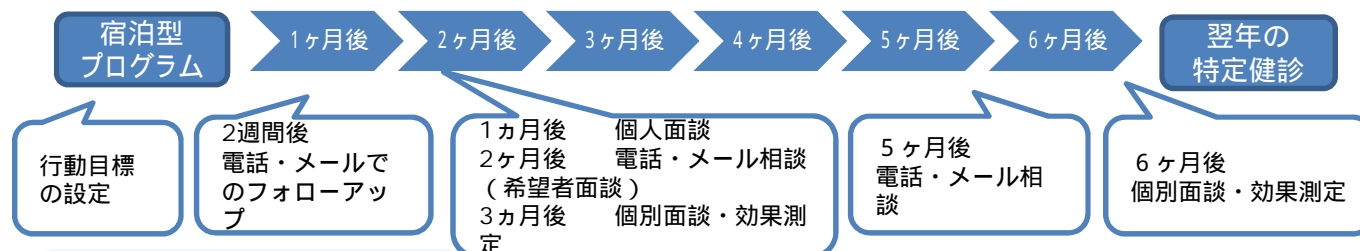
保健師の指導付きバイキングで野菜たっぷりバランスの良い朝食。



朝早くから頭と身体を、活性化させ汗をかきました

1日目

2日目



< 継続支援参加者の感想 >

- ・定期的に話げできたことはよかった。生活習慣病に対する考えは多少であるが向上している。
- ・体が軽くなって気分も若返った。家族も喜んでいる。(体重5.5kg減量成功)
- ・支援方法は面談で良かった。踏み込んだ話は電話やメールではできなかった。(体重9.8kg減量成功)
- ・無理の無い目標を決めて続けられたことで良い結果がでたのは良かった。(体重10kg減量成功)

< 保健指導実施者の感想・反省点 >

- ・お仕事をされている方は、日程調整が困難であった。
- ・電話より面談を希望される方が多かった。
- ・グループで集まり、情報交換等の交流の場を中間・最終でもてばよかった。
- ・定期的な医師によるメディカルチェックを行う事で、検査値の変化を実感できたのではないか。



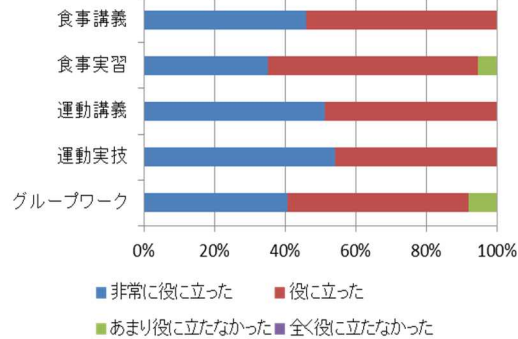
< 活動量計を使った測定 >
宿泊プログラム中に使用方法を学んで頂き、プログラム終了後、1ヵ月間、常に携帯して頂き、結果を個別に指導しました。

(3) 実施結果 (3) 対象者

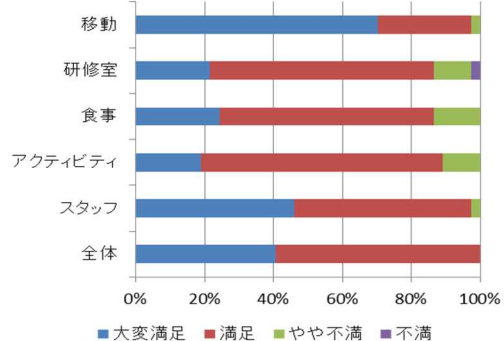
日程	コース名	開催地	予定人数	参加人数	県外からの参加率
6月23日～24日	1泊2日コース	兵庫県洲本市 ウェル五色浜 リゾートセンター	10名	10名	100%
7月11日～12日			10名	10名	100%
7月28日～29日			10名	11名	100%
8月18日～20日	2泊3日コース		10名	8名	100%

性別	男女比	積極的支援	動機付け支援
男性	20名	12名	5名
女性	18名	8名	6名

<理解度>



<満足度>



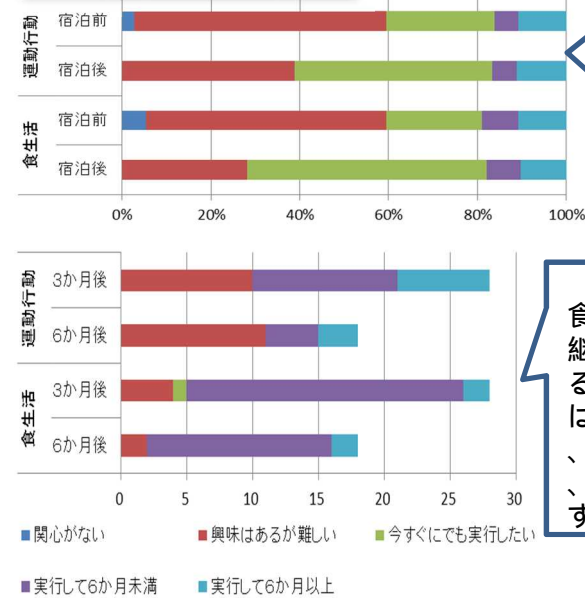
(3) 宿泊終了時の参加者の感想

<参加者の感想>

- ・観光を楽しみながら自分自身の健康を見直す貴重な時間となった。
- ・今まで自分が食べていたカロリーや自分の体力の無さを数値で確認することによって愕然とした。
- ・管理栄養士、理学療法士、保健師の指導のお陰で、無理のない目標を自分のペースで行なえる形で設定できたので良かった。
- ・自分ひとりで生活習慣病予防のダイエットに取り組んでもすぐに諦めていたのですが、他の参加者と一緒に取り組むことで今でも意識して頑張っています。

(3) 継続支援で見えてきた効果

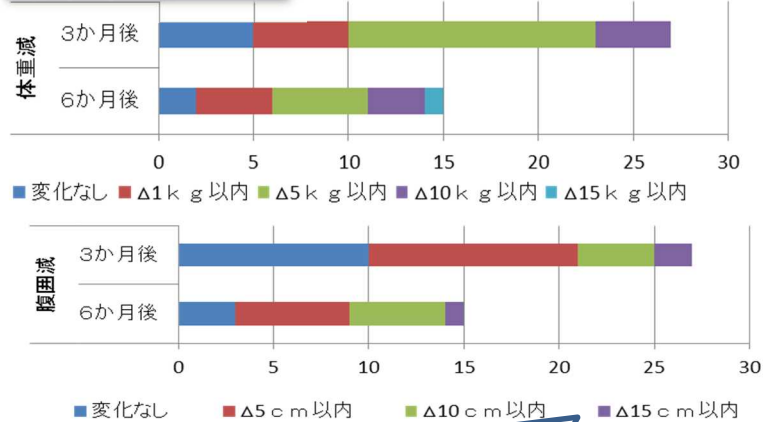
<行動変容ステージの変化>



プログラム終了後、意欲の向上が見られた。

食生活の変更は継続性が見られるが、運動行動は始めることも、続けることも、難しいようです。

<体重・腹囲の変化>



参加者の8割は、体重、腹囲共に、改善した。特に、食生活については、意識の変化が大きい。大幅に減量に成功された方は、運動も取り入れていました。

(4) 実施者の手応え・感想

- ・年齢の若い人ほど、自分の状況に気付いても危機感を感じないため、意欲の向上には労力がかかりました。
- ・60～70代の方は、介護が目前にあるので真剣に取り組まれ、継続指導にも積極的でした。
- ・プログラム終了後、運動習慣作りボランティアの研修に参加される方もいて、興味をもって頂いたことがうれしかったです。
- ・健康への意識、運動習慣に年代は関係ないと思いました。



(4) SLS の事業化に向けて～課題と展望

(1) 課題	(2) 展望
<ul style="list-style-type: none">・実施者だけでなく計画から募集、手配・準備等、関わる人数が多いため、経費がかなり高くなる。	<ul style="list-style-type: none">・プログラムを固定化し、実施者を極力減らす、また、地域資源の協力が得られれば、経費を抑えられる。
<ul style="list-style-type: none">・参加者の募集には、独自の広報だけでは周知が難しく、健保協会等の協力を仰いだが、国の方針が未確定の時点では難しいとの事だった。	<ul style="list-style-type: none">・国を挙げての事業となる事で、健保協会からの情報提供、対象者への周知を増やす事ができれば、参加者が安定して集まり、事業が安定すると考える。
<ul style="list-style-type: none">・無関心の方に、お金を出してまで参加したいと思ってもらえるような、周知の仕方の工夫が必要。	<ul style="list-style-type: none">・行政からの補助等が出て自己負担が減る、もしくは、お金を多少出してでも参加したくなるプログラムを用意する、国を挙げての広報活動を行なう事で関心を持つ人を増やせるのではと考える。
<ul style="list-style-type: none">・現役世代が仕事を休んで、SLSに参加する為には、企業の後押しが必要。	<ul style="list-style-type: none">・社員の健康増進に積極的に取り組む企業に対して、国から補助・優良企業認定等を与え、企業が特定健診やSLSを積極的に取り組む環境を作ること、社員の健康増進が図れ、結果医療費の削減等に繋がると考える。
<ul style="list-style-type: none">・地域資源の有効活用（提供）等、連携を拡げ、地域に還元できるシステム作り。	<ul style="list-style-type: none">・経産省が進めているような地方創生の事業と、SLS実施団体とのマッチングを管轄省庁を越えてサポートして下されば、地方創生に健康作りを絡めた事業になり、地域の活性化・医療費削減に繋がると考える。