

プログラム名：**健康どあつぷステイ** in大阪 実施主体：パナソニック健保

実施・運営体制

実施・運営：パナソニック健康保険組合 健康開発センター

保健指導実施者：医師、保健師、管理栄養士、栄養士、
健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー



実施場所：パナソニックリゾート大阪
(パナソニック健保所有の保養施設)
大阪府吹田市青葉丘10番1号



対象

2014年度特定健診を受診した60～72歳(2014年時点)の被保険者・被扶養者のうち

- ① 特定保健指導対象者
- ② 空腹時血糖100mg/dl以上126mg/dl未満の者または
HbA1c5.6以上6.5未満の者(内服の有無を問わず)

※除外疾患該当者は対象者から除外

実施計画

日程(2泊3日)	予定人数	大阪府外からの参加率
9月2日(水)~4日(金)	23人	83%
9月29日(火)~10月1日(木)	26人	92%
10月7日(水)~9日(金)	15人	73%

支援スケジュール

メール・電話での支援

健康どあっぷ
ステイ

2
週間

1
カ月
後

2
カ月
後

3
カ月
後

4
カ月
後

5
カ月
後

6
カ月
後

修了証書

ステイ後
レコーディングノート

健康どあっぷ
通信

通信

ステイ中テキスト



プログラム概要

1日目

チェック
で気づく

ワタシに **どあっぷ**

13時集合

内容

オープニングクイズ
メタボや糖尿病を知る

健康チェック
腹囲・体組成・
骨密度ほか



生活習慣チェック・意見交換
ワタシの日常生活を
振り返り

レッスン

眠

良質な睡眠の
ための工夫

夕食

食べ方
アドバイス付

(野菜たっぷり健康会席)



2日目

なるほど体験

健康生活に **どあっぷ**



内容

ラジオ体操&ウォーキング アドバイス付

朝食 とり方アドバイス付・ご飯の計量体験
(バイキング)



食

レッスン

「食」を知る、野菜計量体験
普段の食事の振り返り



笑

レッスン

みんなで楽しく『笑いヨガ』



昼食

料理長による調理のコツを伝授
(ヘルシーランチ)



歯

レッスン

歯とお口の健康・咀嚼力チェック



動

レッスン

ワタシにぴったりの「動」を体験
口コチェック・立位姿勢チェック

夕食

仲間でわいわい♪

(食材いろいろ御膳)

3日目

できるが
見つかる

ワタシの健康
どあっぷ レシピ

内容

ラジオ体操
&ウォーキング



朝食

(バイキング)



レッスン

高齢期の健康
課題と
レッスン総復習

齢

ワタシの健康どあっぷ
レシピ作成

昼食

(健康プレート)

13時解散

一貫したプログラム内容と支援 ～ 6カ月フォローから逆算した2泊3日プログラム～

- ・リレーのようにつなげていく一体感のあるプログラム
- ・プログラムを網羅したステイ中テキスト + 事後フォローと日常での実践につなげるステイ後レコーディングノート
- ・ステイ後も参加者の取り組み、頑張りを健康どあっぷ通信で共有

- 日常での実践を第一に考えたプログラム
 - ・日常での実践、継続につなげる具体例や環境づくりを提示
 - ・各レッスンは取り組み難易度ごとに紹介
 - ⇒参加者の関心度に対応。事後フォロー時にも活用