

プログラム名: ストップ・ザ・糖尿病セミナー 実施主体: 公益財団法人SBS静岡健康増進センター

(1) 背景

静岡県健康増進課よりこの事業を紹介されたのがきっかけとなり、今までの指導経験を生かしてみようと参加した。宿泊型でしかできないことに挑戦してみたいと積極的に協力団体へ働きかけをしてプログラムを作成した。

対象者: 平成26年度空腹時血糖100～125mg/dl
またはHbA1c5.6～6.4% 糖尿病が心配な方

募集方法: 昨年度のデータから対象者を抽出し、案内を送付。募集期間中は、健診受診者の中から対象者に当日声かけ。新聞に募集要項を掲載。



(2) 体制づくり・プログラム内容

(2) チーム形成

運営体制: 医師1名
保健師 3名
管理栄養士 3名
運動指導士 2名
ウォーキングインストラクター 1名
健康管理士 1名
運営責任者 1名

協力団体: 静岡県総合健康センター
スワンインターナショナル
かかりつけ湯協議会

開催地: ラフォーレ修善寺

(2) 多機関・多職種連携における工夫

観光資源の活用

- ・地元の食材を利用した夕食メニュー
- ・宿泊施設を利用したアクティビティ
岩盤浴・温水スパ・ゴルフ場・テニス施設など
- ・地元産業の協力による取り組み
かかりつけ湯協議会（良質な温泉とおもてなしの宿の伊豆温泉ネットワーク。食・料・健・癒を特徴としお客様へ健康増進を提供する）
- ・修善寺の史跡めぐりと
趣きある自然散策



ふじ33プログラム

- 健康寿命の延伸を目指し、静岡県が開発したプログラムを導入
- 運動・食生活・社会参加の3分野について3人で生活改善をし、仲間と一緒にステップアップしていく取り組み。
- ・「ふ」普段の生活で
 - ・「じ」実行可能な
 - ・「3」運動・食事・社会参加の3分野の行動メニューを
 - ・「3」3人一組で、まずは3ヵ月間実践

(2) 体制づくり・プログラム内容

(2) プログラム内容

セミナー当日のスケジュール

※天候・参加人数により変更する場合があります

1日目

11:00 受付（ホテル3階ロビーにお越しください）
受付後、随時血圧測定・体重測定・体調確認をします。

11:45 オリエンテーション
スタッフ紹介・ホテル施設ご案内・プログラム説明。

12:00 昼食

12:45 講演「糖尿病はなぜ怖い」
「ふじ33プログラム」説明

14:15 休憩（抹茶とお菓子で一休み）

14:30 グループワーク 「楽しく運動教室」
「基準値を知ろう!」

16:40 チェックイン お部屋にご案内します。
ホテルの施設を利用して、夕食までの時間をゆっくりお過ごしください。
温泉・岩盤浴・温泉スパ・自然散策など（一部有料あり）

17:50 夕食（塩分・カロリーを控えたヘルシーメニューです）

19:30 肩・膝・腰セルフケアセミナー

20:30 グループトーク

21:15 第1目終了

2日目

8:00 朝のストレッチ

8:30 朝食

< 朝食後 チェックアウト になります >

9:30 ふじ33プログラム実践

11:30 修善寺散策（ピクニック気分で、お弁当を用意しました）

13:30 個別面談（目標を立てましょう!）

14:40 終了のあいさつ・今後の予定

14:45 解散

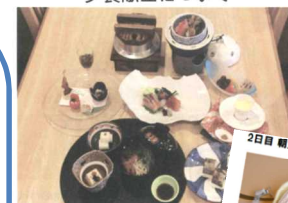


2日間の取り組み状況

特色

- ・姿勢・歩き方をチェック
- ・伊豆の特色を生かした食事
塩分0.5%の吸い物や茶碗
1杯の分量を実際に体験
- ・buffetでのチョイス法と食べる
順番のアドバイス。その後
朝食1食分を分析しひとこと
アドバイス
- ・修善寺周辺の歴史散策
- ・「ふじ33プログラム」を静岡県
とともに取組み、仲間と目標
達成に向けて実行していく

ストップ・ザ・糖尿病セミナー
夕食献立について



2日目 朝食 様

エネルギー 476kcal (ご飯なし) 732kcal (ご飯あり)

※本日の献立の特徴は・・・
・地元食材を使用
伊豆特産の伊豆菜、梅干、粟米など、地元なら
かすなど、調理法の工夫

※本日の献立の特徴は・・・
・地元食材を使用
伊豆特産の伊豆菜、梅干、粟米など、地元なら
かすなど、調理法の工夫

※本日の献立の特徴は・・・
・地元食材を使用
伊豆特産の伊豆菜、梅干、粟米など、地元なら
かすなど、調理法の工夫

※本日の献立の特徴は・・・
・地元食材を使用
伊豆特産の伊豆菜、梅干、粟米など、地元なら
かすなど、調理法の工夫

その後のスケジュール

2週間後 1ヵ月後 2ヵ月後

5ヵ月後

メール・手紙・電話による支援

27.28年
特定健診

3ヵ月測定

集合

6ヵ月測定

3ヵ月・6ヵ月後

- ・フォローアップ検査を実施 体重と腹囲、血圧測定
血液検査(脂質・血糖・肝機能)も行います
- ・ふじ33プロジェクトによりインボディ測定
- ・ストレッチ、筋力アップ体操実施
- ・目標に対する効果判定実施
- ・今後のアドバイス(個別面談)



(3) 実施結果

(3) 対象者

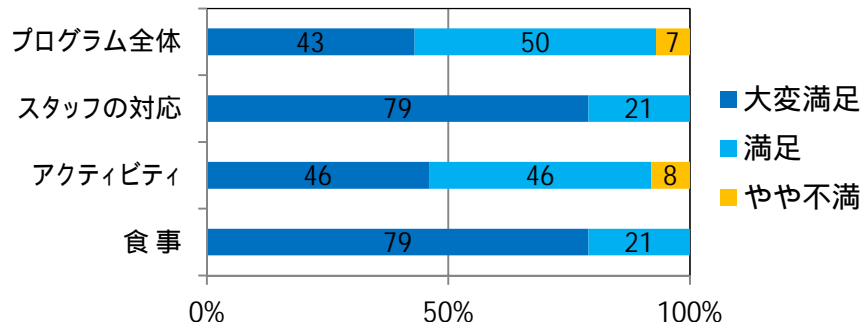
日程	予定人数	参加人数
6/13(土)～6/14(日) 1泊2日	20名	県内12名 県外2名

年代別	40代	50代	60代
男性	1人	1人	1人
女性	1人	6人	4人

ハイリスク者は参加なし

メタボ該当2名(14%) メタボ予備群該当2名(14%)

(3) 宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想

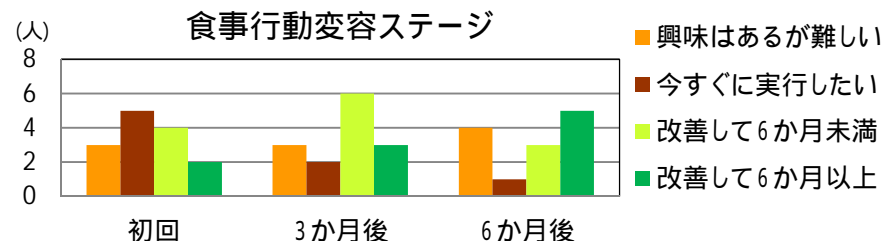
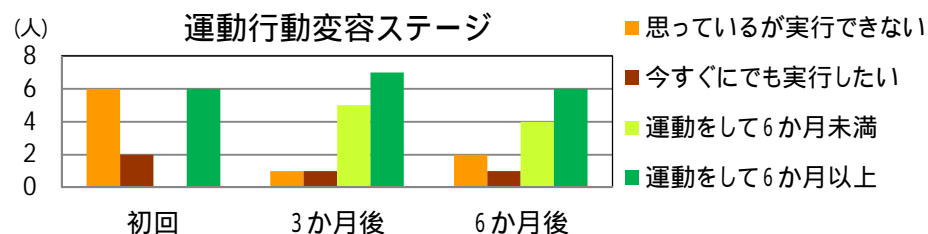
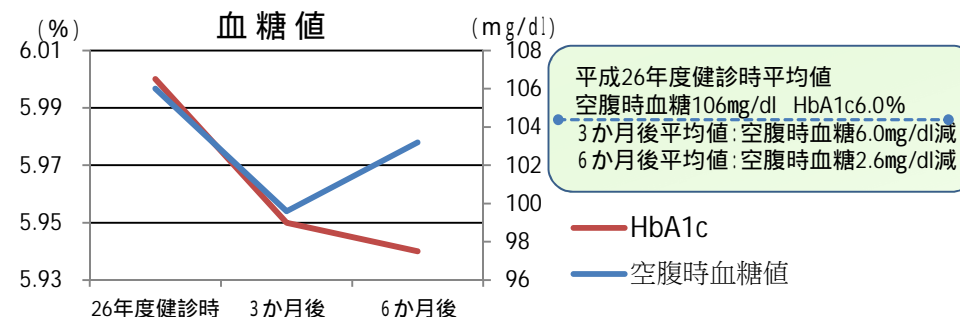
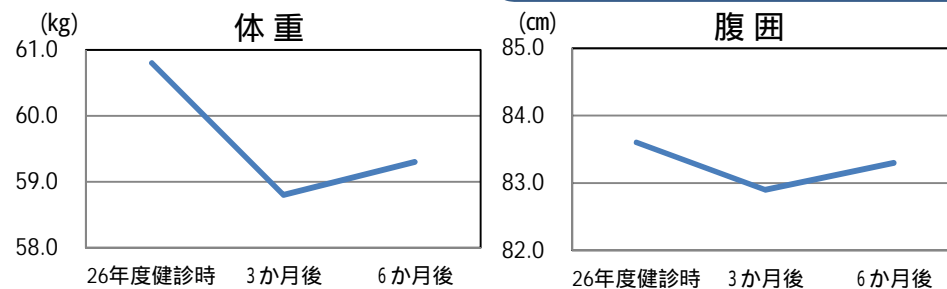


参加者の感想

- ・盛りだくさんの内容で、結構楽しく勉強、運動ができました
- ・とても楽しかった、有意義な2日間でした
- ・参加者の事を思っの企画や気持ちが充分伝わってきました
- ・早速、がんばります
- ・グループで連絡を取り合い、目標達成できるようがんばっていきます
- ・3か月後は少しスリムな体型になり皆で集まれるのを楽しみにしています
- ・移動等が慌ただしく、自由散策や温泉をゆっくり楽しむ時間がもう少し欲しかった

(3) 継続支援で見えてきた効果

平均値の変化



6か月後測定終了後のアンケートより

- ・自分の体を見る事の大事さを教わりました
- ・楽しくプログラムに参加できました
- ・努力の結果が血液検査で見えると次もがんばろうと思えて良いです
- ・塩分計を購入し、味噌汁を薄味の目盛りとなるようにしている
- ・味が薄いと言っていた主人も目盛りを見て納得して食べている
- ・たいへん良い刺激となり勉強になりました
- ・同じ悩みを持っている人達と集えたことは、とてもよかったです
- ・皆で一つの目標に向かうのは良いと思います
- ・毎日、歩数・体重を記載し、生活習慣を意識するようになった
- ・「1人では出来ない事も仲間をつくれば・・・」という企画は本当に素晴らしい案だと思います。仲間から励ましを貰い、やる気ができました

6か月後のご意見

- ・料金を低額にいただければ、もっと参加したい
- ・同様のプログラムが開催されたら参加したいです
- ・改善した方の具体的な方法を教えて欲しかった
メールなどで情報提供いたしました
- ・教えてもらった体操は、家に帰ると忘れてしまうのでチラシ等
をもらえると良いと思った
小冊子を渡した。動画でみることができるサイトをお伝えいたしました

(4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて

通常の特定保健指導は限られた施設のため、飲食の実践や部屋の確保はたいへんで、実施できませんでしたが、実際に「同じ釜の飯を食う」ということは仲間意識が芽生え、仲間作りにも支援についても効果が大きいと思いました。

実際に、自分でご飯を量ってみて、150gはこんなにあるのかという感想もありましたし、塩分0.5%の吸い物も薄味でもうま味があると抵抗なくいただけるという声も聞かれました。体験学習ができることは有意義だと思います。

連絡先を交換し、その後もランチを兼ねて散策に行かれたり、3か月6か月測定にはおしゃれをしてウキウキしながら参加され、情報交換をしていました。同じ悩みをもつ人達と集えたことが良かったとアンケートにもありましたが、連帯感が生まれ相乗効果は大きいと思います。

3か月測定時は6割に体重減少がみられましたが、6か月後は増えてしまった方もいました。やはり長くモチベーションを継続することは課題だと思います。今後、支援も大事ですが、仲間同士で情報交換しながら進めていけることと思います。

(プログラム管理者)

宿泊することによりその方の性格や生活面を垣間見ることができ、一緒に実践しながら学べることは素晴らしいと思います。指導者と参加者、参加者同士の仲間意識が深まり、モチベーションが高まりました。

SLSの趣旨の1つでもある地元観光資源の活用は、保健指導者と宿泊施設の連携が深まり、健全な健康・観光産業の発展や地域の活性化を促す点において適っていると思います。

参加者の満足度は90%以上と高いものですが、アンケートで唯一「慌ただしかった」と不満の感想がありました。指導内容の充実と、アクティビティを楽しむゆとりは1泊2日では時間が足りないと感じます。

宿泊型では、私たちの手におえないことも多々ありましたが協力団体に相談すると熱心に検討し、解決へ導いてくださいました。(静岡県は)行政も民間も健康増進のためのソフトやハードが用意されていますので、それらを上手に利用すればこのような保健指導も可能だと実感しています。

継続のためには費用対効果を実証することが必要で、公共性・公平性も問われます。参加しやすい環境づくりが次の課題だと思います。

(運営責任者)