

実施主体名:鹿児島県伊仙町

(1) 背景

【伊仙町の概要】

鹿児島県奄美群島徳之島の南部に位置する。

人口6,992人、高齢化率34.2%で、90歳以上が230人、100歳以上が22人と極めて長寿者が多い。合計特殊出生率は2.81で全国市町村で2期連続で第1位。長寿・子宝の町として知られる。

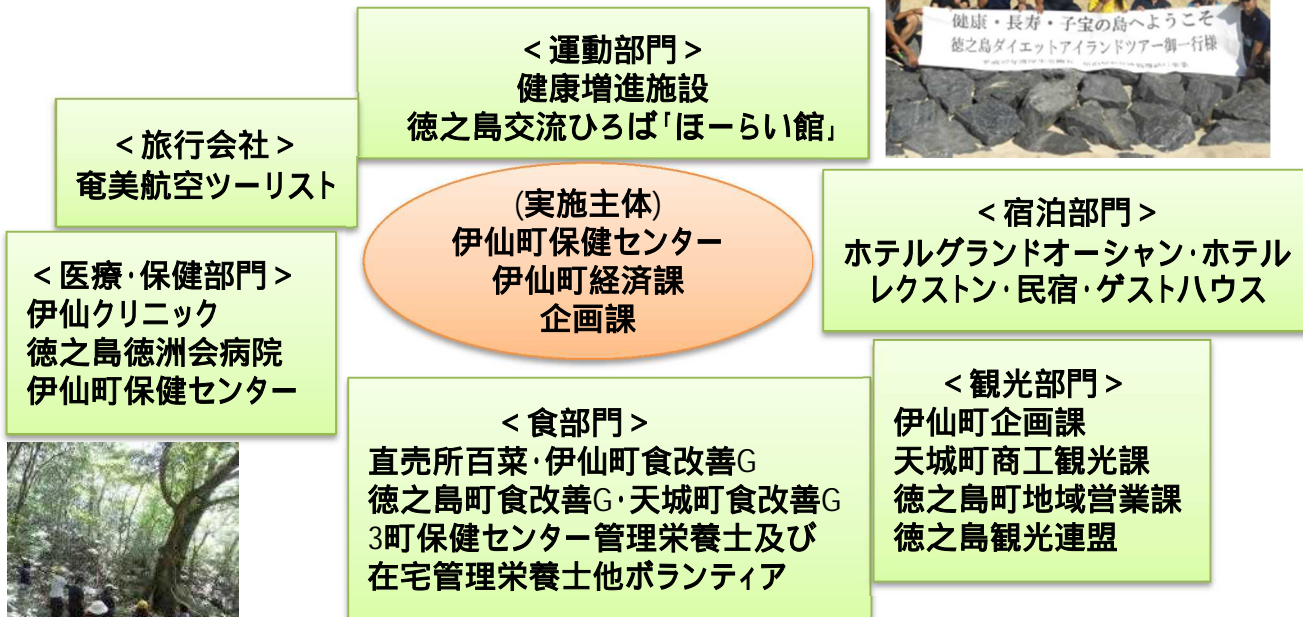
【宿泊型新保健指導プログラムを実施してみよう」と決定した背景】

国保ヘルスアップ事業やこれまで実施してきたダイエットアイランドツアープログラムなどを活かし、島内者への宿泊型保健指導プログラムと島外からのヘルスツーリズムプログラムを構築する。



(2) 体制づくり・プログラム内容

(2) チーム形成



徳之島全域の関係機関に協力をいただき、チームを形成している。

(2) 多機関・多職種連携において工夫したこと

【観光資源の活用状況】

徳之島の観光資源を生かし、アクティビティープログラムを豊富に入れ込み、1週間の中で正しい食習慣や運動習慣を身に付け効果を実感し、継続できるようモニタリング支援などフォローに力を入れた。

【対象者の選定基準・募集方法】

特定保健指導対象者を主に募集したが、初回は希望があった服薬中のメタボリック基準該当者を対象に実施。結果初回が女性のみ3人、後半が男性のみ4人となった。



❀ 徳之島ダイエットアイランド ❀

(2) プログラム内容 【7日間の宿泊のプログラム】

観光資源の活用状況



(3) 実施結果

(3) 対象者

【参加者人数】

男性3人女性4人、県外は男性1名のみ、また女性2名は鹿児島本土から渡航者
実施回数:2回

初回女性3名は3名とも高血圧治療中またうち2名は糖尿病治療中

2回目プログラム参加男性は服薬特になし

7名うち、男性1名がメタボ非該当だが、特定保健指導階層化で動機づけ支援

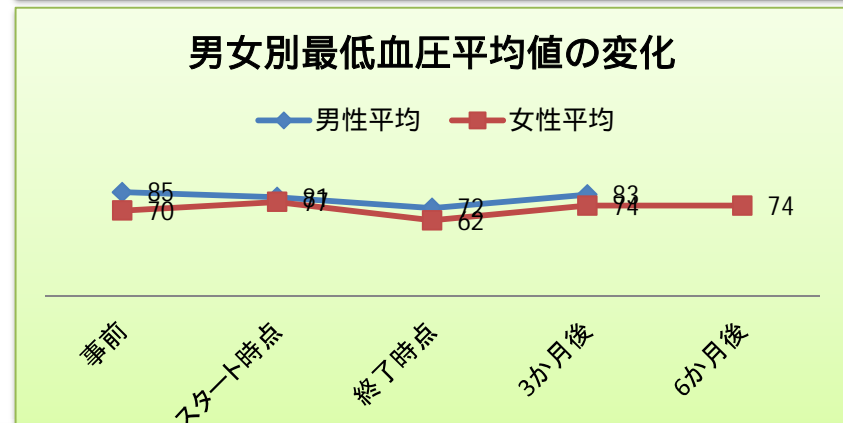
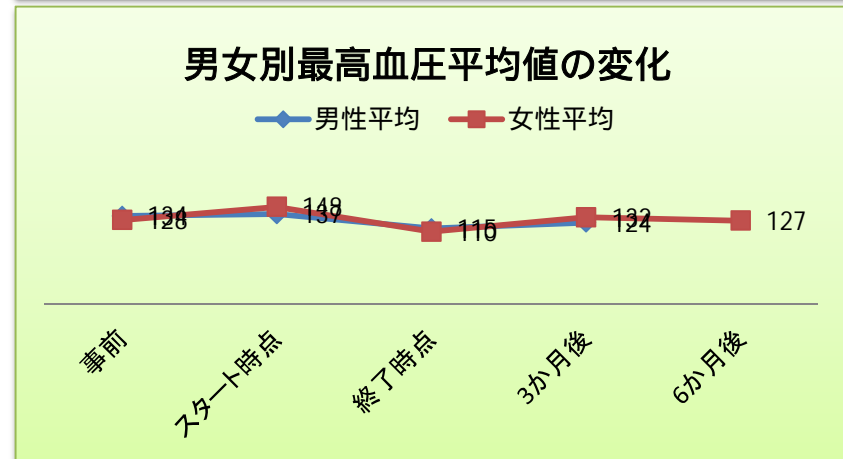
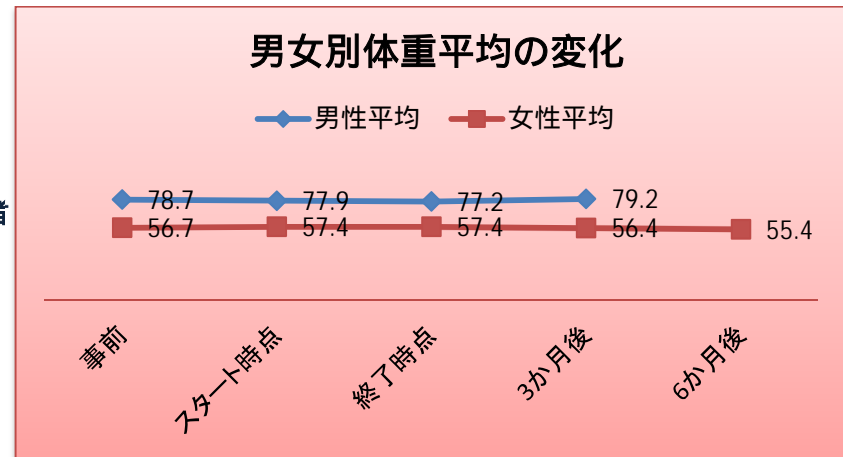
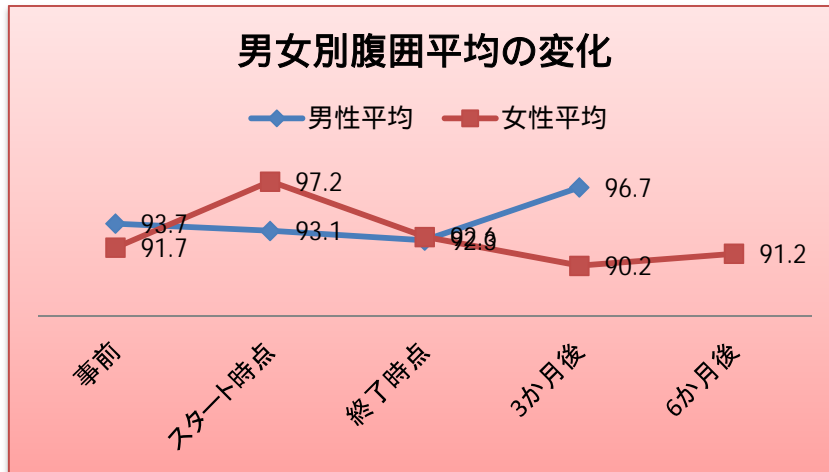
女性3名は1名はメタボ非該当であるが服薬中であるが積極的支援レベル。

(3) 宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想

初めてのツアー体験だったので、興味津々で毎日が楽しみでした。島の野菜の栄養価が高いことや運動に関すること、糖尿病予防についての講義、エネルギー補給後は、脂肪燃焼させる事など、いろいろな体験で感動でした！なので知り合い、職場すべての人に参加について伝えたいと思います！

食に対する考え方、体を動かすことの大事さが効果として、理解できたこと、充実した日を過ごすことができました。

(3) 継続支援で見えてきた効果



後半の男性グループが3か月後のモニタリング時期が忘年会シーズンに重なりリバウンドしている方が多かったが、運動習慣が定着したり食事に対する意識が変わったことなどから血圧についてはほぼ改善できている。

(4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて

・地産地消を重視した食事指導プログラム

一日目に島食材の栄養価などについて学び、カロリーや塩分バランスなども個々に合わせて食の提供を行い、ウォーキング中に野菜を見学したり、畑で野菜の収穫を行い、その野菜を使った調理実習等も行った。



・観光資源を活用した運動プログラム等

ビーチでのアクアピクスやサッカーまたシーカヤック体験や、観光コースのウォーキング等行った。



1週間泊り込みで頭と体と心はフル回転。自然に感動し、おいしい食事とたくさんの心地よい汗と笑い癒しをもらえたと1週間プログラムには大変満足頂きました。また、6か月のモニタリングや実践も、中には中だるみした方もいますが、元気に楽しく生活習慣改善に取り組んでいただきました。参加者が少なかった分、個々と十分に関わることができ、気持ち的にも生活習慣の改善が継続できたと来年の健診のデータが楽しみです。健康的な減量と生活習慣の改善で、薬を減らすことが出来た方もいます。

今後に向けては対象選定に工夫を行い、宿泊型の特定保健指導としては島民向けに、また今回の学びも生かして本町が地方創生で目指す離島版CCRC「伊仙町生涯活躍のまち」の一環として、次回プログラム待機者も多いことから、関係機関ともこれまでの体制を活かしヘルスツーリズムプログラムとしても構築していきたいと考えています。



✿徳之島ダイエットアイランド✿