

### (1) 背景

パナソニック健保 健康開発センターは、スマートライフステイ実施に適した環境

- ・医師、保健師、管理栄養士、栄養士、運動健康指導士、ヘルスケアトレーナーなどの専門職が在籍
- ・保養所の運営を管轄(委託)

保養所は健康づくりを意識した取り組みを普段から実施

- ▶ これまでやってきたことをステップアップさせる機会
- ▶ 他事業者の取り組みからも学びたい



### (2) チーム形成



医師、保健師、管理栄養士、栄養士  
ヘルスケアトレーナー  
事務職、保養所スタッフ



### (2) 多機関・多職種連携において工夫したこと

- ・コンセプト(百寿者の生活習慣)を明確にして、各レッスン中の目指すものを統一
- ・TV番組のようなつながりのある構成  
(前後の講義で、同内容を違う角度から説明するなど)
- ・「食」のレッスンと連動させたメニューの提供のために、保養所調理スタッフと調整

## (2) プログラム内容

場所: パナソニックリゾート大阪  
 日程: 9/2~4, 9/29~10/1, 10/7~9



1日目 ワタシに <b>どあっぷ</b>	2日目 健康生活に <b>どあっぷ</b>	3日目 ワタシの健康 <b>どあっぷ</b> レシピ
<p>13時集合</p> <p>内容</p> <p>オープニングクイズ (メタボの知識習得)</p> <p>健康チェック (腹囲・体組成・骨密度)</p> <p>生活習慣チェック・意見交換</p> <p><b>眠</b> 良質な睡眠のための工夫</p> <p>夕食 <b>食</b> 食べ方アドバイス</p>	<p>内容</p> <p>ラジオ体操&amp;ウォーキング アドバイス</p> <p>朝食 <b>食</b> ご飯計量体験</p> <p><b>食</b> 野菜計量体験 <b>笑</b> 腹式呼吸でリラックス</p> <p>昼食 <b>食</b> 料理長による調理のコツ伝授</p> <p><b>歯</b> 歯をまもる生活習慣 <b>動</b> 口コチェック姿勢チェック</p> <p>夕食 <b>食</b> 仲間でわいわい</p>	<p>内容</p> <p>朝食 <b>食</b></p> <p><b>齢</b> 10~20年も元氣なワタシのために</p> <p>ワタシのレシピ作成</p> <p>各自の健康目標設定</p> <p>昼食 <b>食</b></p> <p>13時解散</p>

ステイ後フォロー支援

2週間後、1~6ヵ月後の計7回  
 (メールor電話) 健康どあっぷ通信発行(3回)

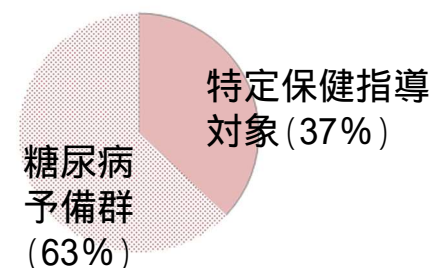


### (3) 対象者

#### 退職者(60~72才)とその家族 <計3回実施>

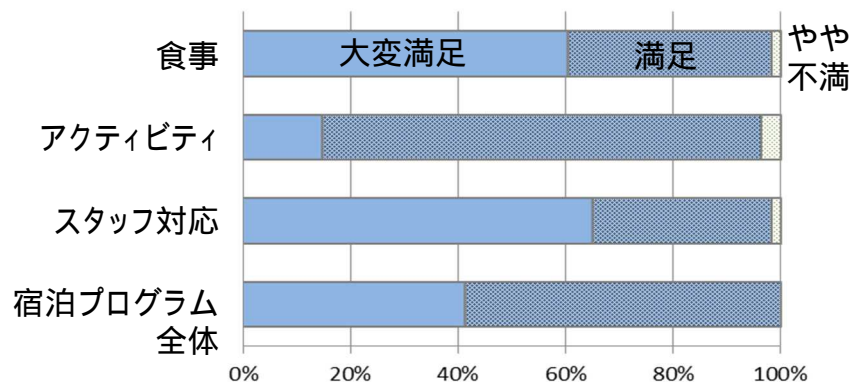
支援対象者 54名 + 同伴家族4名  
 特定保健指導対象 20名(男12名・女8名)  
 糖尿病予備群\* 34名(男16名・女18名)

\*空腹時血糖100mg/dl以上126mg/dl未満、HbA1c5.6以上6.5未満

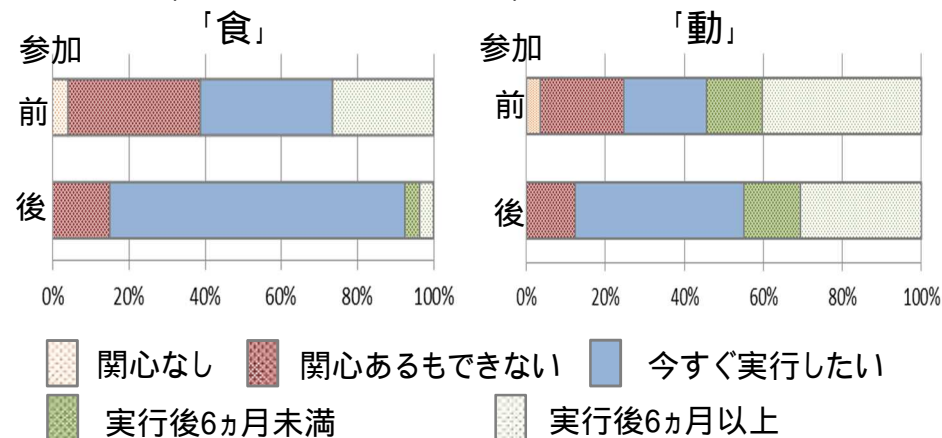


### (3) 宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想

#### 満足度



#### 意欲(行動変容ステージ)の変化



- ・観光系のプログラムがなく、アクティビティの満足度が低い
- ・宿泊プログラム全体での“大変満足”は40%程度で、もっとよくできる点があったのではないか
- ・レッスン別にみると、時間的にも多くとった「食」「動」の“非常に役に立った”が50%程度と最も高い

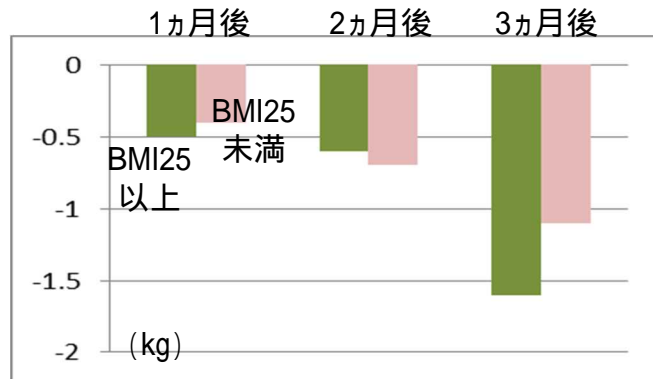
- ・「食」「動」とも参加後の改善実行意欲が高まっている

#### 参加者の声

- ・知ってはいたけれどどうすればいいかわからなかったことがわかった
- ・3日間、健康にじっくり向きあえた
- ・1年後同窓会がしたい

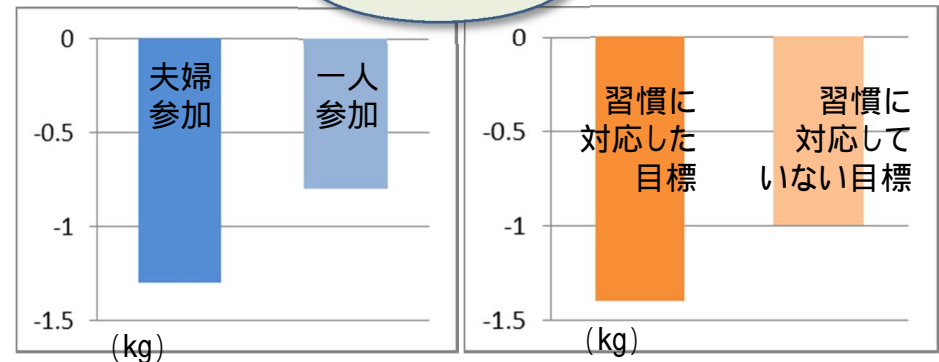
### (3) 継続支援で見えてきた効果(宿泊時とその後の体重変化)

#### 体重変化【BMI別】



- ・BMI25以上、未満とも体重減少がみられ、BMI25以上の3ヵ月後が特に顕著

#### 【参加単位別】 3ヵ月後 【よくやる習慣別】



- ・参加単位別では、夫婦参加が一人参加に比べ体重減
- ・よくやる習慣別では、習慣に対応した目標設定をした群の方が、体重減

### (4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて

#### 実施者の手応え・感想

- ・百寿者の生活習慣をもとに手軽に実行できるポイント中心で説明したため、今すぐ実行したい気持ちになってもらった
- ・よくやる習慣を認識してできそうなことを自らで決めたことが、習慣化につながった
- ・他施設見学での学び: あいちdeスマ旅に参加 集団指導でありながら個別感あり 満足度UP

#### 今後

- ・2016年度は1泊2日で、実施予定
- 課題であったアクティビティは、体験型施設のEXPOCITY(2015年11月OPEN)を導入し充実を図る