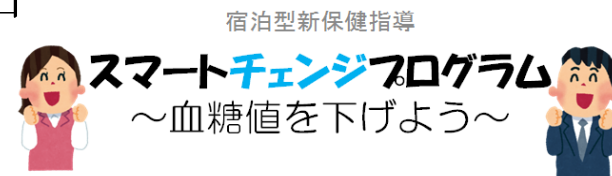


【プログラム名】 スマートチェンジプログラム

～血糖値を下げよう～

【実施主体】 全国土木建築国民健康保険組合

【実施・運営体制】



全国土木建築国民健康保険組合	プログラム運営者…事務職 プログラム管理者…保健師 保健指導実施指導者…保健師・管理栄養士
総合病院 厚生中央病院	保健指導実施指導者…医師・看護師 管理栄養士・調理師
一般財団法人 土木建築厚生会	宿泊施設担当

【対象者】

下記のいずれかの条件を満たし、研究参加の同意が得られた者

①平成26年度健康診断においてHbA1c(NGSP値)が6.0～6.8%

(プログラム参加前に共同研究者の医師により参加者の健康情報を確認)

②特定保健指導対象者(受療確認により情報提供とした者を含む)

プログラム実施計画

日程	開催地	予定人数	参加人数	都外からの参加率
6月27日～28日	1日目:総合病院厚生中央病院(恵比寿)	10人	14人	57.1%
7月11日～12日	2日目:厚生会館(平河町)	10人	15人	40.0%

プログラム概要: 宿泊プログラム概要

1日目: 厚生中央病院 (恵比寿)	
～10時	受付・問診確認・体重測定等
10～11時	オリエンテーション・健診結果の見方等
11～12時	医師による講話 「糖尿病について」
12～15時	昼食 食事プログラム「血糖と食事のお話」 個別栄養相談
15～16時	保健指導プログラム 「口腔ケア・フットケア・禁煙について」
16～18時	食事プログラム「適正飲酒について」 アクティビティ「アビスビール記念館」
18～20時	栄養プログラム「バランスの良い食事」 夕食(実際に病院食を試食)



2日目: 厚生会館 (平河町)	
～8時	希望者に体組成・血圧・血糖測定
8～9時	食事プログラム(ごはんの量計測) 朝食
9～10時	運動プログラム「血糖値と運動」
10～12時	アクティビティ 大人の遠足「国会議事堂見学」
12～13時	昼食
13～14時	継続支援の説明・行動目標発表 修了式



*2クール目は医師による講話と運動プログラムを入れ替えて実施。

プログラム概要: 観光資源の活用状況

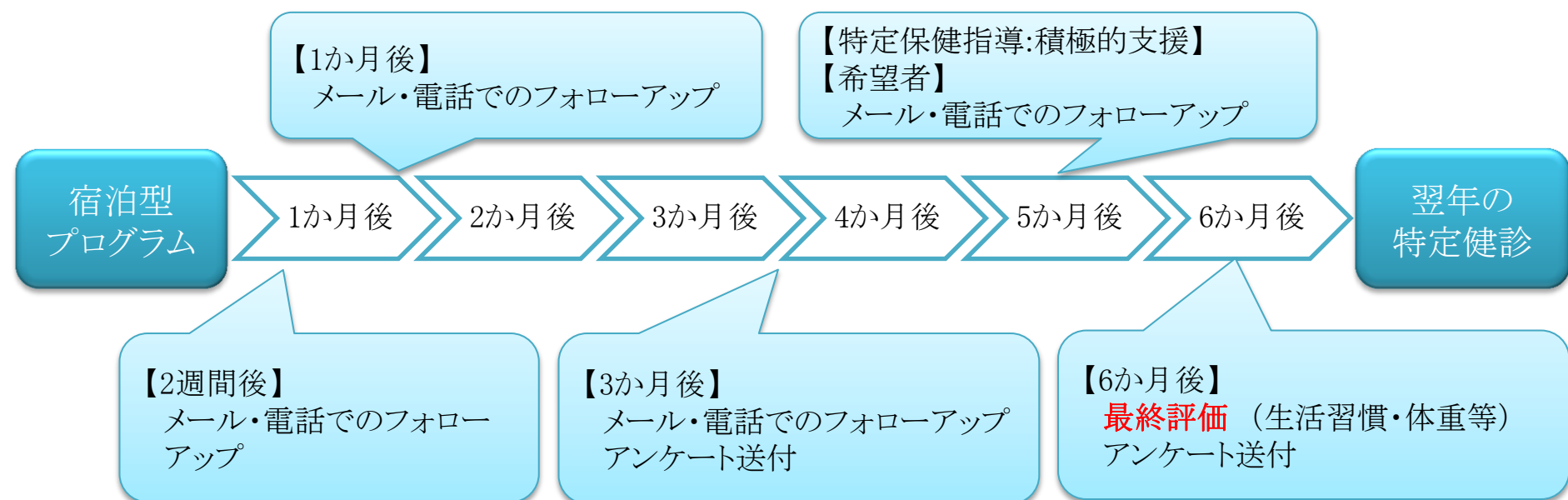


← ↑ 恵比寿といえば「エビスビール」！
エビスビール記念館でビールの歴史を
学びました。



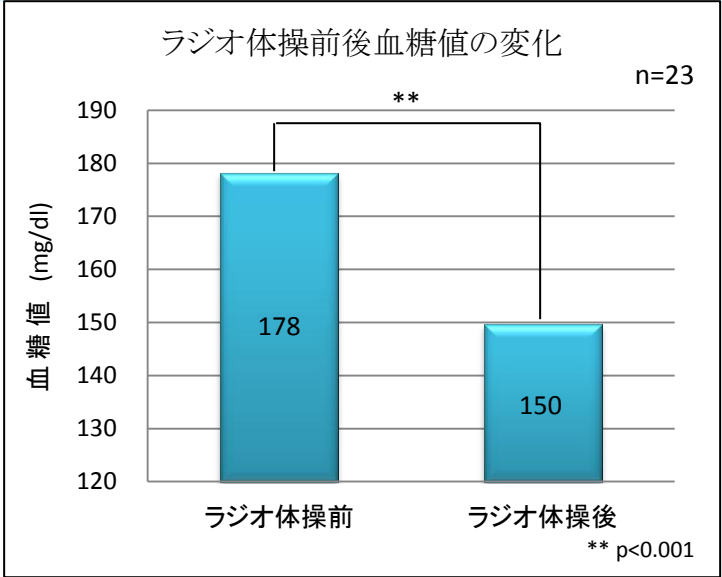
大人の遠足「国会議事堂見学」: 晴天の中ウォーキングを実施しました。↑

プログラム概要: 6か月間の保健指導支援計画



当事業でのアピール点について

- 1日目は総合病院厚生中央病院で開催したため、医師や看護部、栄養科の協力を得られた。
- 組合関連の宿泊施設を活用した。
- 短時間の運動でも血糖値を下げる効果があることを体感してもらうために、希望者に対して「ラジオ体操第1・第2」の前後で血糖値測定を行った。
参加者自身も約7分間の運動効果を実感し、t検定においても血糖値は有意に下がっていた。



宿泊時アンケート結果・支援者の手応え

- 1クール目は時間配分にゆとりがなく、運動時間を予定より短縮したため、2クール目では講習時間とウォーキングコースの再検討を行った。



- プログラムを修正し、スタッフ間の連携強化を行った結果、2クール目のアンケート結果では80%の参加者が「大変満足」と答えた。

