

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**

対象者：平成26年度空腹時血糖100～125またはHbA1c5.6～6.4  
 糖尿病が心配な方    ハイリスク者は対象外

日程	プログラム名	開催地	予定人数	参加人数
6/13(土) ～6/14(日) 1泊2日	ストップ・ザ・糖尿病 セミナー	ラフォーレ修善寺 (静岡県伊豆市)	20名	県内12名 県外2名



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

運営機関：静岡県総合健康センター  
 スワンインターナショナル  
 かりつけ湯協議会

開催地：ラフォーレ修善寺  
 運動施設の充実・会議場やヘル  
 シーメニューの提供が可能な施設  
 仕事に影響のない土日で設定

### 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
- ・修善寺の史跡めぐりと趣きある自然  
 散策
- ・地元産業の協力による取り組み  
 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）

### 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カ月間実践

# 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



静岡新聞掲載  
平成27年5月27日付

SBS静岡健康増進センターは6月13、14の両日、総合リゾートホテルラフォーレ修善寺(伊豆市)で、定員20人。費用は1万6740円。締め切りは6月5日。問い合わせは

宿泊型健康指導  
来月13日から  
糖尿病予備軍対象  
SBS静岡健康増進センターと聖隷福祉事業団は6、7月に、糖尿病予備軍を対象とした宿泊型健康指導セミナーを開く。医師や保健師らが健診データに基づいた食事、運動指導のほか、生活習慣改善のための目標設定を行い、その後も指導を継続する。厚生労働省が実施する新保健指導事業の一環。

# 2日間の取り組み状況 グループ支援・運動・食事・アクティビティ

自分のBMIを計算してみよう



正しいウォーキング  
レクチャー



料理長からヘルシー  
創作料理の説明



夕食後:  
セルフケアセミナー



朝食ブッフェ: 全員盛り付けた料理をパチリ!!(^^)!



2日目: 修善寺観光  
みんなで階段を昇ったり降りたり



# 特色

- ・医師による糖尿病の話
- ・姿勢・歩き方をチェック
- ・寝る前の膝・腰・肩のセルフケア方法
- ・伊豆の特色を生かした食事  
塩分5%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、仲間と連絡をとりながら実行していく。宿泊時と3カ月、6カ月後の測定値を比較。

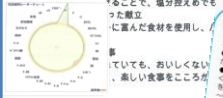
## ストップ・ザ・糖尿病セミナー 夕食献立について



エネルギー 476kcal (ご飯なし) 732kcal (ご飯)

●本日の献立の特徴は・・・

- ・地元産の食材を使用  
伊豆産の伊豆菜、椎茸、黒米など、地元産の食材を使用しました。
- ・調理法でエネルギー控え目  
蒸す、煮るの味を生かすなど、調理法工夫した。
- ・高たんぱく、低カロリー  
たんぱく質が少なくない新陳代謝の低下や、
- ・調味料・塩分・油分は控えめ  
なるべく減らすことで、塩分控えめでも満足できる献立にしました。

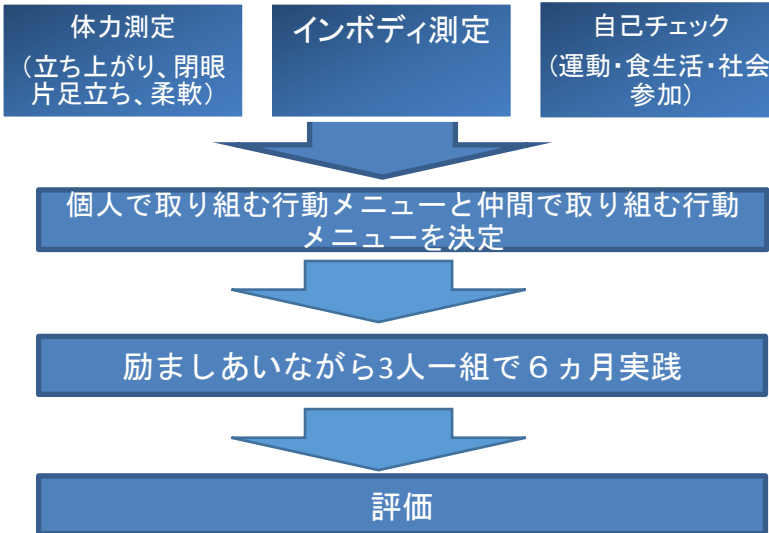


●「ふじ33プログラム」の食事メニューは、栄養バランスを考えた献立です。また、食事の楽しみを高めるために、季節の食材や地元産の食材を使用しています。また、食事の楽しみを高めるために、季節の食材や地元産の食材を使用しています。



朝食の一例です  
400kcal程度  
です。  
朝食の一例です  
400kcal程度  
です。

静岡県健康増進課の協力を得て、静岡県独自のふじのくに健康長寿プロジェクト「ふじ33プログラム」を取り入れました。



## 今後のスケジュール

2週間後 1カ月後 2カ月後

5カ月後

メール・手紙・電話による支援

27. 28年  
特定健診

3カ月測定

6カ月測定

### 3カ月・6カ月後

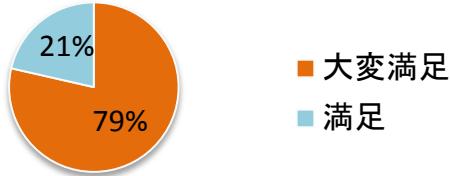
- ・目標に対する効果判定実施。
- ・フォローアップ検査を実施 体重と腹囲の測定、血圧・脂質・血糖の検査を行います。
- ・ふじ33プロジェクトによりインボディ測定やストレッチ実施。
- ・今後のアドバイス

最大の特徴は、3人一組となり仲間と取り組む共通の行動メニューを1つ以上考え実践していくことです。仲間がいることで励ましながら継続できるメリットがあります。お互いに連絡先を交換して、仲間意識を高めている姿が印象的でした。

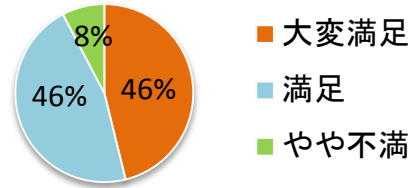
ふじ33プログラムは、本来3カ月間のプログラムですが、今回は6カ月間に伸ばして実践していきます。3カ月・6カ月後には、当センターで採血と体力測定、インボディ測定、自己チェックを行うことで生活を振り返り、今後に生かしていただきます。ストレッチや体操などの運動も実施します。

## アンケート集計結果

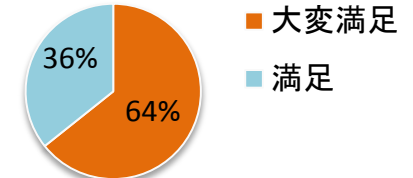
### 1.食事は全体的にみていかがでしたか



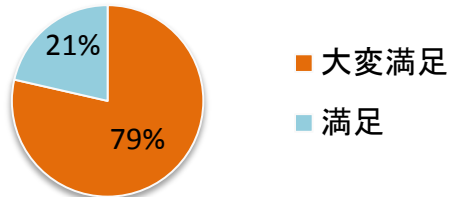
### 2.アクティビティは全体的にみていかがでしたか



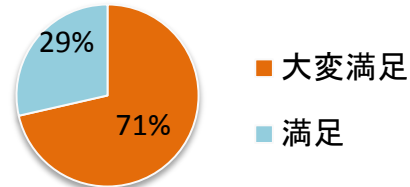
### 3.地域資源を生かしたアクティビティでしたか



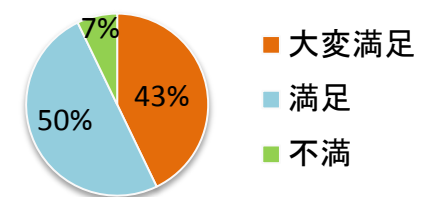
### 4.スタッフの対応は全体的にみていかがでしたか



### 5.保健指導スタッフと宿泊施設スタッフとの連携はいかがでしたか



### 6.宿泊プログラムは全体的にみていかがでしたか



## プログラムを通しての支援者の感想

宿泊型保健指導の計画立案は試行錯誤でしたが、参加者が非常に意欲がある方ばかりで、楽しみながらプログラムを進めることができました。参加者同士がお互いに打ち解け、連絡先を交換し、その後も励まし合いながら取り組んでいるとの報告をうけ、私たち支援者も今回のプログラムにやりがいを感じました。

時間に余裕をもってプログラムを作成しましたが、実際には質問が飛び交い、時間内にプログラムが終了せず、参加者には慌ただしく移動してもらった場面が多々ありました。観光資源を活用しながらの1泊2日のプログラムでは、時間が足りないと感じました。宿泊施設や観光地で、自由散策や温泉を楽しむ時間がもっと欲しかったとの意見もありました。

プログラム終了後のアンケート集計から大多数の方の満足度を得ることができましたが、不満に感じた内容を反省点として今後生かしていきたいと思えます。