

プログラム名：徳之島ダイエットアイランドプログラム

実施主体：鹿児島県伊仙町

対象者：特定保健指導対象者及び糖尿病予備群の方（第1回はハイリスク受け入れ有）等

実施・運営体制 実施主体：伊仙町保健センター、伊仙町経済課、企画課

<宿泊> ホテルグランドオーシャン・ホテルレクストン・民宿・ゲストハウス（予定）

<食部門> 直売所百菜・伊仙町食改善G・徳之島町食改善G・天城町食改善G
3町保健センター管理栄養士及び在宅管理栄養士他ボランティア

<運動部門> 健康増進施設 徳之島交流ひろば「ほーらい館」

<観光部門> 伊仙町企画課・天城町商工観光課・徳之島町地域営業課
徳之島観光連盟

<旅行会社> 奄美航空ツーリスト

<医療・保健部門> 伊仙クリニック・徳之島徳洲会病院・伊仙町保健センター他

宿泊プログラム実施計画

日程	プログラム名	開催地	予定人数	参加人数	県外からの参加率
6月16日 ～22日	徳之島ダイエットアイランドプログラム (6泊7日コース)	鹿児島県 徳之島(伊仙町)	3	3	0
9月8日 ～14日	第2回徳之島ダイエットアイランドプログラム(6泊7日コース)	鹿児島県 徳之島(伊仙町)	17	17 (申込受付中)	(5.9%以上)



第1回目



第2回目



7日間のスケジュール



島ならではの
海水でのアクアビクス



南海日日新聞で
ツアーの様子を紹介



レクチャーの様子



食事はバイキング形式
(食後に栄養士とカロリー計算!)



島の食材を使って
ヘルシー料理に挑戦



闘牛観戦

徳之島ダイエットアイランドプログラム概要

- ・歓迎レセプション
- ・オリエンテーション
- ・ミニドッグ
- ・体力測定
- ・L: 長寿の島の水と野菜の成分
- ・歓迎会

1日目

- ・血液検査・メディカルチェック
- ・L: 運動理論・運動目標設定と実技
- ・医師個別指導
- ・L: メタボと糖尿病予防について
- ・ヨガ

2日目

- ・L: カロリーコントロール、栄養バランス&バイキング
- ・観光ウォーキング
- ・水中リラクゼーション

3日目

- ・L: 嗜好品レクチャー
- ・島料理実習
- ・ウォーキング
- ・ビーチで水中運動
- ・島野菜見学

4日目

- ・徳之島観光(各スポットを遊覧、ビーチ散策、昼食は炊き出し、闘牛練習観戦、野菜収穫)

5日目

- ・フォローアップ研修・6日間の振り返り(グループワーク、初回面接)
- ・夜行貝磨き
- ・採れたての野菜で調理実習

6日目

- ・グループワークと今後のフォローアップについて
- ・修了式
- ・島外者プチ観光

7日目

観光資源の活用状況

徳之島の特産品を生かしたバイキングメニュー



徳之島の命と癒しの島を体感するアクティビティ観光プログラム



喜念浜ビーチをウォーキング



なくさみ館で闘牛観戦



6ヶ月間の保健指導支援計画

1月後メール・電話でのフォローアップとモニタリング表の記録と支援(6か月間)

宿泊型プログラム

1ヶ月後

2ヶ月後

3ヶ月後

4ヶ月後

5ヶ月後

6ヶ月後

翌年の特定健診

2週間後
レター・電話でのフォローアップ

3ヶ月後ダイエットアイランドプログラム(島内者については運動支援、生活習慣・体重等評価支援島外者は電話レターでフォローアップ)

5ヶ月後
レター・電話でのフォローアップ

6ヶ月後ダイエットアイランドプログラム(生活習慣・体重等評価)

宿泊プログラムほか、当事業の中で一番アピールしたい点の詳細説明 事前データや終了後アンケートの結果、支援者側の手応え(感想)

・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ています。



・観光資源を活用した運動プログラム等

ビーチでのアクアビクスやウォーキング、観光コースのウォーキング等行っています。



1週間プログラムの開始日と最終日のデータより、

- ・腹囲 一人平均 -4.6cm
- ・体重 一人平均 +0.1kg
- ・血圧 一人平均 収縮期 -12mmHg
拡張期 -15mmHg
- ・体力測定・1週間後の体力測定より、数値的に大きな変化はありませんが、体を動かすことに慣れてきたため、少し数値が改善しています。

プログラム修了1か月後、開始時と比較して

- ・腹囲 一人平均 -7.75cm(3人中、2人の平均)
- ・体重 一人平均 -2.03kg
- ・血圧 一人平均 収縮期 -23mmHg
拡張期 -9mmHg

※これまで行けなかったプール教室にも3人とも行くようになっていました。間食にも気を付けています。

参加者の声から

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、いろんな体験で感動でした！なので知合い、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。

“徳之島で生き方を変える”
この文語は大好きです。
残された人生の生き方が変わりそうです。