




# 糖尿病予防応援プログラム

## ～カラダの中から美しく～

実施主体： 社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部



対象者：人間ドック・特定健診受診者で、糖尿病が疑われる方、心配な方  
(特定保健指導対象者含む)

健診データ目安：空腹時血糖値100～139mg/dl HbA1c(NGSP値)5.6～6.4%

※参加禁忌該当者無し

実施・運営体制：

	関係事業者	従事者数	役割
代表団体	社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部 (医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士・糖尿病療養指導士)	10人	講話・計測・保健指導
協力団体	株式会社 ホテルコンコルド浜松	4人	会場調整・講話・食事提供・バス運転
協力団体	国民宿舎 奥浜名湖	2人	会場調整・観光案内・お風呂提供
協力団体	株式会社 ヤタロー	1人	食事提供

# 糖尿病予防応援プログラム実施概要

## スケジュール

	初回	1か月後	2か月後	3か月後	4か月後	5か月後	6ヶ月後
項目	宿泊型 セミナー	メール支援	メール支援	中間 セミナー ※個別面談及 び運動実践	メール支援	メール支援	最終 セミナー ※グループ ワーク

## 参加者

	日程	予定 人数	参加人数	県外からの 参加者	特定保健指導 対象者	平均年齢
1	6月26日(金) ~27日(土)	30名	27名 (男性:14名) (女性:13名)	1名	6名	60歳
2	7月24日(金) ~25日(土)	30名	27名 (男性:15名) (女性:12名)	0名	9名	54歳
合計		60名	54名	1名	15名	57歳

# プログラム詳細

## 【1日目】ホテルコンコルド浜松

現地着	集合：問診確認・測定等
午前	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・自己血糖測定</li> <li>・糖尿病療養指導士講話：血糖値について</li> <li>・保健講話：健診結果と生活習慣病について</li> <li>・栄養講話：血糖値を上げない食事のポイント</li> </ul>
昼	ランチバイキング※野菜ソムリエによるお勧め野菜提供
午後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動実践：身体リセット、筋トレ紹介</li> <li>・自己血糖測定</li> <li>・医師講話：糖尿病について</li> <li>・静岡県から：ふじ33プログラム</li> <li>・日本茶講座：お茶の飲み比べ</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食 ～糖尿病予防フルコース～</li> <li>・個別面談</li> </ul>



静岡特産名物お茶の効能講話や飲み比べ

## 【2日目】国民宿舎奥浜名湖

起床	体調確認
朝	朝食バイキング
午前	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二三月峠ウォーキング</li> <li>・温泉</li> </ul>
昼	健康弁当
午後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク</li> <li>・目標設定</li> </ul>
現地発	解散



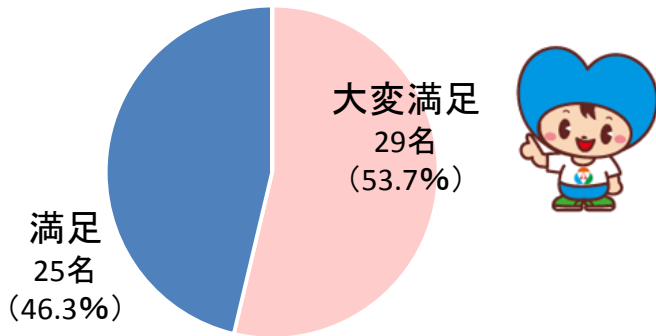
静岡産の食材を使用した  
560kcalのフルコース



奥浜名湖の「おもかる大使」  
願い事を念じながらお地蔵さんを持ち上げる

# 参加者の声

## ◆宿泊プログラムはいかがでしたか？



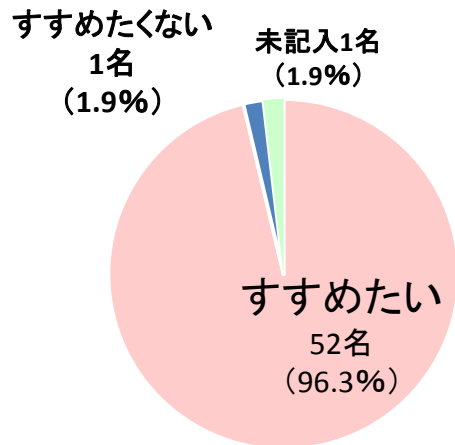
## ◆参加者からの声

- ・個別面談の自分の思いを聞いていただきよかったですと思いました。
- ・いろいろなアドバイスわかりやすくよかったです。
- ・糖尿病のセミナーに参加しないほうがいいのですが、また参加したい気持ちです。

<ご飯は各自適正量を軽量>



## ◆このプログラムを他の人にすすめたいですか？



<奥浜名湖ウォーキング>

