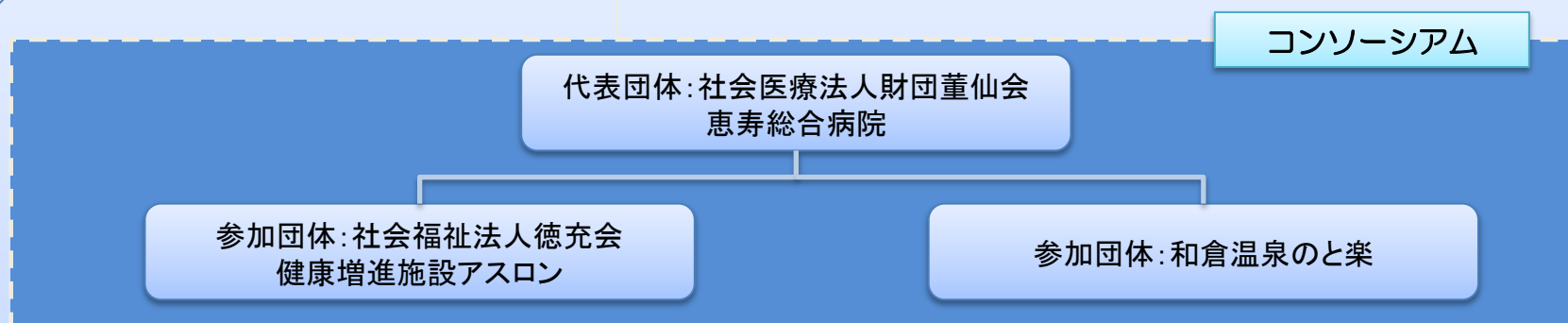


プログラム名: 能登里山里海リフレッシュプラン 実施主体: 社会医療法人財団董仙会

対象者:

男性、40歳～概ね65歳、特定保健指導対象者(腹囲85以上またはBMI25以上で、血圧・糖代謝・脂質で2つ以上が異常値の方)、またリスクが高い方や治療中の方は除外。



関係事業者		従事人数	職種など
代表団体	社会医療法人財団董仙会 恵寿総合病院	35人	医師・保健師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・作業療法士・臨床心理士・放射線技師・事務スタッフ
参加団体	社会福祉法人徳充会 健康増進センターアスロン	5人	健康運動指導士・事務スタッフ
参加団体	和倉温泉のと楽	5人	調理士・事務スタッフ

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
8月4日 ～6日	第1回のと里山里海リフレッシュプラン (2泊3日コース)	石川県 七尾市	8名	0名	第1回、第2回は、参加者なしで、中止
8月25日 ～27日	第2回のと里山里海リフレッシュプラン (2泊3日コース)	石川県 七尾市	8名	?名	
9月8日 ～10日	第3回のと里山里海リフレッシュプラン (2泊3日コース)	石川県 七尾市	8名	?名	
9月15日 ～17日	第4回のと里山里海リフレッシュプラン (2泊3日コース)	石川県 七尾市	8名	?名	
10月中旬					
10月下旬					

追加日程検討中

プログラム概要

宿泊部分のプログラム

1日目		2日目	
現地着	集合:オリエンテーション・身体測定等	起床	身体チェック
昼	昼食:お弁当	朝	朝食:バイキング
午後	内臓脂肪CT撮影 講義 グループワーク 運動	午前	体力テストと運動体験 講義・運動
夜	夕食(アルコールについてミニ講義)	昼	昼食:外食
3日目		午後	アクティビティ:ガラス作品作り 敷地内ウォーキング 散歩(イルカウォッチング) 講義
起床	身体チェック	夜	夕食(能登の食材を生かした食事)
朝	朝食:バイキング		
午前	運動 グループワーク 修了証授与		
昼	昼食:外食(フリータイム)		
解散	七尾駅		

観光資源の活用状況

地産の農家から直送される新鮮な野菜を使った朝食バイキング



地元の能登島ガラス工房でのオリジナルガラス作品作り



地元の能登島での野生のイルカウォッチングをしながらウォーキング



和倉温泉:リウマチ・痛風・神経痛・貧血・慢性婦人病などの効能あり



6ヶ月間の保健指導支援計画

健康ノートの記録

宿泊型
プログラム

翌年の
特定健診

1ヶ月後

2ヶ月後

3ヶ月後

4ヶ月後

5ヶ月後

6ヶ月後

2週間後、
担当者より
お便り

1ヶ月後、参加
者より、記録
の郵送

1.5ヶ月後、担
当者より、記
録への返事

3ヶ月後、参加
者より、記録
の郵送

3.5ヶ月後、担
当者より、記
録への返事

5.5ヶ月後、参
加者より、記
録の郵送

6ヶ月後、担
当者より、記
録への返事

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)

・総合病院の強みを生かして、保健師・管理栄養士・健康運動指導士以外でも、医師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・臨床心理士・放射線技師などの多職種が関わっているプログラムとなっている。

・朝は、地産の農家から直送される新鮮な野菜を使った朝食バイキング

・夜は、リウマチ・痛風・神経痛・貧血・慢性婦人病などの効能がある和倉温泉に浸かってリラックスしてもらう。

・アクティビティでは、地元の能登島でのガラス作品作りと野生イルカを探してウォーキング