

対象者:やわたメディカルセンター健診センターで事業所健診を受診した結果から選定された糖尿病予備群(非肥満者を含む)、およびその配偶者または事業所を同じくする従業員で選定基準に該当した者(他の医療機関での受診者含む)

項目	基準値
ヘモグロビンA1c	5.6~7.9%
空腹時血糖	100~179mg/dl

※除外基準該当等
高リスク者は除く

実施・運営体制と役割

代表団体:特定医療法人社団勝木会
参加者募集
参加団体・協力団体との連絡調整
研究班対応窓口等

コンソーシアム

参加団体:(公財)北陸体力科学研究所
専門スタッフ派遣
(保健師・管理栄養士・健康運動指導士)
継続支援等

参加団体:
長野県山ノ内役場
現地協力機関の調整

協力団体:ホテルホワイトイン北志賀
宿泊場所・食事の提供
アクティビティの提案・調整

協力団体:北國観光
参加費徴収
交通機関の手配

協力団体:北信総合病院
救急対応(24時間)

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26日 ～27日	ここからツアー (1泊2日コース)	長野県下高井郡 山ノ内町竜王高原 ホテルホワイトイン北志賀	20名	13名	0%

あなただけにご案内・・・他の社員の皆さまにはお知らせできません！



こことからだ元気になる♪
ここからツアー

少くらい血糖が高くても平気？
そんなことはありません。知らず知らずのうちに合併症が進み、確実に脳梗塞、人口透析、網膜症の危険度がUPします。でも大丈夫！忙しいあなただからこそ、日常を離れて自分と向き合ってはいかがでしょうか。このツアーで自分自身の血糖の変化が理解できます。

参加費
16,740円/人
1泊4食(そば打ち体験有)
交通費込み
ダイナミック利用券6回

6/26(金)		6/27(土)	
8:30	金沢駅集合→北陸新幹線で飯山駅へ はくたか558号	6:30	血圧・血糖測定 目覚ましヨガ(希望者)
10:36	飯山駅着 マイクロバスでホテルへ移動	9:00	竜王深谷トレーニング 体力に合わせたコースを選択
11:30	ヘルシー弁当を食べながら オリエンテーション	11:00	グループワーク
13:00	メテオカルチェック・体力測定 「自分」を知って正しく健康づくり!	11:30	そば打ち体験(昼食)
15:00~	糖尿病と上手につき合う グループワーク・個別相談など	13:30	閉講式 終了後、湯温泉にて自由行動
18:30	宴会料理も食べ方次第でヘルシーに♪ 管理栄養士と食事のポイント	16:52	飯山駅発→北陸新幹線で金沢へ はくたか567号
20:00	おやすみスレッチ(希望者)	18:30	金沢駅解散

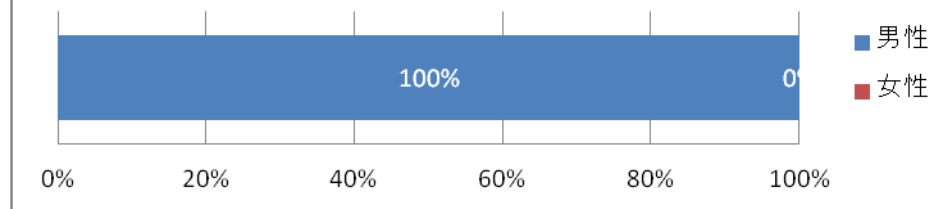
※スケジュールについては予告なく変更となる場合があります。

限定20名!
申込み方法は別紙参照
お急ぎください!!

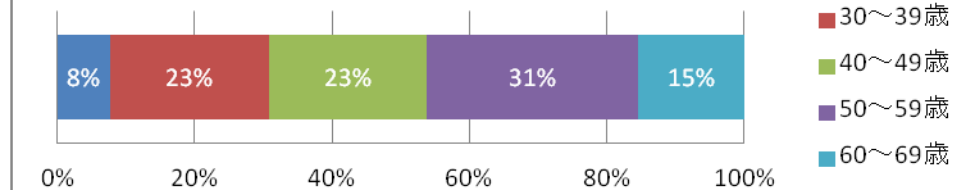
保健師と学び、管理栄養士と食べ、
健康運動指導士と歩く!
こんなチャンス二度とないかも!?

追伸:ツアー終了後は奥さま、ご主人さまとダイナミックの利用ができます。
ご夫婦一緒にカウンセリングすることで、食事や運動も効果100倍!
今しかできない大変お得な企画です。皆さまのご参加お待ちしております。

参加者の男女比



参加者の年齢構成



高血圧症治療中 5名

脂質異常症治療中 2名

高尿酸血症治療中 1名

※重複あり

プログラム概要

宿泊部分のプログラム

9:00	小松駅・金沢駅集合→飯山駅
午前	開講式 自己紹介、オリエンテーション
昼	管理栄養士とホテルランチ
午後	メディカルチェック(体力測定等) 健康講話 結果説明・運動指導 グループワーク① 個別相談(希望者) ※血糖測定は随時実施
夜	夕食 本日の振り返り

1日目

起床	血圧・空腹時血糖測定 目覚ましヨガ
朝	朝食バイキング
午前	竜王溪谷トレッキング グループワーク②
昼	そばうち体験
午後	閉講式 道の駅めぐり(アクティビティ)
18:30	飯山駅→金沢駅・小松駅解散

2日目

観光資源の活用状況

特産品を生かした夕食
メニュー(会席料理)



竜王溪谷
トレッキング



地元名産
須賀川そばうち体験



6ヶ月間の保健指導支援計画

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

1ヶ月後
電話でのフォ
ローアップ

2ヶ月後
電話でのフォ
ローアップ

2週間後
個別運動プロ
グラム送付

3ヶ月後
中間面談(生活習慣・体
重等評価)

5.5ヶ月後
電話でのフォ
ローアップ

6ヶ月後
最終評価(生活習
慣・体重等評価)

宿泊セミナー終了時アンケートの結果・支援者側の感想

【特色・特徴】

3月の北陸新幹線開業もあり、沿線の飯山駅周辺を開催地とした。

プログラム内容は、継続支援期間中に家族と同伴して運動施設の利用ができることから、家族のサポートと運動習慣の定着を目指す。



【支援者の声】

- ・定員20名のところ13名の参加だったが、スタッフは当初の予定のまま5名で実施した。結果としてフリーに動けるスタッフも必要であり、運営としてはちょうどよかった。
- ・集合および解散場所から参加者と同行して移動したが、準備や後片付けが慌しく、スタッフを2班に分けて時間差で移動したほうがよい。
- ・梅雨時期の標高が高い高原での開催だったため天候が変わりやすく、随時天気予報を見ながら対応した。そのような場合、実施者側は早めに屋内に変更して準備をしたい気持ちもあったが、参加者はできるだけ自然の中での行動を希望したため、ぎりぎりまで予定が立たないことがあった。

【アンケート調査結果】

- ・疾患や血糖への関心が高く、食事が印象に残った。
- ・宿泊中の運動量や食事量については、参加者の年代との関連は低い傾向にあった。

印象に残った内容

