

プログラム名： 大阪ぐるっとめぐってダイエット(略称:大阪ぐるめダ)
実施主体：医)今村クリニック

対象者：特定保健指導対象者

医療法人
今村クリニック

医師
管理栄養士
看護師
健康運動指導士
試行事業担当事務

ホテルモンテ・ラ
スール大阪
ホテルニューオータニ
大阪(9月以降予定)

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
2015年 6/25(木) ～26(金)	大阪ぐるめダ グランフロント めぐりコース	大阪府 大阪市	9	2 (1名非 対象者)	50%
2015年 7/16(木) ～17(金)	大阪ぐるめダ 歴史博物館 めぐりコース	大阪府 大阪市	9	2	0%
2015年9 月、10月 予定	大阪ぐるめダ 大阪城めぐり コース	大阪府 大阪市			

プログラム概要

宿泊部分のプログラム

時間	木	金
7:00 AM		
7:30 AM		7:30-8:30 朝食
8:00 AM		
8:30 AM		8:30-9:00 フリー (チェックアウト)
9:00 AM		9:00-11:00 栄養カードゲーム
9:30 AM		
10:00 AM	10:00-10:30 受付・自己紹介・同意書等	10:00～継続支援のスケジュール確認
10:30 AM	10:30-11:30 保健指導 栄養・活動・禁煙について	
11:00 AM	11:00～運動について	11:00-11:30 セルフチェック 問診・血糖・血圧
11:30 AM	11:30-12:30 メディカルチェック ※11:30待合に誘導	11:30-12:30 昼食 (ヘルシー弁当)
12:00 PM	血圧・体重・食前血糖・HbA1c・脂質測定・検尿	参加者&スタッフいっしょに食事
12:30 PM	12:30-13:30 昼食 (メニューにカロリー計算を表示したものを配布)	12:30-15:30 歴史博物館 全周コース
1:00 PM		12:30 出発
1:30 PM	13:30-14:00 食後血糖・血圧・PWV・心電図・腹囲・検査説明	地下鉄→大阪ビジネス～森ノ宮～谷四
2:00 PM	14:00-15:00 MIC運動	13:00 歴史博物館到着
2:30 PM	運動後血糖・血圧	15:00 歴史博物館出発
3:00 PM	15:00-16:00 栄養指導	15:30 クリニック到着
3:30 PM	目標設定・継続支援紹介	15:30-16:00 歩数チェック・修了挨拶・血糖・血圧
4:00 PM	16:00-16:30 明日の予定について・歩数計配布・翌日弁当の注	16:00-16:30 アンケート
4:30 PM	16:30-18:00 チェックイン 天然温泉利用	16:30-17:00 解散
5:00 PM		
5:30 PM	※台風の為、スタッフは随時帰宅してください!	
6:00 PM	18:00-18:15 ヘルシー食について料理長さんからのお話	
6:30 PM	18:15-20:30 夕食 ヘルシー御膳	
7:00 PM	アルコールについてのお話	
7:30 PM		
8:00 PM		

6ヶ月間の 保健指導支援計画

宿泊型
プログラム

自動測定機器を貸出。
セルフモニタリングを楽に
継続できるシステムを利用



2週間後
メール

1ヶ月後
メール

2ヶ月後
メール

3ヶ月後
メール

4ヶ月後
メール

5ヶ月後
メール

6ヶ月後
メール

翌年の
特定健診

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)

医療スタッフが常にサポート
安心・安全なプログラム

検査部門

PWV検査で血管年齢がわかる！
心電図もアクティビティ前にチェック

栄養部門

個別で栄養相談を受けられる！

目標設定&継続支援部門

性格診断から目標設定ができて、
自動測定&グラフ化で
楽に続けられる！

こんな簡単に手軽にスト
レッチができるなんて。

もっと断食で厳しい、鞭打って
運動させられると思ったけど、
7千歩旅行みたいで楽しかった。

運動部門

クリニック併設のメディカルフィット
ネスでの運動が体験できる！

利用者様

の
声

血管年齢なんて初めて～

料理もおいしく大満足。

食事の組み立てに
参考になった。
食生活を見直す
良い機会になった。

アクティビティ部門

グランフロント大阪を
くまなく回るコースを
作って悪天候でも
楽しく安全に
ウォーキング



大阪城近くの大阪歴史
博物館をしっかりと見
て回る、全周コースで、
台風でも問題なく8千
歩のウォーキングがで
きました(台風がなけれ
ば大阪城公園めぐりで
したー残念です)

