

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)

