

《対象者》

2014・2015年度健診の両方または、いずれかで下記に該当した方  
HbA1C 6.3～7.9かつ血圧160以下、服薬・既往歴なし

ローソン健康保険組合

協力団体: 医療法人財団三友会

協力団体: 公益財団法人  
朝日生命成人病研究所

協力団体:  
森トラスト・ホテル&リゾート株式会社

協力団体:  
株式会社 全国訪問健康指導協会

	関係事業者	従事予定者数	役割
代表団体	ローソン健康保険組合	3人	統括
協力団体	医療法人財団三友会	4人	対象者選定等業務委託
協力団体	公益財団法人 朝日生命成人病研究所	9人	プログラム作成等業務委託
協力団体	森トラスト・ホテル&リゾート株式会社	3人	宿泊等施設提供 食事・ウォーク支援等
協力団体	株式会社 全国訪問健康指導協会	12人	電話支援等業務委託

## 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29(土) ～30日(日)	スマー・トライフ・ステイ2015 in修善寺 (1泊2日コース ①)	ラフォーレ修善寺 (静岡県伊豆市)	60名	26名	100%
9月12(土) ～13日(日)	スマー・トライフ・ステイ2015 in修善寺 (1泊2日コース ②)	ラフォーレ修善寺 (静岡県伊豆市)		17名	100%
9月18(金) ～19日(土)	スマー・トライフ・ステイ2015 in修善寺 (1泊2日コース ③)	ラフォーレ修善寺 (静岡県伊豆市)		23名	100%



# プログラム概要

## 宿泊部分のプログラム

午前	集合 血圧・体重測定 昼食
午後	糖尿病セミナー(ドクター) 随時血糖測定と解説(看護師) 運動指導(運動指導士) 森林浴を兼ねたウォーキング
	温泉入浴 夕食(700キロカロリー程度)
夜	グループワーク 趣味(インドア・アウトア) 健康行動(5つ) 10年後の夢

1日目

起床	空腹時血糖・血圧測定
朝	朝食: バイキング(理想的な選択)
午前	運動: 自宅でもできる運動指導 栄養: DVD視聴後質疑応答 個人面談: 目標設定
午後	①そば打ち体験と陶芸 ②ピザ焼き体験と浄蓮の・散策
現地発	解散

2日目

## 観光資源の活用状況

特産品を生かした  
減塩メニュー



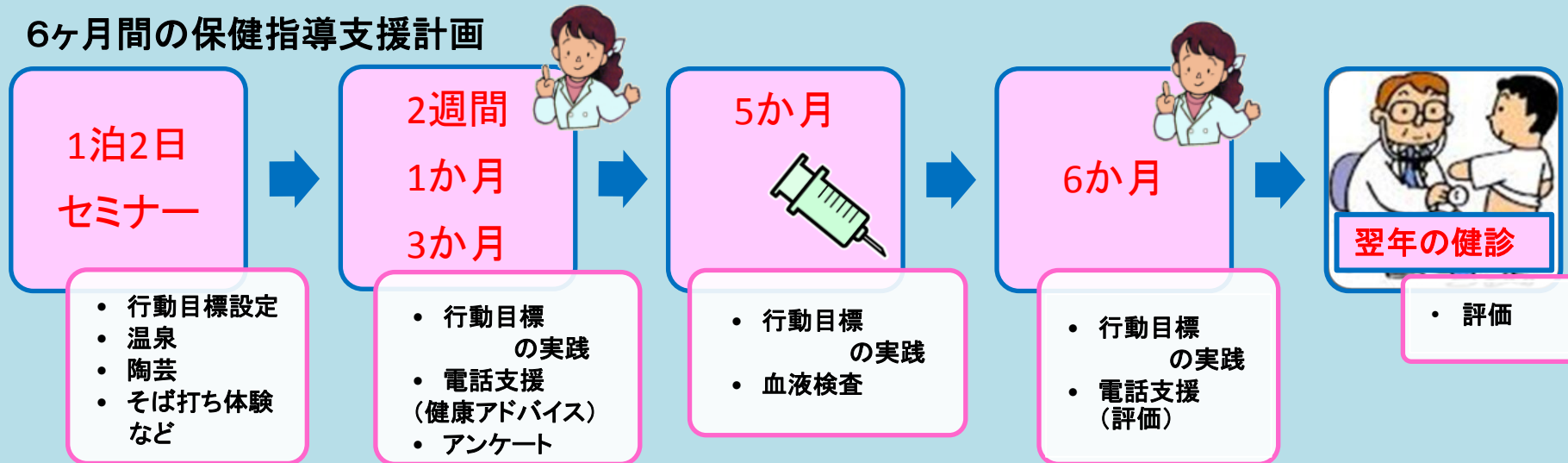
自然を満喫する  
ウォーキング



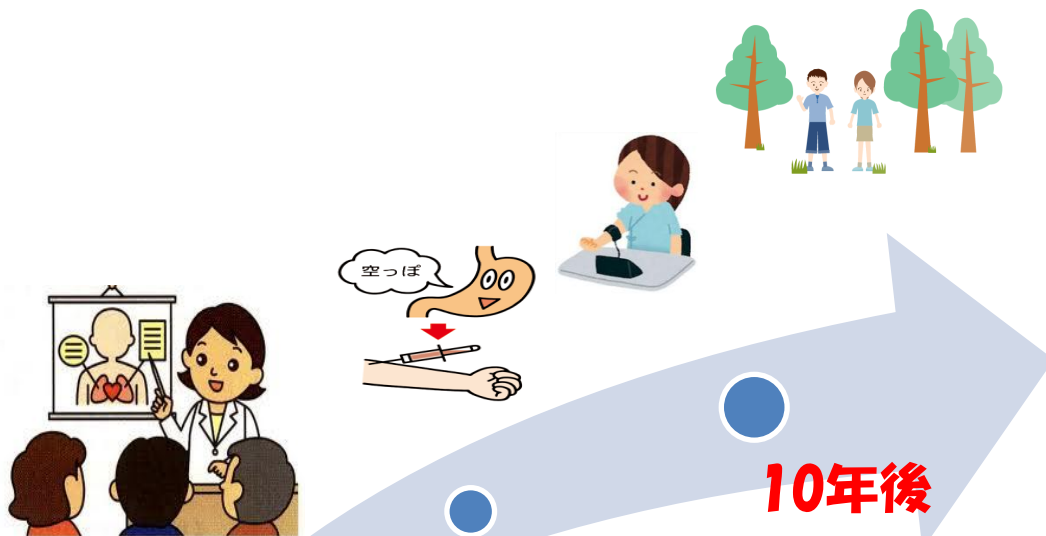
緑豊かな宿泊施設



## 6ヶ月間の保健指導支援計画



# スマー・ライフ・ステイ2015 in修善寺のプログラムの考え方



● **自分の身体  
の状態を  
正しく認識  
しよう!!**  
※ドクター

講演

● **体験して  
みよう!**  
※血糖測定  
※ストレッチ  
※森林浴  
ウォーク

**10年後  
夢が実現  
となるよう、  
今、できる  
ことを始め  
よう!!**

## グループワーク

趣味・好きなこと（読書・ギター・野球観戦・釣りなど）

### インドア

- ・
- ・

### アウトドア

- ・
- ・

健康行動（毎日犬の散歩・禁煙した・週に1度休肝日・野菜を毎食、食べてる）

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

10年後にしてみたいこと（絵が好き：ルーブル美術館へ行く等）

- ・夢（目標）
- ・実現のために必要なこと