

JCHOけんぽのスマートライフステイ in玉造

対象者：40歳以上の特定保健指導（積極的支援）対象の男女
糖尿病リスク保有者を優先（HbA1c5.6%以上6.4%未満・空腹時血糖100mg/dl
以上180mg/dl未満）

代表団体
地域医療機能推進機構
健康保険組合

- 運営管理・スケジュール管理
- 参加者の募集及び選定
- 関係機関との調整（施設等）

参加団体
（独）地域医療機能推進機構
玉造病院及び健康増進ホーム玉造

- 運動指導・温泉療養指導
- 観光ウォーキング
- 宿泊・送迎

協力団体
（株）保健支援センター

- 保健指導講義
- 個別面談指導
- 電話・メールにて継続支援

宿泊型保健指導プログラム実施計画・募集ポスター & 使用テキスト

日程	プログラム名	開催地	予定人数	参加人数
7月8日(水) ↓ 7月10日(金)	JCHOけんぽの スマート・ライフ・ステイin玉造 (2泊3日宿泊型保健指導)	島根県松江市	20名募集	14名参加 県外参加率 100%

JCHO けんぽの
**スマート・ライフ・ステイ in 健康増進
ホーム玉造**
(宿泊型保健指導)

参加者大募集!!

参加費 無料

日程 2015年7月8日(水)～10日(金) 2泊3日
場所 健康増進ホーム玉造 島根県松江市

内容 定住したご高齢者や子育て世代の健康増進(生活習慣病予防、食事指導、運動指導)を受け、施設での生活を楽しむ機会を設けていきます。アットホームな雰囲気、食事の特別メニューと併せて個別支援から6ヶ月間の継続支援を続けていきます。

募集人員 20名
参加費用 無料(宿泊費、交通費、食費、雑費別当)。
アパート等2泊3日以上の滞在費、お土産代、お土産の購入費用はご自身で負担頂きます。

対象者 平成26年度特定高齢者の健康増進的支援対象者でB1～E5の者
講師 松江市社会福祉センター 管理栄養士 牧田 愛佳

申し込み方法 勤務先の事務局を通じて申込書をご提出ください。
申込書の締切 8月10日

※参加者の決定 8月10日 参加者及び事務局にて通知いたします。

〇スマート・ライフ・ステイin玉造は、健康増進のみの参加も併せて大募集。
内容 上記ツアーに参加せず、通常の特定保健指導を受けたいだけです。

募集人員 20名
対象者 平成26年度特定高齢者の健康増進的支援対象者でB1～E5の者
申し込み方法 勤務先の事務局を通じて申込書をご提出ください。
申込書の締切 8月10日

※参加者の決定 2015/7/10 参加者及び事務局にて通知いたします。
※健康指導を受けた方には回数券(5,000円分)を差し上げます。

〇宿泊の日程(予定) 2泊3日

1泊	12:00～	到着、お泊りセンター(申込)・生活指導 14:30～17:30 「お泊りセンター」受付・食事・運動指導 17:30～
2泊	7:00～	朝食、アットホームな生活指導 9:00～11:30 アットホームな生活指導 11:30～17:30 朝のウォーキング、食事、お泊りセンター、生活指導、運動指導 18:00～
3泊	7:00～	朝食、アットホームな生活指導 9:00～11:30 アットホームな生活指導 11:30～17:30 朝のウォーキング、食事、お泊りセンター、生活指導、運動指導 18:00～

【健康増進ホーム玉造】

〒690-0001 島根県松江市 幸徳町1-1-1
健康増進センター 健康増進課 健康増進係
TEL:0854-82-1211 FAX:0854-82-1016 担当:中嶋、中島

健康支援ナビ

あなたの健やかな未来のために

HSCマイページは、44ページに掲載!!

HSC 健康支援センター

 茶碗むし 60kcal 塩分 1.1g 速歩 11分	 だし巻き卵(1切) 70kcal 塩分 0.4g 速歩 13分	 ひじきの煮物 70kcal 塩分 1.8g 速歩 13分	 ふるふき大根 75kcal 塩分 1.6g 速歩 13分
 きんぴらごぼう 95kcal 塩分 1.0g 速歩 17分	 刺身 100kcal 塩分 0.8g 速歩 18分 <small>(しらたひ(120g)・醤油(1g)・ワサビ)</small>	 かぼちゃの含め煮(切) 125kcal 塩分 0.9g 速歩 22分	 さけの塩焼き 160kcal 塩分 1.4g 速歩 29分
 揚げだし豆腐 185kcal 塩分 1.3g 速歩 33分	 おでん 220kcal 塩分 4.2g 速歩 39分	 湯豆腐(ポン酢) 240kcal 塩分 0.3g 速歩 43分	 豆腐ハンバーグ(あじの) 279kcal 塩分 1.5g 速歩 50分

地域医療機能推進機構健康保険組合 宿泊型保健指導カリキュラム

宿泊部分のプログラム

【目的】グループワークを中心に自身の健康状態に気づき、楽しみながら健康に対する知識が得られ、すぐにでもできる行動変容(体重管理等)を促し、今後の生活習慣改善の健康目標を設定していく。

1日目：時間	担当者	内容
13：00～14：30	健康増進ホーム	オリエンテーション
14：30～17：30	HSC	講義・グループワーク
18：00～19：00		夕食(糖尿病食)
19：00～21：00	温泉入浴指導師	入浴

2日目：時間	担当者	内容
9：00～10：00	HSC	グループワーク
10：15～11：00	健康増進ホーム	運動実践教室
11：30～17：00	健康増進ホーム	観光ウォーキング
18：00～19：00		夕食(糖尿病食)
19：00～21：00		入浴

3日目：時間	担当者	内容
9：00～11：20	HSC	個別面談 等
11：30～11：50	HSC	オリエンテーション

👣 松江城下観光ウォーク 👣

開催日の7月8日に松江城が「国宝」に指定されました。

観光は松江城と堀川巡り。昼食は特産物のあるレストランで！



宿泊型プログラム時 初回個別面談実施

継続支援は電話、メール(マイページ)によるサポート

6ヶ月後
最終評価



電話
コース



電話



電話



電話



電話



電話

1カ月後

2カ月後

3カ月後

4カ月後

5カ月後

6カ月後



電話



メール

(マイページ)



メール

(マイページ)



メール

(マイページ)



メール

(マイページ)



メール

(マイページ)

▼健診結果や生活習慣の振り返りから、参加者の生活環境や状況に合わせた無理なく続けられる健康目標を設定。

▼面談時、参加者の希望に合わせ、電話又はメールの利用コースの選択を実施。

メール
コース

生活習慣の変化、体重・腹囲等の評価実施。

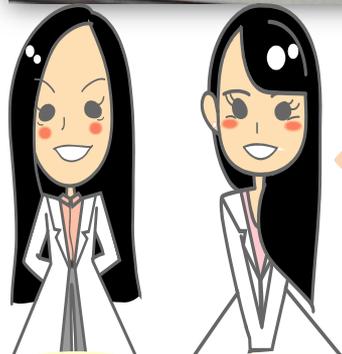
独自の判定で、『対象者の意欲の変化の評価実施』



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)



最終日に支援者の
思いを込めた
似顔絵😊入りの
メッセージカード✉
をお渡ししました。



牧田講師

前川講師

初日から参加者と積極的なコミュニケーションに努め
従来より一歩踏み込んだ個別面談につながった!

参加者の様子

- 忙しい人で休みが取れない。
⇒有休や強制的に休みを取らないと健康に向き合えない人達。

宿泊型保健指導のポイントと思うこと

- 1.知識 2.行動変容 3.自分自身の生活習慣を見つめなおすこと⇒強制的に見つめなおす。 4.似たような環境の人達と会話ができる。5.楽しみになる。
※知識だけでなく気持ち作りをしていかなければいけない。

宿泊型保健指導のメリット

参加者:3日間いるからこそその信頼。
支援者:3日間いるので深く入れる。高度で幅広い知識を伝えられる。
※一緒にいることで食事のとき、食べ方なども支援者側が見ることができ参加者の状況確認ができた。
次の成果のでる継続支援につながる共感的理解ができる。