

プログラム名: スマート・ライフ・ステイ

実施主体: 株式会社ベネフィットワン・ヘルスケア

### (1) 背景

弊社は、ベネフィット・ワングループのヘルスケア事業を担当している健康教育の専門機関です。企業や健康保険組合の健康診断を代行する健診代行業務、そのアフターフォローとして保健指導業務を実施しています。これらのサービス全てをワンストップで全国展開することにより、企業や健康保険組合等の作業負荷を軽減し、効率的に質の高いサービスを提供することを目指しています。

宿泊型新保健指導プログラムを実施してみようと決定した背景は、

### (2) 体制づくり・プログラム内容 チーム形成

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア

運営  
責任者

<営業部門>  
保険者との調整

<運営部門>  
事業の準備  
運営・処理

<企画部門>  
プログラムの企画、管理・  
担当専門職教育・  
リスクマネジメント

<実施スタッフ>  
初回支援・継続支援の実施

保険者

参加者の募集  
取りまとめ

(株)ベネフィットワン

<旅行部門>  
ツアーの準備・手配

### 多機関・多職種連携において工夫したこと

現場まで赴き、スタッフと直接話して調整する機会を持つようにした。

保健指導実施者も現場で打ち合わせをする機会をつくった。



### 宿泊施設

宿泊・食事等に関するプログラムとの連携




プリランテ武蔵野






幕張国際研修センター



## (2) 体制づくり・プログラム内容      プログラム内容

宿泊プログラム【1泊2日】			宿泊プログラム【2泊3日】		
1 日 目	午前	オリエンテーション 血圧・体脂肪測定	1 日 目	午前	オリエンテーション 血圧・体脂肪測定 グループワーク
	昼	昼食		昼	昼食
	午後	グループワーク 「そうだったのか、糖尿病」 アクティビティ（例） ・勾玉づくり体験 ・氷川参道ウォーキング 		午後	グループワーク アクティビティ
	夜	夕食・食事指導		夜	夕食・食事指導
2 日 目	朝	血圧・体脂肪測定・空腹時血糖値測定 朝食	2 日 目	朝	血圧・体脂肪測定 空腹時血糖測定 朝食
	午前	食後血糖測定 運動講義・実技 「これならできる、運動」 運動後血糖値測定 グループワーク 「生活改善プランを設定しよう」		午前	食後血糖測定 運動実技 運動後血糖値測定 グループワーク
	昼	昼食・食事指導		昼	昼食・食事指導
	午後	グループワーク 「生活習慣の定着に向けて」 継続支援の説明・解散		午後	アクティビティ
				夜	夕食・食事指導
3 日 目	朝	血圧・体脂肪測定 朝食	3 日 目	朝	血圧・体脂肪測定 朝食
	午前	グループワーク 継続支援の説明		午前	グループワーク 継続支援の説明
	昼	昼食・解散		昼	昼食・解散

**担当者**      管理栄養士  
健康運動指導士  
保健師・事務職

**教材**

活動量計      自己血糖測定器

6ヶ月間の継続支援

1か月に1回の割合で、実施状況の確認を行い、電話でフォローアップ



### (3) 実施結果

#### 対象者の選定

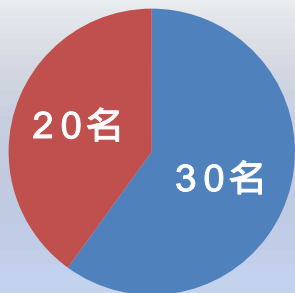
HbA1c5.6 (または空腹時血糖100mg/dl) 以上、  
HbA1c8.0% (または空腹時血糖180mg/dl) 未満  
但し、要治療数値 (HbA1c6.9%以上、または  
空腹時血糖140以上) の場合は、医師の了解が必要  
被保険者・被扶養者  
その他対象外の条件を設定

#### 参加者の状況

( ) 内数、市外からの参加者

コース	開催地	参加人数
1泊2日コース	埼玉県	13名 (3名)
	千葉県	12名 (11名)
2泊3日コース	埼玉県	13名 (3名)
	埼玉県	12名 (2名)
合計		50名 (17名)

#### 参加者の男女比



■ 男性 ■ 女性

#### 参加者のHbA1cの状況

最大	7.5%
最小	5.2%
平均	6.3%

#### 参加者の年齢

最大	62歳 (女性)
最小	41歳 (男性)
平均	53.16歳

#### 参加者の服薬状況

19名 (38%) が服薬中  
糖尿病治療中は、3名  
うち、インスリン使用1名

参加者事前アンケートより  
宿泊プログラム終了者50名

参加者のメタボ該当者  
0名

### 宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想

#### 学習の内容の理解度

100%!

宿泊終了時アンケートで  
各保健指導項目で  
『非常に役に立った』  
『役に立った』  
と回答した人の割合

#### 宿泊終了時アンケートより

- ・人間ドック後の面談でもここまで具体的に教えてもらえなかった。
- ・思ったより、内容が濃く、普段どこで質問したらよいかと悩んでいたことを全て答えていただき、時間的にもじっくりお話していただき、とてもよかった。
- ・自分の生き方や健康を振り返るきっかけとなった。とても素敵なプログラムでした。

### 継続支援で見えてきた効果

#### -1 参加者の変化 ~健康への意識の変化~

- ☑参加者が保険者に強い要望をあげた結果、本来実施予定のなかった最終グループ支援を追加開催! (対象者30名中、22名参加予定)

#### 最終グループ支援参加申し込み書より

返信が遅れて申し訳ありません。1月31日の最終支援があることを知り、気持ちを入れかえてがんばろうと決心したところです。最終支援の集まり、本当にありがとうございます。ぜひ参加したいです。そのときまでには、体重、腹囲ともに減らし、健康的にダイエットした姿をお見せできるようにがんばりたいと思います。

- ☑参加者が自助グループを発足!

7/5には、ていねいな御指導ありがとうございました。もどって職場(同じく個別に手紙をいただいた)の方4名にも報告し、「血糖値友の会」を結成し、「サラダファースト」や「大きい筋肉を動かすをみんな」をみんなでやっています。

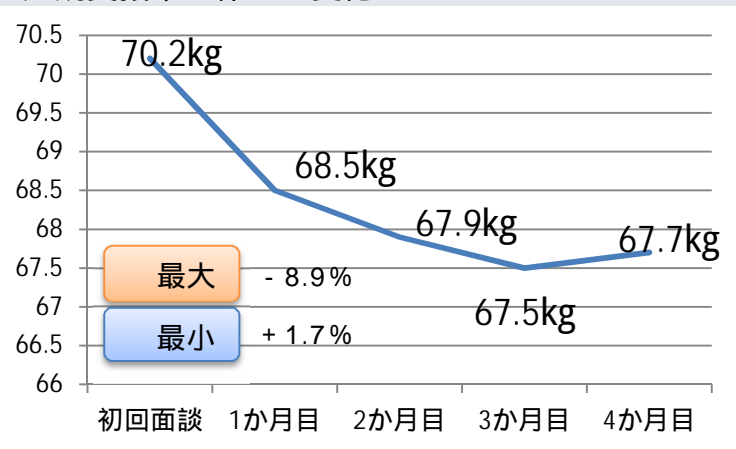
■ 糖尿病等の検査をその後受けられていましたら、その状況をお知らせください。  
受けていない 受けた ( )

■ その他、質問や相談したい内容があればお書きください。

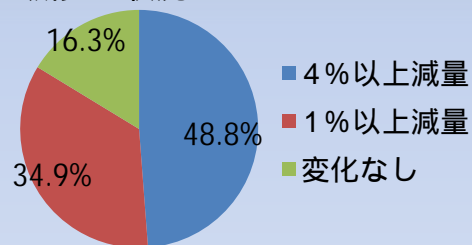
### (3) 継続支援で見えてきた効果

-2 体重減少 期間：初回～4か月目までの  
体重データが前後で揃う43名の平均

継続支援中の体重の変化



体重減少の状況



体重減量率

**スマート・ライフ・ステイ  
-3.80% (1月まで)**

特定保健指導 積極的支援  
-2.12% (H25当社実績)

その他の変化

血糖降下薬内服・インスリン投与中止 1名

#### -3 継続支援スタッフの感想

非常に熱心な参加者が多く、継続支援しやすい。

### (4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて

今後の展望

宿泊型新保健指導の優位性

	初回支援の充実度	継続フォローの充実度	参加の楽しさ
教育入院			
糖尿病性腎症重症化予防事業			
特定保健指導			
宿泊型新保健指導			

事業展開の方向性

**B to B 市場**

**B to C 市場**

企業  
医療保険者  
(市町村国保、健康保険組合、  
共済組合、協会けんぽ等)

個人  
会員組織  
旅行代理店

**健康支援 > 観光**

カリキュラム・指導ツール充実  
専門職のレベルアップ



**健康支援 < 観光**

宿泊場所の選定  
宿泊施設のレベルアップ  
アクティビティ充実