

シルバーエイジ健康管理セミナー：大和ハウス工業健康保険組合

対象者：特例退職被保険者・被扶養者のうち「糖尿病」等の生活習慣病予備群の方
(ハイリスク者受入のため事前に合併症の確認済)

実施・運営体制

運営責任：大和ハウス工業健康保険組合(スタッフ3名)

プログラム管理：医療法人あけぼの会(スタッフ7名)

内訳
・保健師2名
・管理栄養士2名
・健康運動指導士1名
・運営担当2名

施設管理運営：大和リゾート株式会社
檀原ロイヤルホテル

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
9月1日 ~3日	特例退職被保険者 シルバーエイジ健康管理セミナー (2泊3日コース)	奈良県橿原市	60名	67名	90.4%

< 募集案内 >

1. 「橿原ロイヤルホテル」で開催
ウォーキングは日本の古代国家の原点とも言える景観豊かな飛鳥で実施。
長距離、短距離の2つのコースを用意しました。
2. テーマは《糖尿病を予防するために》
レクチャー・運動等実践を取り入れ、イベント盛りだくさんで実施します。
また、健診結果より、「メタボリックシンドローム」該当者の方に改善に向けての保健指導も実施します。
3. 厚生労働省の「宿泊型新保健指導試行事業」に則して実施
「糖尿病の予防について」ホテル等に宿泊し、保健師・管理栄養士・健康運動指導士等が連携し、従来の保健指導よりも効果の高い保健指導を目指します。
対象者は「糖尿病」等の生活習慣病予備群(血糖値やHbA1cの高い方)の方を募集します。
セミナー内に血糖値測定を取り入れ、充実した内容のセミナーとし、必要な方には個別指導も実施し、6ヶ月間フォローします。

プログラム概要

<プログラム主日程>

- 1日目
- ・基調講演: 京都島原病院 肥満・糖尿病センター長 吉田俊秀 先生
「肥満・糖尿病治療の成功の秘訣」
 - ・実践イベント「自分の身体のナカを知ろう」体組成測定と説明
 - ・血糖値測定
 - ・夕食「スマートディナー」試食実演講習
 - ・個別面談(保健指導) 及び 特定保健指導(該当者)
- 2日目
- ・飛鳥を中心にウォーキング
長距離: 7 km 短距離: 4 km
 - ・血糖値測定
 - ・スマートランチ試食(地場産食材)
 - ・セミナー分科会 「糖尿病予防のために」 「糖尿病予防の食生活」
「糖尿病予防の運動」
- 3日目
- ・「健康生きがいづくり教室」(観光バスにて)
「ホテル」~「安倍文殊院」~「万葉文化館」~「橿原神宮前」(解散)

橿原ウォーキングコース 9/2(水)

短距離組

9:10	9:25	9:45	10:35	11:00
ホテル発	(甘樫丘駐車場)	(水落遺跡、休憩)	(石舞台広場)	

長距離組

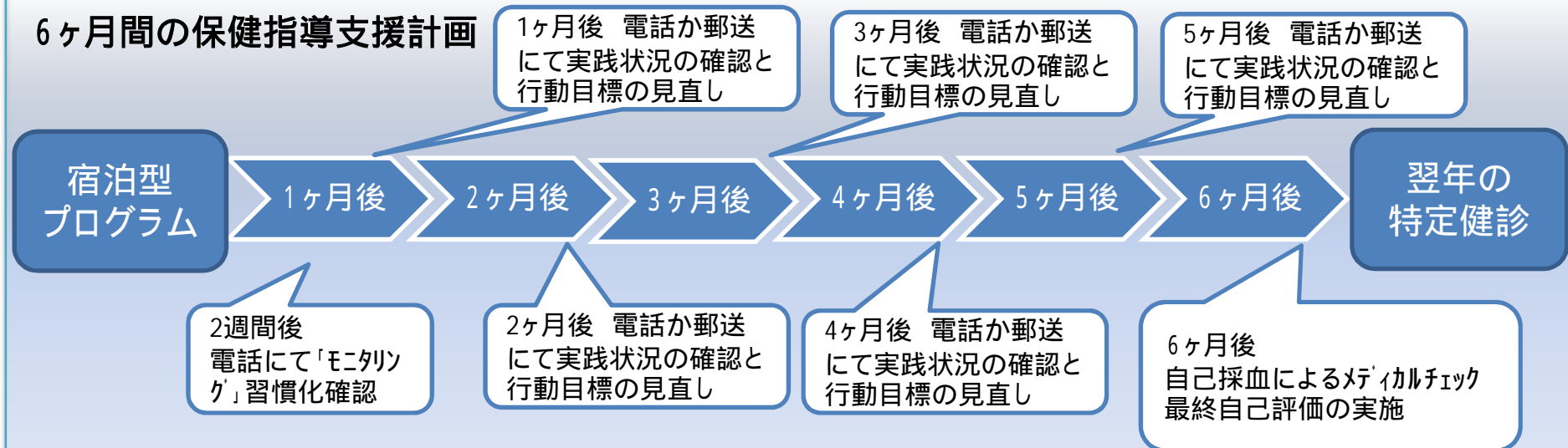
8:40	8:50	9:50	10:10	11:00	11:15
ホテル発	(高松塚古墳)	(甘樫丘駐車場)	(水落遺跡、休憩)	(石舞台広場)	

高松塚古墳

飛鳥寺



6ヶ月間の保健指導支援計画



事前アンケートより(抜粋)

参加者

平均年齢	全体	68歳
	男	69歳
	女	66歳

	%	人数	性別	人数
糖尿病予備群	74.3	52人	男	31人
			女	21人
糖尿病受診勧奨	14.3	10人	男	6人
			女	4人
糖尿病治療中	11.4	8人	男	7人
			女	1人
合計	100	70人	男	44人
			女	26人

参加動機について

