プログラム名: 健康 どふつぶステイ in大阪 実施主体:パナソニック健保

実施•運営体制

実施・運営:パナソニック健康保険組合 健康開発センター

保健指導実施者:医師、保健師、管理栄養士、栄養士、 健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー



実施場所:パナソニックリゾート大阪

(パナソニック健保所有の保養施設) 大阪府吹田市青葉丘10番1号



対象

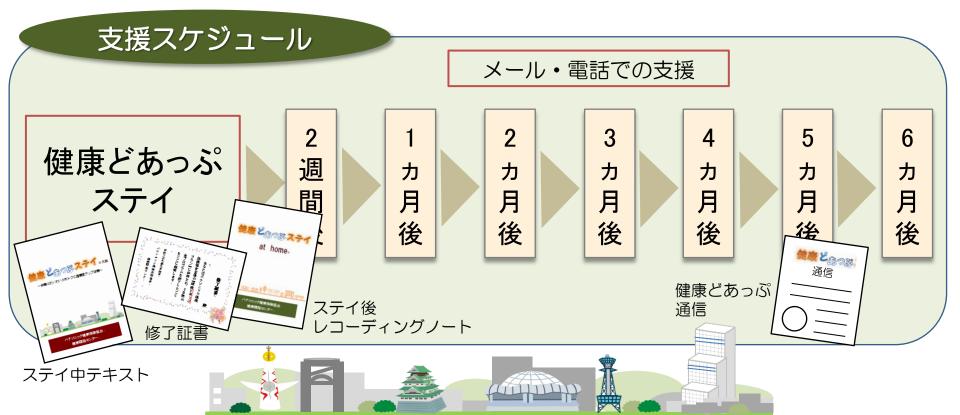
2014年度特定健診を受診した60~72歳(2014年時点)の被保険者・被扶養者のうち

- ①特定保健指導対象者
- ②空腹時血糖100mg/dl以上126mg/dl未満の者または HbA1c5.6以上6.5未満の者(内服の有無を問わず)

※除外疾患該当者は対象者から除外

実施計画

日程(2泊3日)	予定人数	大阪府外からの参加率
9月2日(水)~4日(金)	23人	83%
9月29日(火)~10月1日(木)	26人	92%
10月7日(水)~9日(金)	15人	73%



プログラム概要





13時集合

内容

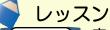
オープニングクイズ メタボや糖尿病を知る

健康チェック 腹囲•体組成•

骨密度ほか



牛活習慣チェック・意見交換 ワタシの日常生活を 振り返り





良質な睡眠の ための工夫

夕食 🛄

食べ方 アドバイス付

(野菜たっぷり健康会席)



2日目 なるほど体験

健康生活にどあっぷ



ラジオ体操&ウォーキング アドバイス付

朝食とり方アドバイス付・ご飯の計量体験 (バイキング)



レッスン

「食」を知る、野菜計量体験 普段の食事の振り返り



レッスン

みんなで楽しく『笑いヨガ』



料理長による調理のコツを伝授・ (ヘルシーランチ)



レッスン

歯とお口の健康・咀嚼カチェック



レッスン

ワタシにぴったりの「動」を体験 ロコチェック・立位姿勢チェック

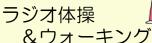
夕食



ਘ 仲間でわいわい♪ (食材いろいろ御膳) 3日目 できるが 見つかる

> ワタシの健康 どあっぷレシピ

内容



朝食 🚜 (バイキング)





レッスン 高齢期の健康 課題と

レッスン総復習

ワタシの健康どあっぷ レシピ作成

昼食



(健康プレート)

13時解散

アピールポイント

ー貫したプログラム内容と支援 ~ 6ヵ月フォローから逆算した2泊3日プログラム ~

- リレーのようにつなげていく一体感のあるプログラム
- ・プログラムを網羅した<u>ステイ中テキスト</u> + 事後フォローと 日常での実践につなげる<u>ステイ後レコーディングノート</u>
- ・ステイ後も参加者の取り組み、頑張りを<u>健康どあっぷ通信</u>で 共有
 - 日常での実践を第一に考えたプログラム
 - 日常での実践、継続につなげる具体例や環境づくりを提示
 - ・各レッスンは取り組み難易度ごとに紹介⇒参加者の関心度に対応。事後フォロー時にも活用