

食事の体験学習は どのように工夫するのか？



	料理名	量	エネルギー量	倍率	摂取量
主食	ご飯	150g	252 kcal		
		200g	336 kcal		
	芋ご飯	200g	326 kcal		
汁物	みそ汁	1杯	14 kcal		
主菜	あつあつ豆腐	100	82 kcal		
	たこのはん	1鉢	18 kcal		
	温泉卵	1個	83 kcal		
	いわし	1尾	23 kcal		
	太刀魚みりん干し	1切れ	32 kcal		
	串揚げ	1本	60 kcal		
	さつま揚げ	1個	29 kcal		
	たこしゃぶ	1枚	5 kcal		
副菜	野菜サラダ	70g	21 kcal		
	ドレッシング	大さじ1	29 kcal		
	ゴマドレッシング	大さじ1	60 kcal		
	たこしゃぶ野菜	1人前(60g)	10 kcal		
	あさり佃煮	10	23 kcal		
	たくあん	1切れ	4 kcal		
	味付けのり	1枚	4 kcal		
乳類	ヨーグルト	100	62 kcal		
果物	キウフルーツ	1個	37 kcal		
		合 計			

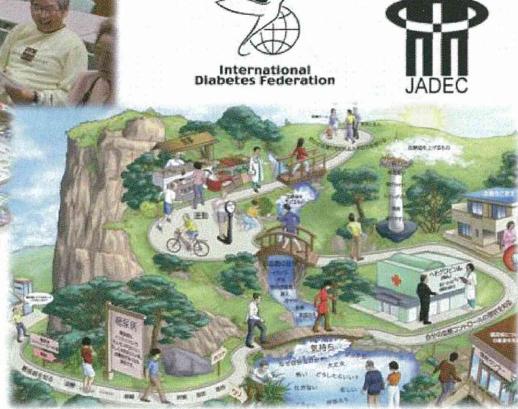


保健指導実施方法や教材等の相談 対象者や宿泊期間に応じた方法の紹介等

参考例

話し合いを通して学ぶ、糖尿病カンバゼーション・マップ™

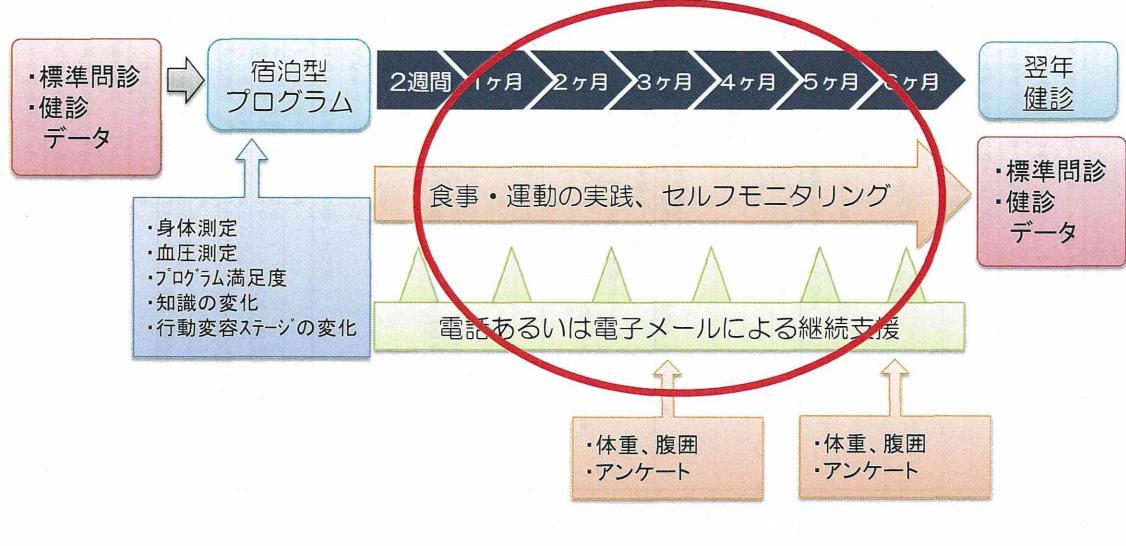
国際糖尿病連合(IDF, International Diabetes Federation)が
世界105ヶ国以上に導入するグループ体験学習教材



日本糖尿病協会(<http://www.nittokyo.or.jp/>)

継続サポート、フォローアップ

継続支援のスケジュール確認、連絡方法の確認



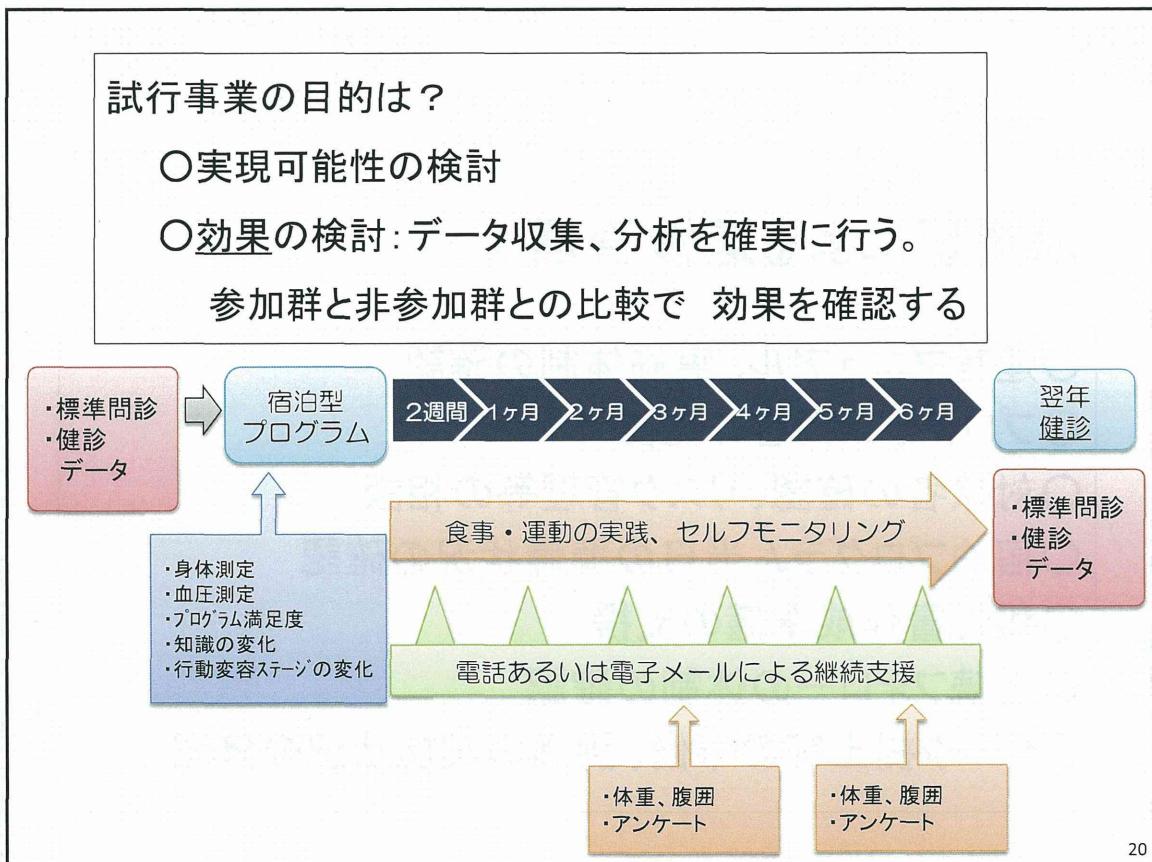
17

研究班による進捗管理

- 運営マニュアル、実施体制の確認
- プログラム内容の確認
- 対象者の確認、リスク管理等の相談
- 宿泊プログラム当日の準備状況の確認
- 報告書作成準備の支援
- 継続フォローの体制の確認
- データ提出等の準備、評価の実施状況の確認

18

プログラム事業評価シート(サマリー)										プログラム名称()宿泊地() (泊日) NO.																															
実施主体 機関名() 運営責任者() 保健指導プログラム管理者()																																									
実施時期		事業企画・立案																		事業実施										評価											
内容	番号	様式A-2					様式A-3					様式A-4					様式A-5					様式A-6					様式A-7														
		事前準備		全体企画案作成			宿泊プログラム作成 各種作業手順書作成					宿泊プログラム 宿泊準備					宿泊プログラム 宿泊実施中					宿泊終了時					事務報告 連絡支援					中間支援 中間報告					終了報告 事業評価				
実施機関()	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38			
	各責任者を設定し、チーム形成を行っている 研究班による研修会を受講している	研究班との事前相談をしている	プログラム管理者と宿泊施設・観光施設との調整をしている	宿泊施設・観光施設との調整をしている	保険者との調整をしている	データの取り扱いについて取り決めをしている	データの取り扱いについて取り決めをしている	関係者と調整してスケジュールを立てている	関係者と調整してスケジュールを立てている	事業に必要な予算について取り決め、契約を交わしている	事業に必要な予算について取り決め、契約を交わしている	宿泊型の保健指導プログラムを立案している	宿泊型の保健指導プログラムを立案している	評価方法を確認している	評価方法を確認している	具体的な実施手順を明らかにし、関係機関で情報共有している	具体的な実施手順を明らかにし、関係機関で情報共有している	関係機関と連携調整の上、実施体制を構築している	計画に基づいた参加者の募集をしている	宿泊型新保健指導プログラムの作業手順書や各種マニュアルを作成し、健診・理療の上運用ができる	宿泊型新保健指導プログラムの作業手順書や各種マニュアルを作成し、健診・理療の上運用ができる	参加者の情報収集を行っている	参加者の情報収集を行っている	保険加入をしている	保険加入をしている	個人情報を適切に管理している	個人情報を適切に管理している	宿泊プログラム内容の見直しを行っている	宿泊プログラム内容の見直しを行っている	宿泊プログラムの初回報告をしている	宿泊プログラムの初回報告をしている	研究班への中間報告をしている	研究班への中間報告をしている	「標準的な健診・保健指導プログラム」(出典:厚生労働省健康局)	「標準的な健診・保健指導プログラム」(出典:厚生労働省健康局)	研究班への終了報告をしている	研究班への終了報告をしている	「標準的な健診・保健指導プログラム」(出典:厚生労働省健康局)	「標準的な健診・保健指導プログラム」(出典:厚生労働省健康局)	1年後の評価を実施している	次年度計画等に向けた改善点を明確にしている
研究班()	準備中																																								
	実施中																																								
	修正中																																								
	完了																																								



事業実施者の評価分析について

- ・特定健診問診、検査データ
(保健指導参加の前後)
- ・アンケート：行動変容ステージ、生活習慣、自己効力感、ソーシャルサポート、旅の満足度等
(宿泊型新保健指導の実施前後)



研究班においても分析を行う

21

評価の流れ

参加群

時期	〇か月前(平成27年度)	1週間前	プログラム開始時	プログラム終了時	3か月後	6か月後	翌年(平成28年度)
使用資料	特定健診（前）	アンケート①		アンケート②	アンケート③	アンケート④	特定健診（後）
項目	標準問診	問診		問診	問診	問診	標準問診
	体重・腹囲		体重・腹囲		体重・腹囲	体重・腹囲	体重・腹囲
	血液検査		(簡易血糖測定)		(簡易血糖測定)	(簡易血糖測定)	血液検査

対照群

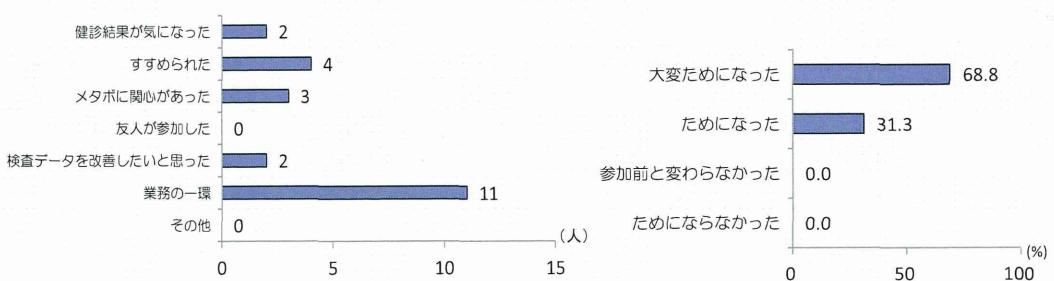
時期	〇か月前平成27年度	翌年(平成28年度)
使用資料	特定健診（前）	特定健診（後）
項目	標準問診	標準問診
	体重・腹囲	体重・腹囲
	血液検査	血液検査

データ登録シート

様式B-1 宿泊プログラム終了時あるいは終了から1週間以内に提出

プログラム終了時の関心度・意欲の変化

①参加動機（支援前の関心度）⑧満足度（支援直後の満足度・理解度）



⑥支援前の関心度 → ⑨支援直後の意欲

■無関心期 □関心期 □準備期 □実行期 □維持期

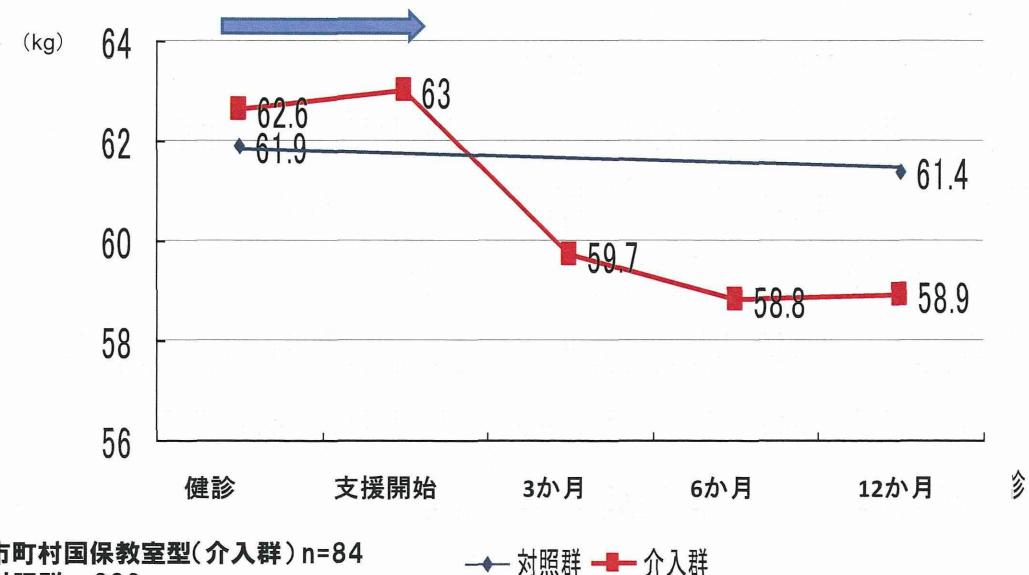


朝の時点では、改善意欲が低く、表情が硬かった人も、帰りの時点ではやる気になって笑顔が見られている？

今日から変えよう！ 実践中なので継続！

プログラム終了後からの体重変化

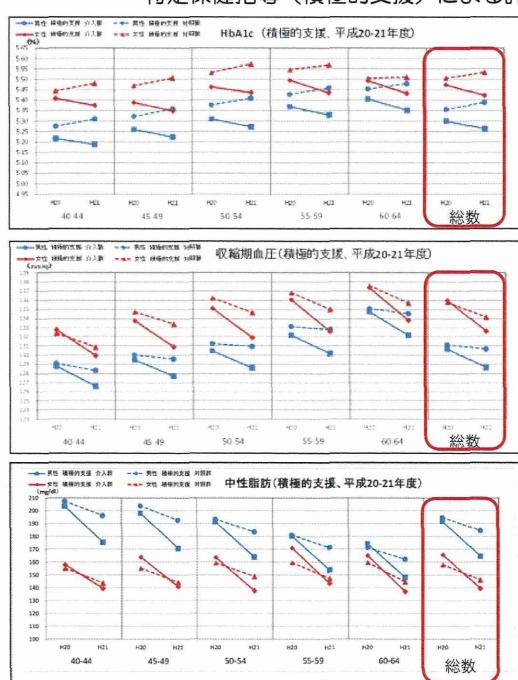
1年後も生活習慣改善を継続でき、体重を維持・改善できているか



平成20年度 津下班 (地域・職域における生活習慣病予防活動・疾病管理による医療費適正化効果に関する研究)

1年後の検査値比較

特定保健指導（積極的支援）による評価指標等の推移について（平成20-21年度推移）



【血糖 (HbA1c)】

男性では約0.04%
女性では約0.05%
の減少

【血圧 (収縮期血圧)】

男性では約2.0mmHg
女性では約3.4mmHg
の減少

【脂質 (中性脂肪)】

男性では約27.2mg/dl
女性では約26.4mg/dl
の減少

特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ 中間とりまとめ(案)資料

試行事業の参加を目指して…

○実施体制が組めるか：

保健指導機関と宿泊施設等の連携

○効果のあがる保健指導ができるか

○必要な人材が確保できるか

○運営上の課題を抽出し、実現可能性を高め るべく、さらなるプログラム開発・修正を おこなう研究に協力可能か

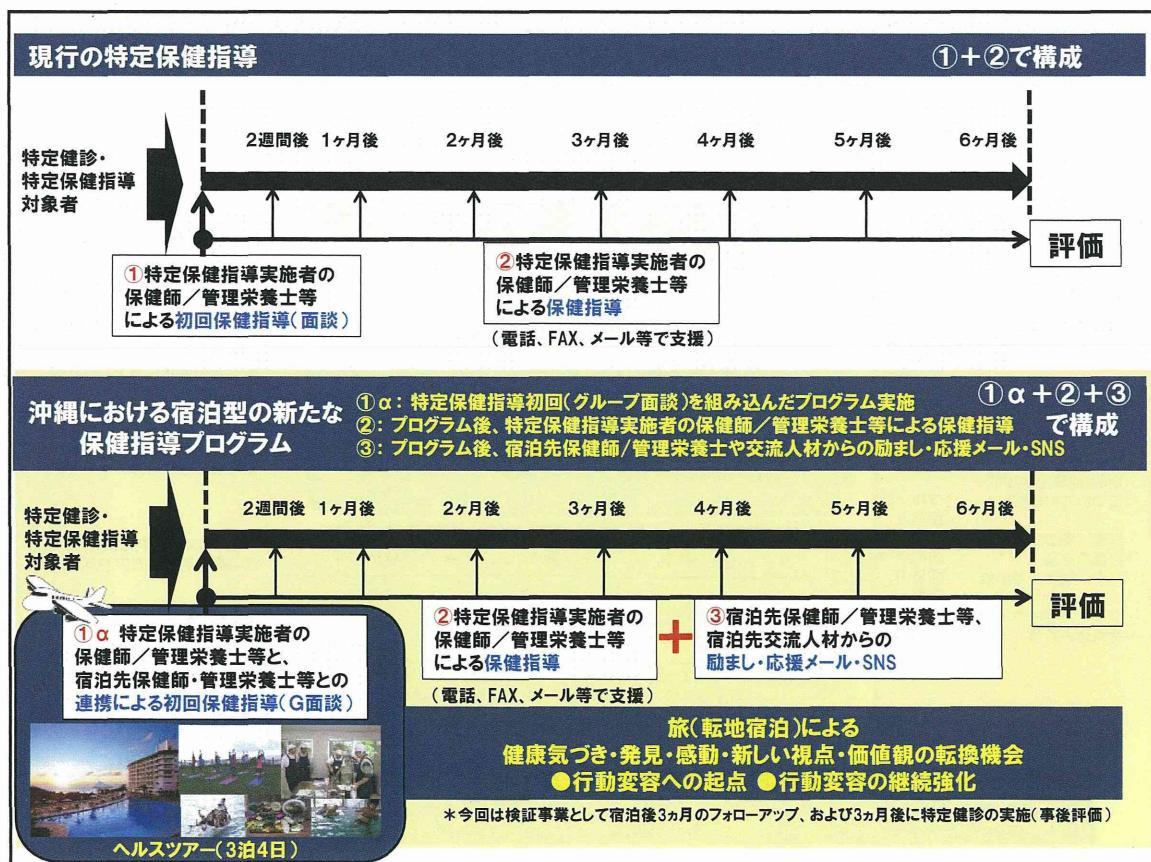
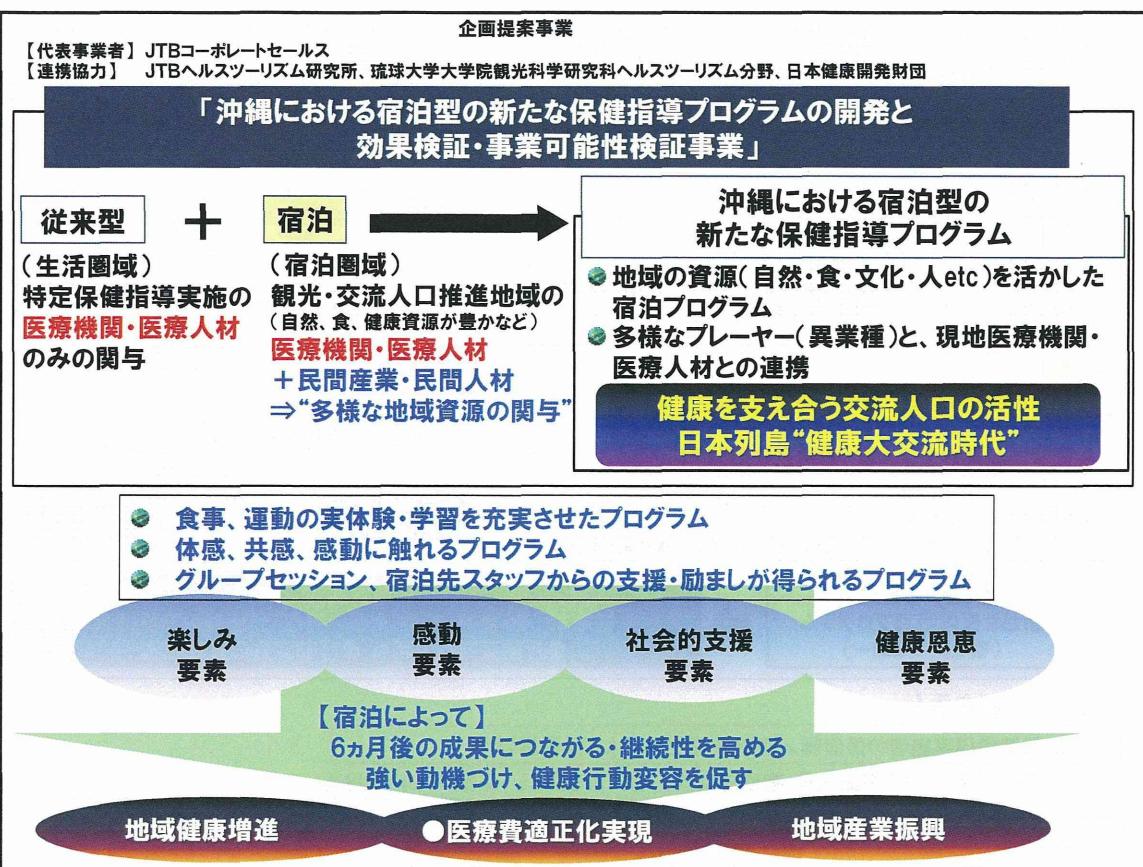
3) 既存の宿泊型健康増進プログラム、

保健指導プログラムの調査に関する報告書

①モデル事業報告

②アンケート調査報告

③全国の宿泊施設、保健指導・健康増進機関等への現地ヒアリング調査



沖縄における宿泊型の 新たな保健指導 プログラム	①α：特定保健指導初回(面談)を組み込んだプログラム実施 ②：プログラム後、特定保健指導実施者の保健師／管理栄養士等による保健指導 ③：プログラム後、宿泊先保健師／管理栄養士や交流人材からの励まし・応援メール・SNS
--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

宿泊プログラム

A

●保健師による「特定保健指導基礎プログラム」

特定保健指導実施者の保健師／管理栄養士等と、宿泊先保健師・管理栄養士等との連携による初回保健指導(面談)①・前半、「ふりかえり」・後半

B

●管理栄養士による「保健指導栄養プログラム」 前・後半

C

●健康運動指導士による「保健指導運動プログラム」 前・後半

D

●ウェルネスプログラム

地域の健康資源(自然、文化、人材など)を活かした様々な体験型プログラム

初日	2日目	3日目	最終日
	ウェルネスプログラム (朝ヨガ) 朝食	ウェルネスプログラム (朝ヨガ)	ウェルネスプログラム (朝ヨガ)
	保健指導運動 プログラム(前半)	保健指導運動 プログラム(後半)	特定保健指導基礎 プログラム(後半)
	保健指導栄養 プログラム(前半)	保健指導栄養 プログラム(後半)	
特定保健指導基礎 プログラム(前半)	ウェルネスプログラム (ハーリー体験)	ウェルネスプログラム (島めぐり スピリチュアルツアーア)	
	夕食	夕食	夕食
ウェルネスプログラム (睡眠測定体験)	ウェルネスプログラム (睡眠測定体験)	ウェルネスプログラム (睡眠測定体験)	



+

沖縄における宿泊型の
新たな保健指導プログラム
(宿泊+フォロー)



旅(転地宿泊)による
健康気づき・発見・感動・新しい視点・価値観の転換機会
●行動変容への起点 ●行動変容の継続強化

フォロープログラム

●特定保健指導実施者の保健師／管理栄養士等による保健指導②

●宿泊先保健師／管理栄養士等、宿泊先交流人材による励まし・応援メール・SNS③

= 特定保健指導準拠

宿泊プログラム相互の連動性

知識・学習パート

体験・実感パート

定着・促進パート

「特定保健指導基礎プログラム」 初回グループ面談

- ・特定健診・特定保健指導の基礎的理解
- ・メタボリックシンドロームの理解
- ・糖尿病の理解
- ・摂取/消費エネルギーについての理解
- ・減量計画の立案
- ・目標の立案(食事、運動、その他)
- ・グループワーク・意気込み宣言

栄養・
食の要素
運動の
要素
グループ
協同力
促進、
新視点
発見の
要素

「保健指導栄養プログラム」 (前半)

- ・血糖値を理解する
- ・食生活をふりかえる
- ・味覚、バランスを確かめる

「保健指導運動プログラム」 (後半)

- ・作って楽しむ
- ・目標設定

「保健指導運動プログラム」 (前半)

- ・体力度を実感する
- ・運動強度を知る
- ・運動への関心を高める

「保健指導運動プログラム」 (後半)

- ・運動を楽しむ
- ・目標設定

「ウェルネスプログラム」 ハーリー体験

- ・発見
- ・共感
- ・原点回帰
- ・感動
- ・学び
- ・健康気づき

「ウェルネスプログラム」 朝ヨガ体験

「ウェルネスプログラム」 島めぐりスピリチュアルツアーア

「ウェルネスプログラム」 睡眠測定体験

「特定保健指導基礎プログラム」 ふりかえり

- ・栄養プログラムのふりかえり、帰宅後の活かし方アドバイス
- ・運動プログラムのふりかえり、帰宅後の活かし方アドバイス

「実体験・実感」したことによる 明確な目標再設定

- ・グループワーク・意気込み再宣言
- ・年末始の過ごし方
- ・体重測定習慣への促し

<『知識・学習』→『体験・実感』→『定着・促進』プログラムが優位に構成できる宿泊型新保健指導>
日常を離れた宿泊(旅、転地)による非日常環境で促進される健康気づき・発見・感動・新しい視点・価値観の転換機会、
●日常忙しさからふと立ち止まって考える機会としての宿泊プログラムが▶行動変容への起点▶行動変容の継続を強化