

## 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	あったか豆腐	100	82 kcal		
	たこの塩辛	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		
	味噌汁のり	1枚	4 kcal		
乳類	ヨーグルト	100	62 kcal		
	キウイフルーツ	1個	37 kcal		
			合計		



**豆腐 82kcal**  
(100g)  
植物たんぱく質、カルシウムが豊富

**たこ1切れ 5kcal**  
(7g)  
低カロリー、タウリン豊富

**いわし1尾 23kcal**  
(12g)  
I P A、D H A豊富

## 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™

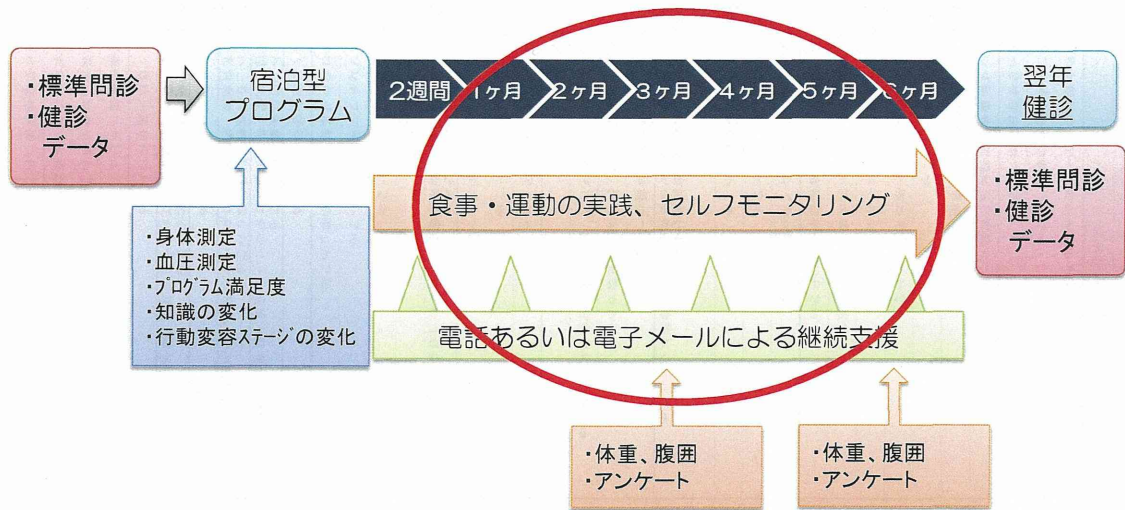
国際糖尿病連合(IDF, International Diabetes Federation)が  
世界105ヶ国以上に導入するグループ体験学習教材



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



## 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

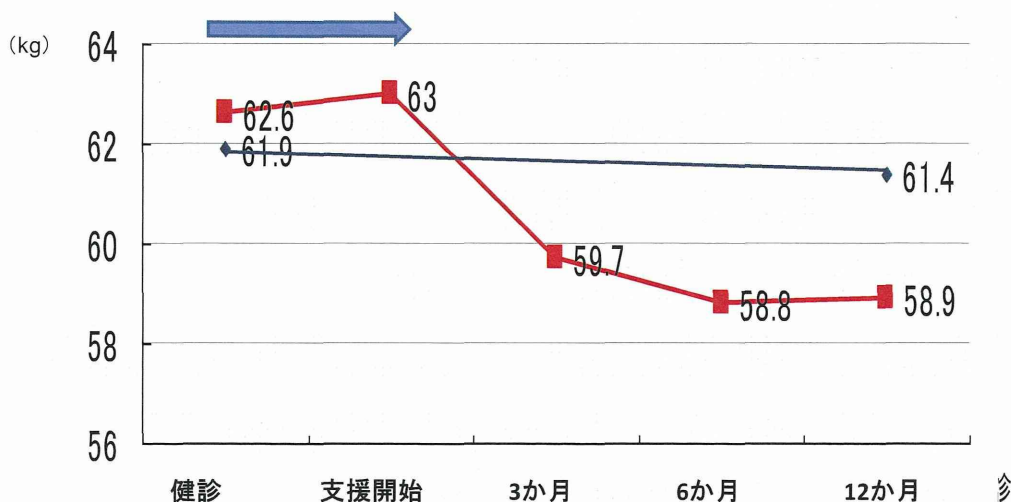
### 対照群

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



# 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



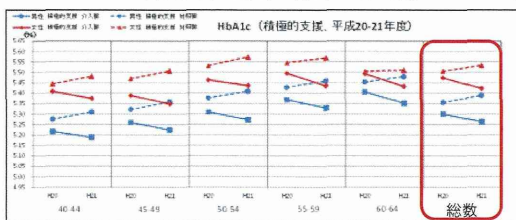
市町村国保教室型(介入群) n=84  
対照群 n=990

◆ 対照群 ■ 介入群

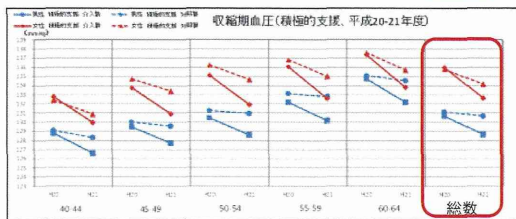
平成20年度 津下班 (地域・職域における生活習慣病予防活動・疾病管理による医療費適正化効果に関する研究)

# 1年後の検査値比較

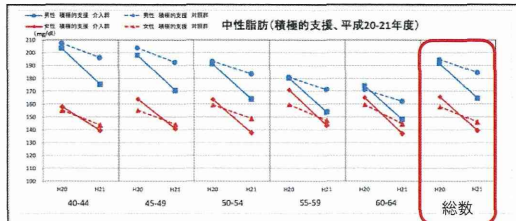
特定保健指導(積極的支援)による評価指標等の推移について(平成20-21年度推移)



【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

26  
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

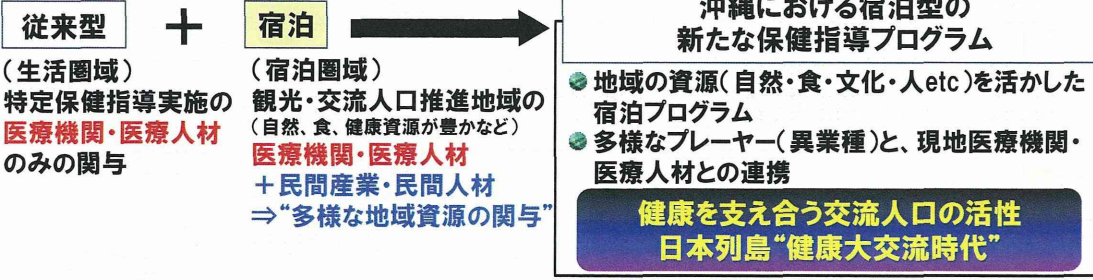


企画提案事業

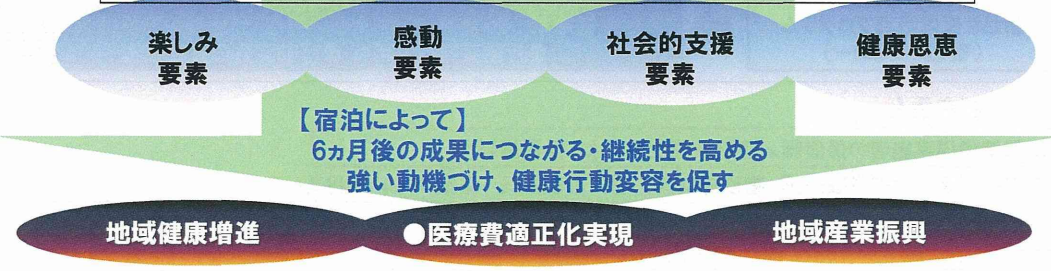
【代表事業者】 JTBコーポレートセールス

【連携協力】 JTBヘルスツーリズム研究所、琉球大学大学院観光科学研究所ヘルスツーリズム分野、日本健康開発財団

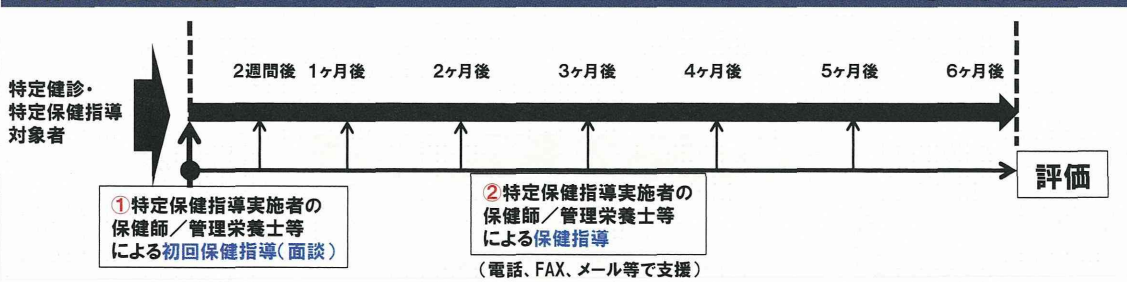
「沖縄における宿泊型の新たな保健指導プログラムの開発と効果検証・事業可能性検証事業」



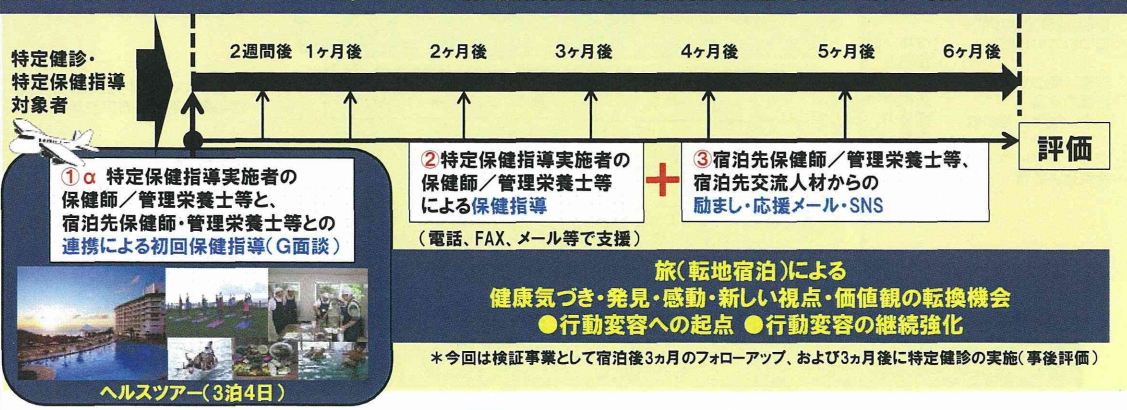
- 食事、運動の実体験・学習を充実させたプログラム
- 体感、共感、感動に触れるプログラム
- グループセッション、宿泊先スタッフからの支援・励ましが得られるプログラム



現行の特定保健指導



沖縄における宿泊型の新たな保健指導プログラム



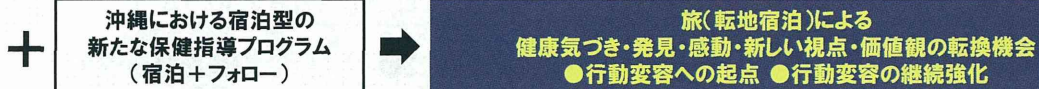
沖縄における宿泊型の  
新たな保健指導  
プログラム

- 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)	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)
	朝食	朝食	朝食
	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)	
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)	

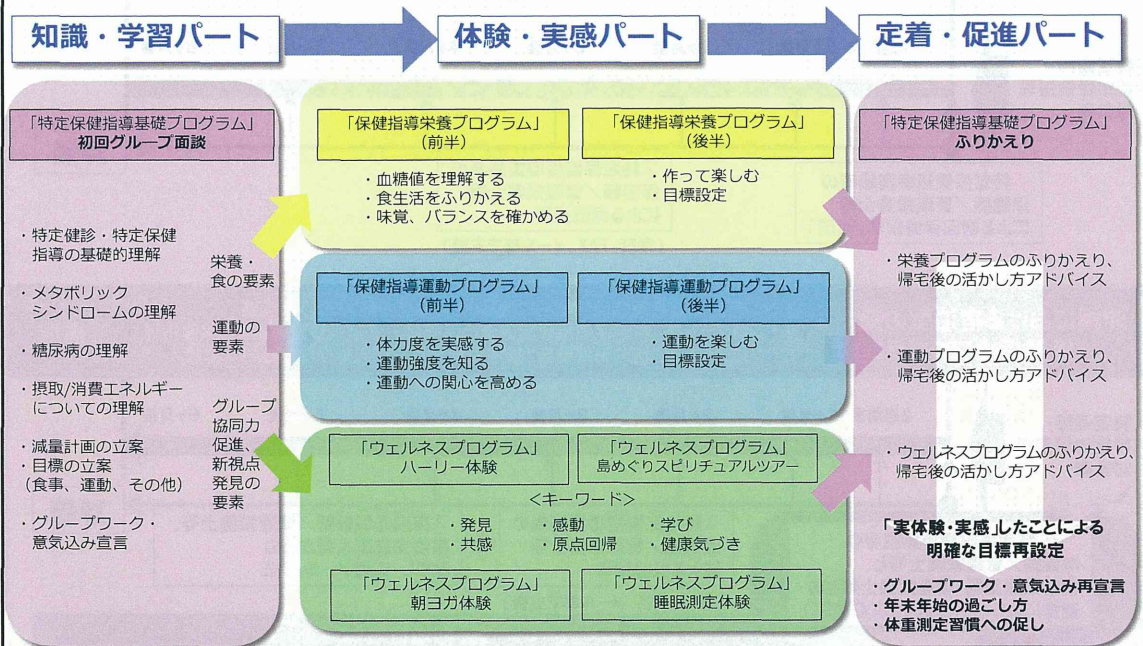


フォロープログラム

- 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運動性



<『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