

企画提案事業

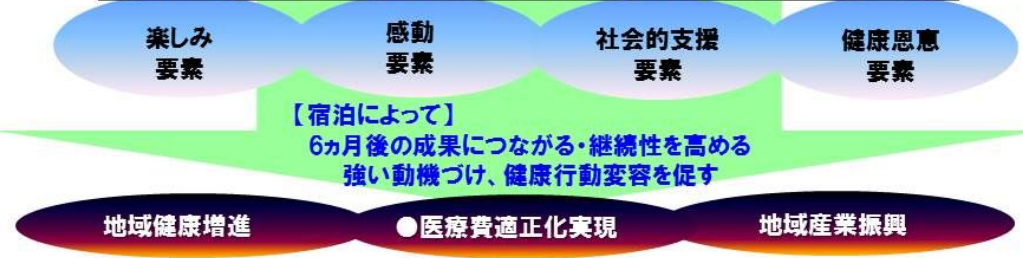
【代表事業者】JTBコーポレートセールス

【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

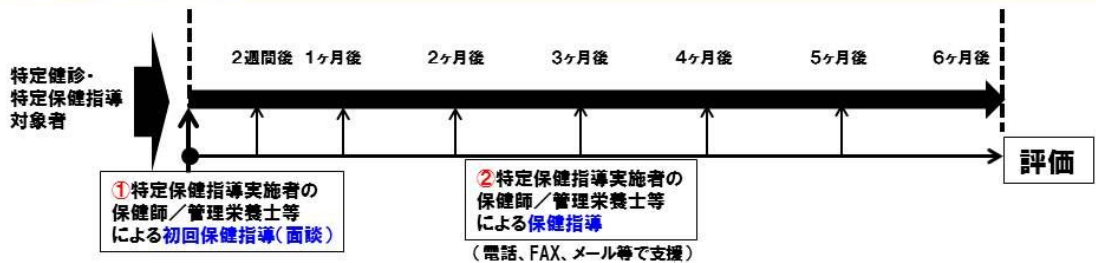
「沖縄における宿泊型の新たな保健指導プログラムの開発と効果検証・事業可能性検証事業」



- 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 ①+②で構成



沖縄における宿泊型の新たな保健指導プログラム ①α+②+③で構成



沖縄における宿泊型の新たな保健指導プログラム

① α：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
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)	ウェルネスプログラム(朝ヨガ)
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)
朝食	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	夕食
ウェルネスプログラム(最終測定体験)	ウェルネスプログラム(最終測定体験)	ウェルネスプログラム(最終測定体験)	



+

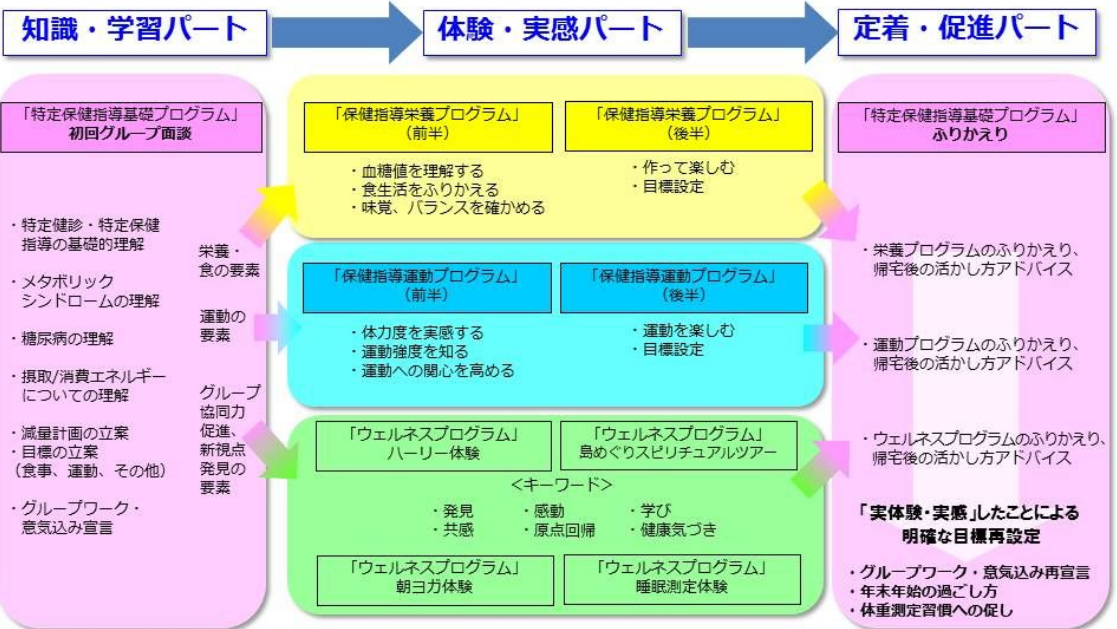
沖縄における宿泊型の新たな保健指導プログラム(宿泊+フォロー) → 旅(転地宿泊)による健康気づき・発見・感動・新しい視点・価値観の転換機会
 ●行動変容への起点 ●行動変容の継続強化

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』→『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

「沖縄における宿泊型の新たな保健指導プログラム」日程表

	初日	2日目	3日目	最終日	
沖縄在住者対象	12/5(金)	12/6(土)	12/7(日)	12/8(月)	
首都圏在住者対象	12/12(金)	12/13(土)	12/14(日)	12/15(月)	
プログラム内容	【沖縄在住者】 各自ホテルに集合 【首都圏在住者】 J.L903便 羽田発7:55-那覇着10:40 空港到着後、ホテルに移動	ウェルネスプログラム			特定保健指導基礎プログラム(後半)
		海浜朝ヨガ体験(インストラクター付)			
		朝食			
		保健指導運動プログラム		特定保健指導基礎プログラム(後半)	
		沖縄アクアエクササイズ 体力検査/タラソアクアプログラム/アクアリラクセッション等 <かりゆしカンナタラソラグーナ> 沖縄県国頭郡宜野座村演那1817	沖縄アクアエクササイズ タラソアクアプログラム/アクアリラクセッション等 <かりゆしカンナタラソラグーナ> 沖縄県国頭郡宜野座村演那1817	保健師講義(日債修正)/グループセッション/グループプレゼンテーション/事後フォローガイダンス/医療職等の個別相談等	
	昼食(各自)	保健指導栄養プログラム		昼食(各自)	
	オリエンテーション	沖縄伝統食材の実食体験・栄養食事指導 食習慣問診/食行動ステップ把握/沖縄県食材実食(昼食)/栄養食事講義等 <からまんじやく> 沖縄県国頭郡全武町字全武10507-4	沖縄伝統食材の調理体験・栄養食事指導 調理実習・実食(昼食)/栄養食事講義/グループワーク等 <金武町総合保健福祉センター調理室> 沖縄県国頭郡全武町字全武1842	【沖縄在住者】 ホテルにて解散 【首都圏在住者】 航空機にて帰京 J.L922便 那覇発18:40-羽田着20:50 羽田着後、解散	
	特定保健指導基礎プログラム(前半) アイスブレイク/保健師基礎講座(特定保健指導)/グループセッション/グループプレゼンテーション/医療職等の個別相談等	ウェルネスプログラム			
		沖縄伝統ハーリー体験(ホート漕ぎ)	島めぐりスピリチュアルツアー		
		夕食			
	ウェルネスプログラム(聴取状態測定体験)				
メイン会場・宿泊先	恩納村 沖縄かりゆしビーチリゾート・オーシャンスパ 〒904-0401 沖縄県国頭郡恩納村名嘉真ヤシ原2591-1 TEL: 098-967-8731 http://www.kariyushi.co.jp				

プログラム構成のポイント(沖縄における宿泊型の新たな保健指導プログラム検証から)

- “トータルコーディネーター”の存在
 - ヘルスツーリズム、健康医療と観光の両面、とりわけ産業面を熟知した人材
 - 地域の特色ある資源(自然、食、文化、人など)を「保健指導資源」にアレンジできる人材
 - 効果を持たせる滞在全体プログラムの構成力
 - 敢えて宿泊(転地、旅行)することの意味づけ(効果性、事業性)
- 発地と宿泊先の密な連携
 - 発地医療スタッフと宿泊先医療スタッフ(医-医連携) プログラム共有、参加者情報共有
 - 医療スタッフと観光スタッフ(医-観光連携)
- 現地の医療の存在
 - 現地の特定保健指導チーム(経験者)の存在
 - 現地の専門医(日医健康スポーツ医)との連携
- 意欲ある宿泊施設の存在
 - 宿泊環境の整備対応 ←マニュアル遵守
 - 食の調整対応 ←マニュアル遵守

* 個人材養成の必要性、↑施設認証等の必要性
 * 事業化に向けては「2泊3日」が現実的か

観光と健康増進の融合プログラム！

糖尿病予防に向けた スマートライフステイ（宿泊型保健指導） について

B Benefit one
Health care
株式会社 ベネフィットワン・ヘルスケア



事業の概要

平成26年度健康寿命延伸産業創出推進事業

スマートライフステイ(宿泊型保健指導)を通じた糖尿病予防効果及び労働生産性改善の検証

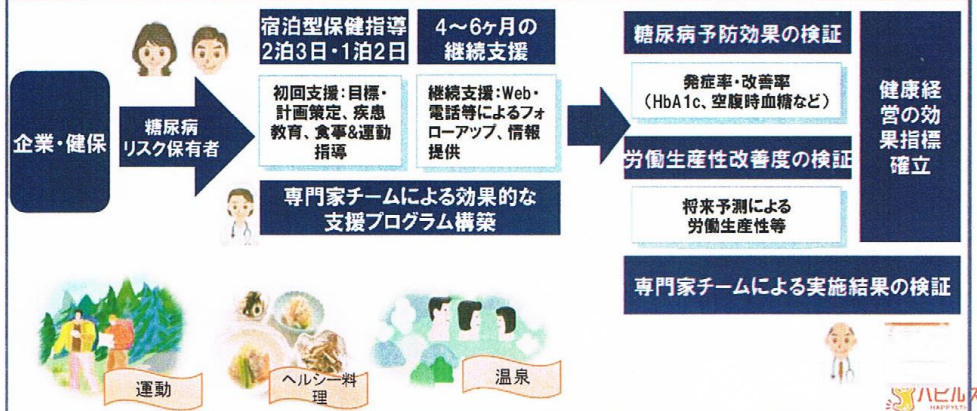
代表団体:株式会社ベネフィットワン・ヘルスケア
参加団体:株式会社ウェルビー、株式会社ベネフィットワン

監修:あいち健康の森健康科学総合センター
センター長 津下 一代先生

事業概要

目的 糖尿病のリスク保有者に宿泊型保健指導 & 継続支援を行い効果検証を実施。
内容 ① 1泊2日若しくは2泊3日での宿泊研修にて、教育研修と行動目標を設定。
② 研修後の継続支援として、電話及びWebによるフォローアップを実施。

事業全体図



事業の概要

【対象者】

■属性:20歳～70歳の男女

■検査数値

HbA1c5.6%、または、空腹時血糖100mg/dl以上 ~ HbA1c8.0%未満、または、空腹時血糖180mg/dl未満の方

【支援内容】

■初回支援

- ・形式:1泊2日ツアーまたは2泊3日ツアー
- ・参加者定員(1回につき):10名
- ・添乗専門職(1回につき):保健師又は管理栄養士3名及び健康運動指導士1名

■継続支援

- ・支援期間:初回支援から4か月～6か月
- ・支援手法:電話・手紙・メール・WEB指導・グループ支援(評価時)
- ※6か月支援の場合特定保健指導180ポイントを超えるものとする

【評価】

■支援手法:グループ支援(最大参加者8名に対して専門職1名)

■時間:120分※欠席の場合電話支援

■評価項目:血液検査(自己採取)、形態測定、アンケート調査(健康意識・生活習慣プログラムの満足度・労働生産性に配慮した内容等)



宿泊の日程例

2泊3日コース (宿泊地: 長岡、新潟県、佐和田、玉造、新潟)

日	時間	内容
1日	12:00	現地別荘オリエンテーション(身体計測・血液検査)
	12:30～13:30	昼食
	13:30～16:30	「そだだったのか糖尿病のクイズやグループワーク」 「これならできる運動の実践方法」運動実技指導 「生活習慣改善を目指す」グループワーク ※空腹血糖測定を実施 ネットカフェ
16:30～	夕食「美味しく楽しく健康になろう」	
2日	6:30～7:00	体量・体脂肪測定
	7:00～9:00	朝食・フリータイム
	9:00～10:30	「自分に合った生活改善プランを考えよう」改善プラン作成 フリータイム(体脂肪測定・各自昼食)
10:30～18:00		
18:00～20:30	夕食「美味しく楽しく健康になろう」	
3日	6:30～7:00	体量・体脂肪測定
	7:00～8:30	朝食(メニュー特設)
	8:30～10:00	「糖尿病にならない、暮らせたいために」グループワーク オリエンテーション(今後の継続プログラムについて)
10:00～10:30	フリータイム・各自昼食・現地出発	
10:30～		

※内容が変更になる場合がございます。

1泊2日コース (宿泊地: 長岡、新潟県、宇津)

日	時間	内容
1日	10:30	現地別荘オリエンテーション(身体計測・血液検査)
	11:00～14:00	「そだだったのか糖尿病のクイズやグループワーク」 (油中昼食有)
	14:00～18:00	「生活習慣改善を目指す」グループワーク フリータイム(体脂肪測定)
18:00～20:30	夕食「美味しく楽しく健康になろう」	
2日	6:30～7:00	体量・体脂肪測定
	7:00～9:30	朝食・フリータイム
	9:30～11:30	「これならできる運動の実践方法」運動実技指導 「自分に合った生活改善プランを考えよう」改善プラン作成 ※空腹血糖測定を実施 フリータイム
11:30～12:00	昼食	
12:00～13:00	「糖尿病にならない、暮らせたいために」グループワーク	
13:00～14:20	オリエンテーション(今後の継続プログラムについて)	
14:30～15:00	フリータイム・現地出発	
15:00～		

※内容が変更になる場合がございます。

宿泊地及び日程

宿泊施設のご案内

施設名	住所	料金	備考
健康増進ホーム湯河原	〒256-0314 神奈川県湯河原町湯河原4-41 1F	8,200円 24,000円 8,300円 24,100円 8,400円 24,200円 8,500円 24,300円 8,600円 24,400円	1泊2日
健康増進ホーム玉造	〒959-0201 新潟県長岡市玉造町玉造1210	10,100円 11,000円 12,000円	1泊2日
健康増進ホーム湯布院	〒870-5103 大分県湯布院町湯布院2-2-1	10,240円 29,100円	2泊3日
あいち健康プラザ健康宿泊館	〒470-2101 愛知県長久保町大字長久保字長山1番地01	8,300円 9,000円 9,800円	2泊3日
ベネフィット・ステーション 豊科の森	〒301-0213 茨城県水戸市7-6-5	6,200円 22,000円 101,800円 15,800円	1泊2日
ベネフィット・ステーション 豊崎伊豆山	〒413-0001 静岡県熱海市411-2922	8,000円 9,000円 9,800円 10,800円 11,800円 12,800円	1泊2日
Benefit for you (別府)	〒874-0642 大分県別府市小島4-3-1	10,100円 11,000円 18,000円	2泊3日
淡路島まなびの郷	〒856-1531 兵庫県淡路市淡路6-6-2	10,300円 4,200円 5,800円	2泊3日

※全施設(東京駅、名古屋駅、大阪駅、入場)から別途旅行代金の費用は、別途要料になります。
※全施設が交通機関の場合、宿泊施設は別途 運賃がかかります。また、このほかの交通手段は含まれません。また、このほかの交通手段は含まれません。また、このほかの交通手段は含まれません。
※宿泊料は1泊1食です。朝食は含まれません。また、夕食は別途料金がかかります。また、このほかの交通手段は含まれません。また、このほかの交通手段は含まれません。また、このほかの交通手段は含まれません。

健康づくりをふまえた観光体験(抜粋)

湯河原

【2日目】伊豆半島ジオパーク散策
 【3日目】湯河原散策 ガイドによる散策ツアー
 町立湯河原美術館/万葉公園/
 西村京太郎記念館等



淡路島

【2日目】のじまスコーラ
 チャレンジファームにて
 農作物収穫体験
 【3日目】温泉入浴：美湯松帆の郷



玉造

【2日目】ノルディックウォーキング
 玉造温泉⇒出雲大社
 【3日目】松江散策：松江城/宍道湖しじみ館/
 島根県立美術館



5

スマート・ライフ・ステイ参加者の概要(問診票より)

■性別・年齢：単位(人)

	男性	女性	合計
40歳未満	3 (0)	0 (0)	3 (0)
40歳代	36 (8)	4 (2)	40 (10)
50歳代	56 (21)	14 (3)	70 (24)
60歳代	15 (3)	4 (1)	19 (4)
合計	110 (32)	22 (6)	132 (38)

↑最大 67歳

↓最小 37歳

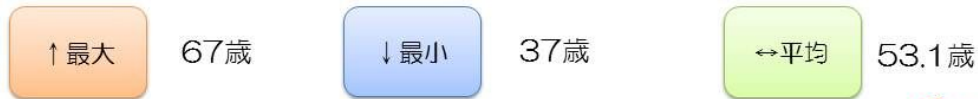
↔平均 53.1歳



スマート・ライフ・ステイ参加者の概要(問診票より)

■性別・年齢:単位(人)

	男性	女性	合計
40歳未満	3 (0)	0 (0)	3 (0)
40歳代	36 (8)	4 (2)	40 (10)
50歳代	56 (21)	14 (3)	70 (24)
60歳代	15 (3)	4 (1)	19 (4)
合計	110 (32)	22 (6)	132 (38)

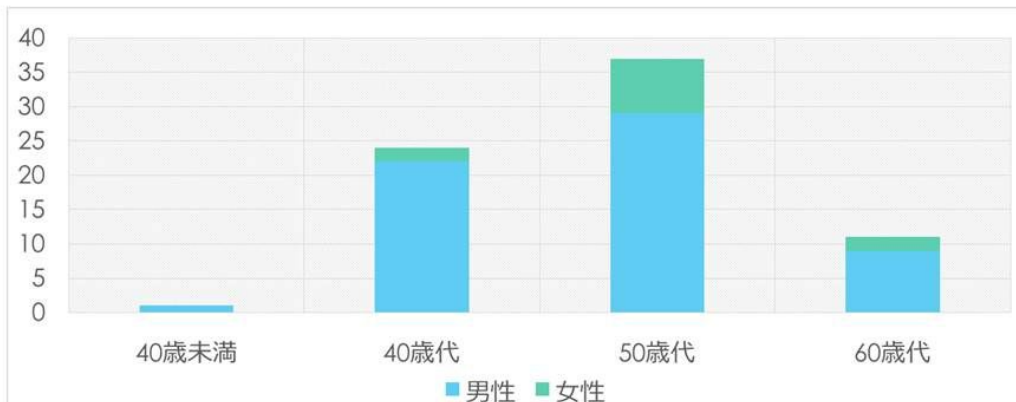


スマート・ライフ・ステイ参加者の概要(問診票より)

■参加者における糖尿病治療者の割合



■糖尿病治療中の参加者内訳(性別・年齢)



スマート・ライフ・ステイ参加者の概要(問診票より)

■糖尿病治療中の参加者の治療内容の内訳

治療法	食事・運動療法	内服薬	インスリン	未回答	合計
人数	19	34	5	15	73
割合	26.0%	46.6%	6.8%	20.5%	100.0%

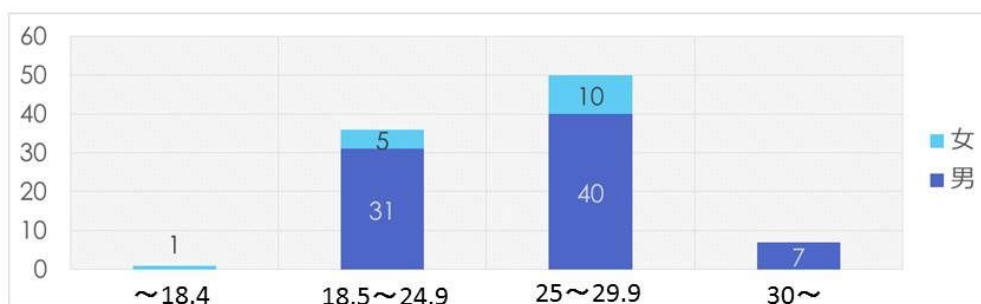
■合併症の有無

合併症	なし	神経障害	網膜症	腎臓病	わからない	未記入	合計
人数	35	0	2	0	9	27	73
割合	47.9%	0.0%	2.7%	0.0%	12.3%	37.0%	100.0%



スマート・ライフ・ステイ参加者の概要(初回支援時の状況)

■BMI:単位(人)



	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	合計
~18.4	0	0	1	0	1
18.5~24.9	1	14	27	8	50
25~29.9	2	12	15	7	36
30~	0	4	3	0	7
合計	3	30	46	15	94

↑最大

37.7
(男性)

↓最小

17.0
(女性)



スマート・ライフ・ステイ参加者の概要(初回支援時の状況)

■HbA1c:単位(人)



	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	合計
正常	3	8	11	3	25
予備群	0	7	13	5	25
糖尿病	0	15	22	7	44
合計	3	30	46	15	94

↑最大

9.7

↓最小

5.1



スマート・ライフ・ステイ参加者の概要(初回支援時の状況)

■空腹時血糖:単位(人)



	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	合計
正常	3	11	18	5	37
予備群	0	9	13	3	25
糖尿病	0	10	15	7	32
合計	3	30	46	15	94

↑最大

229

↓最小

86



スマート・ライフ・ステイ参加者の概要(問診票より)

■参加動機(複数回答)

	管理栄養士の指導を受けるため	無料だから	旅行・観光に行きたかったから	家/職場から近いから	専用の記録アプリケーションがあるから	職場の方に勧められたから	会社命令
人数	35	49	24	0	0	26	21
回答率	18%	25%	12%	0%	0%	13%	11%

	仕事が休みだから	仕事で公休を取れたから	有給が取得できたから	会社の福利厚生の一環	その他	合計
	0	6	9	25	0	195
	0%	3%	5%	13%	0%	100%



スマート・ライフ・ステイ初回支援の概要

■初回支援の構成

グループ支援① 糖尿病の基礎



食事指導(夕食)



グループ支援② 運動実技
血糖値測定※
生活改善プランの設定



グループ支援③ 阻害因子と対処法の検討
生活改善の宣言



※血糖値3回測定
・空腹時
・食後
・運動後



スマート・ライフ・ステイ初回支援の概要

■宿泊スケジュール(1泊2日)

【1日目】		【2日目】	
10:30~11:30	オリエンテーション	~7:00	計測
11:30~12:30	昼食	7:00~8:30	朝食
12:30~14:00	グループ支援①	8:30~11:30	グループ支援② (含む、運動指導)
14:00~18:00	アクティビティ	11:30~12:00	フリータイム ※個人面談対応
18:00~19:00	フリータイム ※個人面談対応	12:00~13:00	昼食
19:00~20:30	夕食	13:00~14:30	グループ支援③
20:30~	フリータイム	14:30~	解散



スマート・ライフ・ステイ初回支援の概要

■宿泊スケジュール(2泊3日例)

【1日目】		【2日目】	
12:00~12:30	オリエンテーション	~7:00	計測
12:30~13:30	昼食	7:00~8:30	朝食
13:30~15:00	グループ支援①	8:30~12:00	グループ支援② (含む、運動指導)
15:00~18:00	アクティビティ	12:00~13:00	昼食
18:00~19:00	フリータイム ※個人面談対応	13:00~18:00	アクティビティ
19:00~20:30	夕食	19:00~20:30	夕食 (バイキング)
20:30~	フリータイム	20:30~	フリータイム ※個人面談



スマート・ライフ・ステイ初回支援の概要

■宿泊スケジュール(2泊3日例)

【3日目】

～7:00	計測
7:00～8:30	朝食
8:30～10:00	グループ支援③
10:00～14:00	アクティビティ 昼食含む
14:00～	解散

- 1泊2日コース 11回
- 2泊3日コース 7回



スマート・ライフ・ステイ初回支援の課題

■課題

1. 宿泊地での調整

- ・ 糖尿病予防のための食事の準備
- ・ 学習できる空間と備品
- ・ 運動できる環境
- ・ アクティビティ

2. 募集について

- ・ 選定基準
- ・ キャンセルの取り扱い

3. プログラムについて

- ・ 保健指導担当者のスキルアップ
- ・ リスクマネジメント
- ・ その他



スマート・ライフ・ステイ初回支援の実施状況

【アクティビティ】

- ・身体を動かすことを目的にしたもの
- ・観光資源を活用したもの

湯河原・熱海・・・	ジオパーク散策・熱海7湯巡り、温泉入浴
玉 造	・・・ 出雲大社・松江城散策、温泉入浴
蓼 科	・・・ トレッキング
淡路島	・・・ 和太鼓 ・ 農作物収穫体験→BBQ（夕食）
愛 知	・・・ 陶芸体験（コップ作り）、簡易体力測定、温泉入浴
別 府	・・・ 竹細工体験（花かご作り）、地獄蒸し体験（朝食）、温泉入浴
湯布院	・・・ 箸作り、温泉入浴



スマート・ライフ・ステイ初回支援の課題

2. 募集について

【参加者の選定】

○選定基準・・・健診結果（血糖値及びHbA1c値のみ）で選定していることから起こる課題

- ・メンタル疾患や心カテ手術前など糖尿病以外の病気の治療中、食物アレルギーを持つ参加者など、参加者の背景が多彩。
- ・治療の有無を問わないため重症度にばらつきが出るため、グループ支援の内容に物足りなさを感じることも・・・。

↓

◎現病歴や糖尿病治療の有無など、早期に把握し、準備する必要がある。

→ 問診票の回収を速めに行う。

【キャンセルの取り扱い】

○キャンセル枠やキャンセル規定を設ける。



3. プログラムについて

【保健指導担当者のスキルアップ】

研修会の実施、事前事後のカンファレンスの徹底

課題：グループダイナミクスの活用

保健指導担当者の評価と研修

【リスクマネジメント】

安全管理マニュアルの作成

（緊急時の対応、事故発生時の対応、心肺蘇生・AEDの手順）

課題：研修

問題が起こった後の事故後マニュアルの作成

【その他】

個々の抱える問題への対応

飲酒・喫煙の問題

部屋割り

など



■保健指導担当者の意見

- 参加者に接している時間が長く、細心の配慮をし続けるため、非常に負担が大きかった。
- 個別面談を希望する参加者はあまりいなかったが、「この部屋にいるので、いつでもどうぞ」と伝えておくことで、質問したいことがあれば顔を出す参加者がいる。
- フリータイムやアクティビティの際の関わり方が難しかった。
 - ・グループ支援を離れたら、適度な距離感で・・・でも難しい。
 - ・夜間の自由行動は、制限しきれない。
- 自分で血糖値の変化や活動量計などで自分の数値を確認できる機会は、動機付けの際に有効だと思う。
 - ・運動で血糖が下がることを実感できる（食後の血糖ピークの時間に測定できると効果的。）
 - ・活動量計で消費エネルギーを確認することで、食事を調整するようになった。



スマート・ライフ・ステイ初回支援の評価(宿泊終了時アンケートより)

■プログラムに払っていいと思う費用:単位(人)

	~5万円	~10万円	~15万円	~20万円	~30万円	未記入	合計
1泊2日 回答者数 (回答率)	45 72.6%	13 21.0%	1 1.6%	0 0.0%	0 0.0%	3 4.8%	62 100.0%
2泊3日 回答者数 (回答率)	40 57.1%	16 22.9%	7 10.0%	2 2.9%	0 0.0%	5 7.1%	70 100.0%
合計人数	85	29	8	2	0	8	132



スマート・ライフ・ステイ初回支援の評価(宿泊終了時アンケートより)

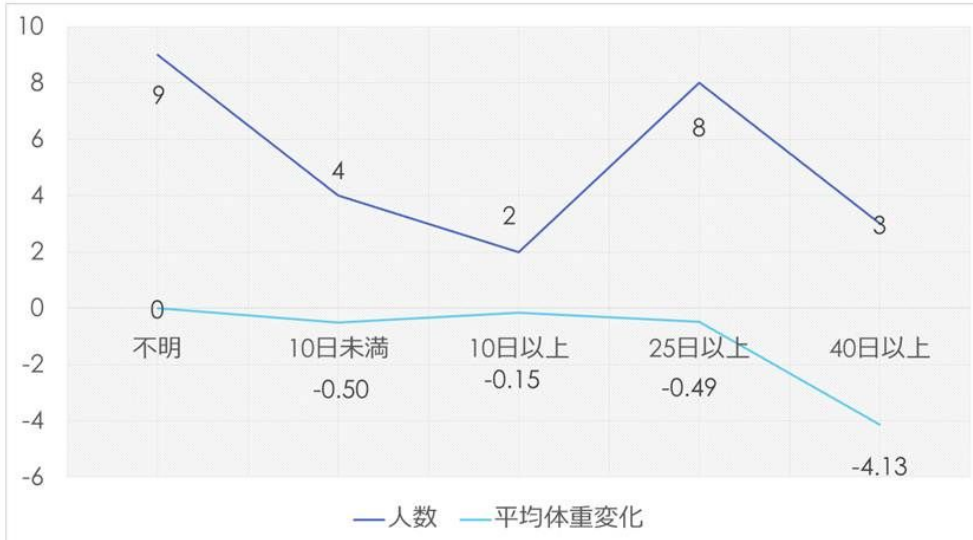
■健康のために行っていること(今まで)と
これから取り組みたいこと(宿泊終了時)の変化

	食 事	運 動	日々の記録 (数 値)	日々の記録 (その他)
変化量(差分)	86	45	16	5
今後取り組みたいこと増加	90	60	21	17
今後取り組みたいこと減少	4	15	5	12



スマート・ライフ・ステイ継続支援の状況

■(参考)デジタルツール使用者の体重減少の状況



スマート・ライフ・ステイ継続支援の状況

■(参考)デジタルツール使用者の体重減少の状況

継続利用期間	不明	10日未満	10日以上	25日以上	40日以上	合計
人数	9	4	2	8	3	26
平均体重変化	0	-0.50	-0.15	-0.49	-4.13	-1.09

