

ヒアリング調査一覧

施設名		白樺リゾート 池之平ホテル	生命の森リゾート 日本メディカルトレーニングセンター	
プログラムの実施主体				
所在地		長野県北佐久郡	千葉県長生郡	
事業名		健康いきいき診断プログラム	エアロビクスクリニック 日帰り人間ドック & メディカルスポーツ会員	健保・企業主催 健康セミナー
目的・ねらい		様々な年代の方に健康を提供したいという思いから、松本大学の協力を得て企画。	個人に合った最適な運動処方を行う。医師・管理栄養士の個別保健指導で具体的な生活習慣改善を提案。	福利厚生の一環として社員の健康を見直す。
プログラム	対象	特になし	人間ドック受診者 メディカルスポーツ会員	健康保険組合員
	内容	持久性体力テストを行い、個人に合ったトレーニング方法、ウォーキングフォームを指導。 食育SATシステムで食生活見直しの助言を行う。  <リスク管理> 呼気ガス分析による嫌気性代謝閾値(AT)の測定を行い、ATレベルの心拍数での運動指導をしている。  <専門職との関わり> プログラム全て健康運動指導士が関わる。	人間ドック受診し、医師からの結果説明を受ける。その後オプションで体力測定が可能。個人に合った最適なエアロビクス(有酸素運動)を処方。  <リスク管理> トレーニングルームで、運動処方に基づいて強度を調整。  <専門職との関わり> 医師:結果説明 健康運動指導士:強度の設定	健康づくりセミナーを実施。健康、医療等の内容で講義あり。企業によっては35歳の節目に全社員対象に実施。  <専門職との関わり> 医師:座談会にて参加者の質問の対応 管理栄養士:バイクを活用しアドバイス 健康運動指導士:体力テスト
	アクティビティ	カヤック、テニス、キャンプ	会員はカルチャープログラムにも参加費無料(材料費のみ)で参加可。水彩画・絵手紙・毛筆など	ゴルフ場、テニスコート、乗馬、フットサル、プール、ハイキングなど何でもある。
食事の調整 (プログラムがない場合は施設の対応として)		調整可 現在はビュッフェ形式であり、選び方の指導等に活用可能。	管理栄養士による栄養価計算、エネルギー表示可能 要望に応じて、柔軟に対応できる。	
プログラムの工夫点		参加者には電話でのサポートや、作成した新聞を郵送してリーダーを増やす。	年に1回の人間ドックで健康づくり計画の見直しを行い、PDCAを回すことを推進。	依頼者の要望に応じて、極力どんなことでも対応できるようにしている。
課題と 感じている点			専門職は在中しているため、連携する健康保険組合の調整。 プログラム評価については、今後千葉大学の監修を受けて実施していく予定である。	

ヒアリング調査一覧

施設名	健康農園フフ山梨	上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ	下呂温泉水明館	
プログラムの実施主体	株式会社グリーンドック	鹿教湯温泉 温泉保養受入協議会 鹿教湯温泉健康保養協会		
所在地	山梨県山梨市	長野県上田市	岐阜県下呂市	
事業名	じっくり心身を回復させる 2泊3日プラン	健康保養 ヘルスウィークかけゆ 平成26年までで廃止	フィットネス利用 (プール・ジム・体スキャン・プログラム作成)	
目的・ねらい	メンタルヘルス不調予防の取組みを広げたいという意向の元、自然環境を活用した場所を拠点に、宿泊型のプログラムを行っている。	農村の高齢者に多い高血圧症、脳卒中の予防や健康増進を目的に、集団健康保養を開始。	・利用促進 ・食事や温泉にトレーニングを組み合わせることで総合的に健康を意識していただきたい。	
プログラム	対象	ターゲット: 30～50代の男性 しかし、30-40代女性が70%	長野県下JAの組合員 参加者平均年齢: 82歳	特になし
	内容	現在、メディカルチェックは行っていないが、参加時に生活習慣、運動、食事、メンタル等の問診をとり、それらを元に面談を実施してからプログラムを行っている。  減量に特化したものではなく、メンタル改善を中心として、地域の人材を活用し、専門の指導員がそれぞれの分野でプログラムを実施。  ウォーキング指導では主に広大な敷地を使用しての野外ウォーキングを実施。それ以外に体幹トレーニングやストレッチポールを使用した実技もしている。	健康運動指導士や温泉利用指導者による温泉プールでの水中運動、病院内講堂での体操などを実施。  <リスク管理> 病院の医師、保健師がスタッフであり、保健師が血圧を測定していた。  <専門職との関わり> クアハウスかけゆの健康運動指導士が実施。 プログラム内容は病院の専門家にみてもらっていた。医師、保健師、管理栄養士が主に関わる。	食事や温泉にトレーニングを組み合わせ、運動をするきっかけを作ってもらう。  <リスク管理> ジムには健康運動指導士が在籍している。
	アクティビティ	ヨガ、森林散策、座禅、森林セラピー、農業体験等	ウォーキング、ノルディック・ウォーキング、マレットゴルフ(ローカルスポーツ)、和太鼓体験等	特になし
食事の調整 (プログラムがない場合は施設の対応として)	農園でとれた食材を生かした「農園メニュー」を提供。栄養価計算等はせず、野菜を中心にしたおいしく食べられる物を提供。食事の調整は協力的であり、過去にバイキング形式の食事を行ったこともある。	栄養価計算されたレシピがもらえるのであれば、その方が料理の提供はしやすい。病院栄養士、あるいは市の栄養士などと調整できる可能性はある。	可能だが、管理栄養士が市内に数名しかいないため連携が必要。	
プログラムの工夫点	自然環境を活かしたウォーキング等の実施。野菜の収穫で「食育」を取り入れる。母体会社のノウハウを生かし、メンタル改善に重きを置いたプログラムを実施している。	宿泊期間の短縮、簡単な健康診断を取り入れる。参加者の高齢化に伴い介護予防へと転換、プログラム中の血圧測定なども旅館に出向いて実施。	初めての方は温泉などと組み合わせ、楽しみつつ運動を取り入れていただく。普段からトレーニングをしている方は体スキャンなどを取り入れる。	
課題と 感じている点	・ターゲット層の参加者が少ない ・参加者の確保、コスト面での企業 の理解	どこの特定保健指導対象者をターゲットとするか。	市と提携できるかどうか。 (対象者の抽出や管理栄養士・保健師といった専門職の確保を市と連携する必要がある)	

ヒアリング調査一覧

施設名	森トラスト・ホテルズ&リゾート(株)が展開するリゾートホテル		神戸メリケンパーク オリエンタルホテル
プログラムの 実施主体	森トラスト・ホテルズ&リゾート株式会社		
所在地	東京都品川区(リゾートホテルは全国各地に立地)		兵庫県神戸市
事業名	ラフォーレ ウェルネスイベント	バランス研修食	
目的・ねらい	会員が楽しく健康を維持できるよう サポートするため。	職場研修で同じ年代の人たちが数 日間一緒に生活する機会を活用し て、健康的な食事を提供してはど うかと企画した。	
プ ロ グ ラ ム	対象	ラフォーレ倶楽部法人会員 利用対象法人 600社 1,000万人	企業研修で宿泊するお客様  病院や機関が実施する「1泊2日人 間ドックプラン」利用者
	内容	ウォーキング、登山、スノーシューハ イキング、等をガイドツアーと共に行 う。  <リスク管理> 募集チラシにおおよその運動強度を 表示。 ウォーキング中に、心拍数の自己測定を し、運動強度の説明を加えている。	「エネルギー」と「栄養バランス」を組 み合わせ、さらに脳の働きを活性化 させる食材を使用し、研修の際に提 供。  病院や機関が実施している「1泊2日 人間ドックプラン」の中に、宿泊場所 の1つとして提示されている。  ホテル所有のプランではなく、とく に病院、機関側から宿泊プランの要 望は受けていない。
	アクティ ビティ	ウォーキング、登山、スノーシューハ イキング、森林セラピー、サイクリン グ、シーカヤック等	周辺環境として記載 シーサイドヨガ、六甲山ハイキング、 ゴルフ、ジョギング、ウォーキング コース等
食事の調整 (プログラムが ない場合は施 設の対応とし て)	顧客(会社側や健保)と打合せの上、柔軟に対応可能。		4つのレストランは全て食事の調整につ いて対応可能。但し、事前に要相談。料理 長としては、食事の調整希望を事前に伺 い、その内容によって可能な範囲でメ ニューを提案する調整を行っている。仮 に、実施する場合、料理長からのレシピの 提供、管理栄養士と相談しながらのメ ニュー開発は可能。
プログラムの 工夫点	旅先で歩くことにより得られる様々 な体験を通じて、健康でいることの 大切さや自身の体力レベルを知って もらう。帰ってからウォーキングに取 り組む人もおり、行動変容に繋がっ ている。	調理師と相談しながら、対象者の適 正エネルギーに合わせ、楽しんでお いしく食べてもらうために、豊富なメ ニューから提供。	
課題と 感じている点	保健指導者との連携があれば、実 現可能。専門家とつながることには 抵抗ない。 しかし、連携した保健指導機関に対 して任命責任等の不安はある。 また、より楽しく有意義なツアーを迫 求すると、参加費がはね上がってし まうことも懸念材料となっている。	研修で利用する企業側の需要がな い。 宿泊研修中は、せっかくだからたく さん食べさせてあげたいという企業側 の想いもある。	(宿泊型保健指導プログラムの実施 するとした場合) 定員を10~15名と想定した場合、そ の人数がホテルとして受け入れやす いのかどうか。ほとんどの客室がツ インであり、シングルユースが多くな ると難しいこともあるかもしれない。