

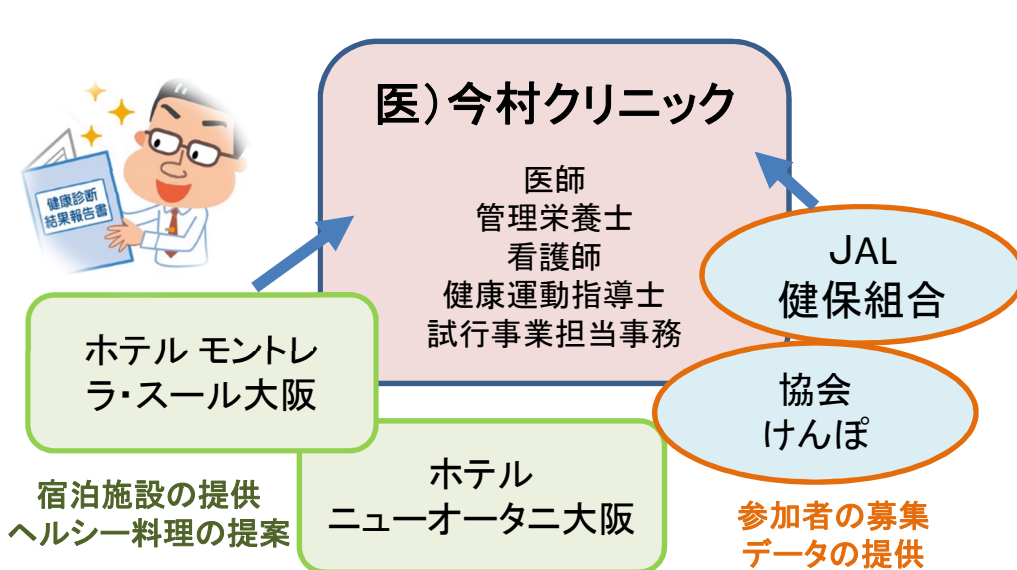
(1) 背景

当施設は、診療所併設型運動施設(医療法42条施設)を有し、この施設を利用しながら、特定保健指導を以前より行ってきた実績を有する。

また、当施設と同じ建物内や近隣に宿泊施設があり、大阪城という観光スポットも有することから、宿泊型新保健指導プログラムを実施可能な状況にあった。このような背景において本施行事業に参加を希望した。

(2) 体制づくり・プログラム内容

① チーム形成



② 多機関・多職種連携において工夫したこと

- ◆ 大阪の中心という立地を活かし、大阪城をメインに商業施設、中之島公園、博物館など、どのような天候でも可能なプログラムを用意、運用した。
- ◆ 参加者獲得に工夫をこらした。企業健保様との連携、クリニックで健診を受けた方への直接案内、クリニック近辺でのポスター、チラシ配布など。
- ◆ 数回実施したことで、その度にパンフレットの進化、内容の充実を図れた。
- ◆ 保健指導をするに当たって、クリニック内にすべての担当者が常駐していることから、こまめな内容検討が可能だった。結果、参加者様の状況に合わせた対応ができた。(当日早朝から参加できないなど)。



プログラム概要

宿泊部分のプログラム

木		金	
		7:30-8:30	朝食
		8:30-9:00	フリー (チェックアウト)
		9:00-11:00	栄養カードゲーム
10:00-10:30	受付・自己紹介・同意書等		10:00～継続支援スケジュール確認
10:30-11:30	保健指導 栄養・活動・禁煙 11:00～運動について	11:00-11:30	セルフチェック 問診・血糖・血圧
11:30-12:30	メディカルチェック ※11:30待合に誘導 血圧・体重・食前血糖・脂質・検尿	11:30-12:30	昼食(ヘルシー弁当) 参加者&スタッフいっしょに食事
12:30-13:30	昼食 (メニューにカロリー計算を表示したものを配布)	12:30-15:30	歴史博物館 全周コース 12:30 出発 地下鉄:大阪ビジネス～森ノ宮～谷 13:00 歴史博物館到着 15:00 歴史博物館出発 15:30 クリニック到着
13:30-14:00	食後血糖・血圧・PWV・心電図・腹囲・検査説明	15:30-16:00	歩数チェック・修了挨拶・血糖・血圧
14:00-15:00	MIC運動 運動後血糖・血圧	16:00-16:30	アンケート
15:00-16:00	栄養指導 目標設定・継続支援紹介	16:30-17:00	解散
16:00-16:30	明日の予定・歩数計配布・翌日弁当の注文		
16:30-18:00	チェックイン 天然温泉利用 ※台風の為、スタッフは随時帰宅してください!		
18:00-18:15	ヘルシー食 料理長さんのお話		※28度以下で好天の場合は 大阪城ウォーキング
18:15-20:30	夕食 ヘルシー御膳 アルコールについてのお話		

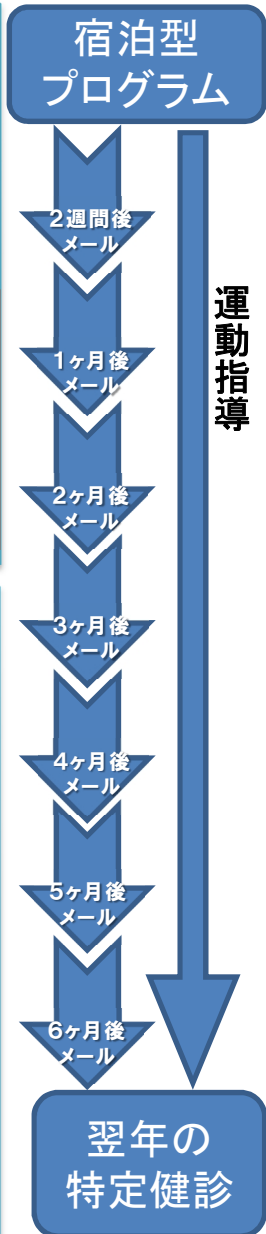
6ヶ月間の保健指導支援計画

自動測定機器を貸出。
セルフモニタリングを楽に
継続できるシステムを利用




当院運動施設を
毎週1回90分利用
全30回

ウォーミングUP
有酸素運動
筋カトレーニング
ストレッチ

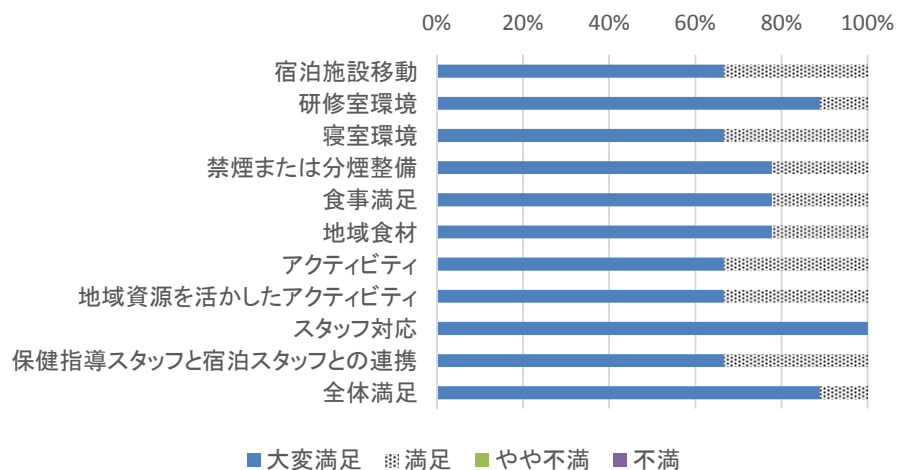
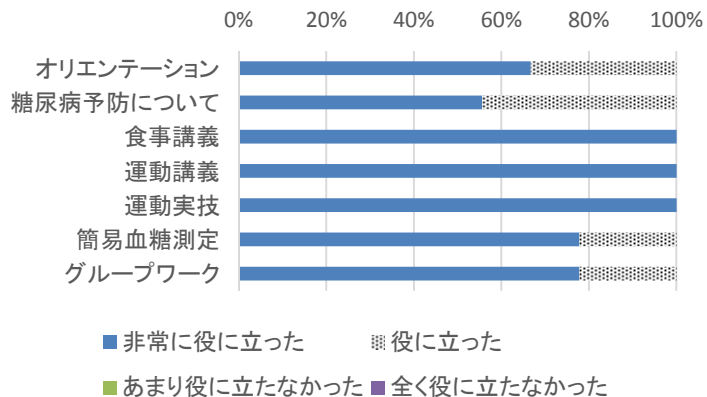



(3) 実施結果

① 対象者

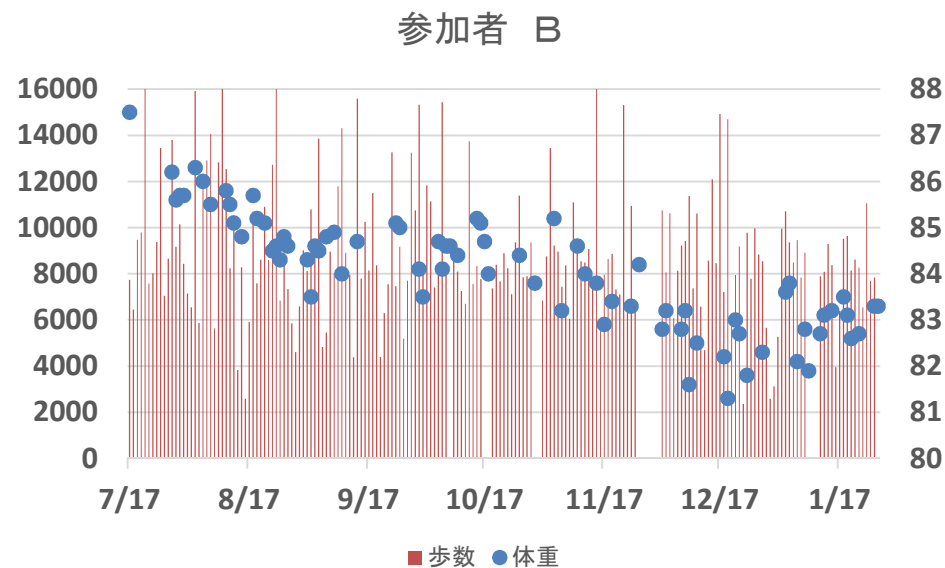
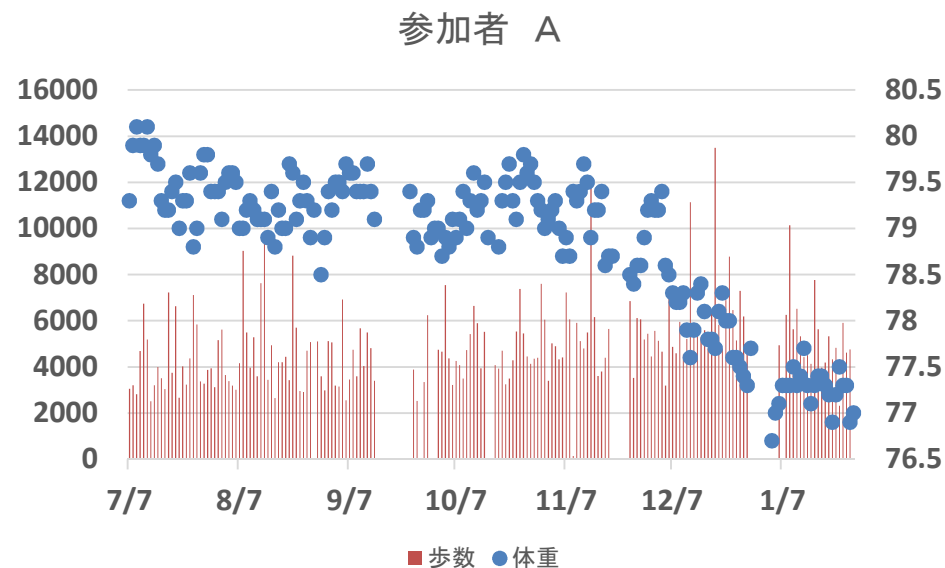
参加人数	10名
男女比	男性3名 女性7名
府内外比	府内9名 府外1名
実施回数	4回
服薬状況	3名
メタボ該当	5名

② 宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想



③ 継続支援で見えてきた効果

体重の推移と歩数



(4) 感想・実施者の手応え・今後に向けて

こんな簡単に手軽にストレッチができるなんて。

もっと断食で厳しい、鞭打って運動させられると思ったけど、
7千旅行みたいで楽しかった。

血管年齢なんて初めて～結果に、ものすごくショックー！

利用者様の声

料理もおいしく大満足。

自分が考えてた以上にカロリーや糖分があることが分かりました。今まで痩せへんかった理由がわかった！

食事の組み立てに参考になった。食生活を見直す良い機会になった

医療スタッフが常にサポート 安心・安全なプログラム



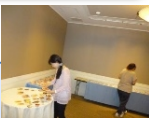
検査部門

PWV検査で血管年齢がわかる！
心電図や検尿、採血等のメディカルチェックを受けられる！
医師による結果説明があり、安心して運動を行える！



栄養部門

個別で栄養相談を受けられる！
栄養カードゲームで自分の栄養バランスがわかる！料理長さんからヘルシー御膳の解説と栄養士からのカロリー計算で、今食べた食事の特徴がわかりやすく理解できる！



運動部門&継続支援

クリニック併設のメディカルフィットネスでの運動が体験できる！継続支援は毎週フィットネスに通って確かな結果を出せる！



目標設定&継続支援部門

性格診断から目標設定ができて、自動測定&グラフ化で楽に続けられるシステムを活用！スタッフ側も同じグラフを確認できるようになっており、経過をみながら応援メール送信！



アクティビティ部門



悪天候時向けコース



グランフロント大阪をくまなく回るコースを作って悪天候でも楽しく安全にウォーキング

大阪城近くの大阪歴史博物館をしっかりと見て回る全周コースで、台風や大寒波でも問題なく8千歩のウォーキングが実現！

