

プログラムテーマ

「元気になる黄金の法則 竹田式湯治を体感し、心も体も元気に」



「歩いて、温泉浴して、食べて、笑う」  
 この一連の行動が、私たちの本来持っている自然治癒力を引き出し、細胞や精神的な免疫力を高めることが、科学的にも分かってきました。『竹田式湯治』は、このことに着目した現代版湯治です。

“楽しみながら  
 健(すこ)やかになれる  
 旅(たび)に”  
 そんな思いを込めて  
 「すこたび」と命名

《竹田市の実施体制》

運営・観光への助言

JTBコーポレート  
セールス

日本健康開発財団

保健指導プログラムへの助言  
温泉入浴についての講義

保険健康課

- 事業全体の進行管理・運営
- 宿泊型保健指導プログラムの作成
- 保健指導の実施
- 効果の検証

スタッフ  
保健師  
管理栄養士

商工観光課

- 事業全体の進行管理・運営
- 実施結果を基にした観光分野への事業展開

スタッフ  
観光課職員(事務職)

協力

竹田市観光  
ツーリズム協会

竹田市医師会

地域講師

- 温泉療法医
- 理学療法士
- 健康運動指導士

## 《対象者》

- ・ 特定健診結果から選定された糖尿病予備群（HbA1c5.6～6.9%）（非肥満者を含む）
- ・ 特定保健指導対象者で特定保健指導を実施したが、十分効果がでなかった者



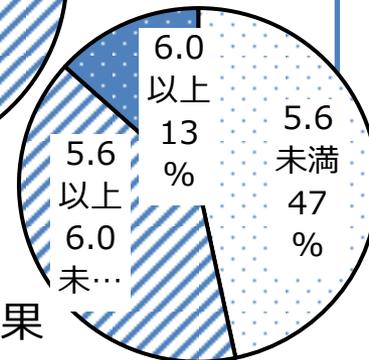
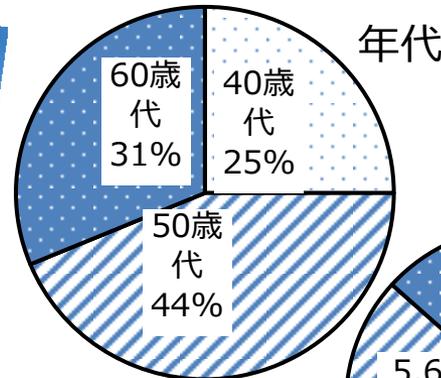
今回は、モデル事業であることから

**竹田市国民健康保険特定健診受診者**または**竹田市役所職員健康診断受診者**  
のうち、**40～60歳代の男性** にターゲットを絞って実施。

市民向けの取り組みでノウハウ、エビデンスを獲得し、市外向けのプログラム等へ反映させる

## 《参加者》

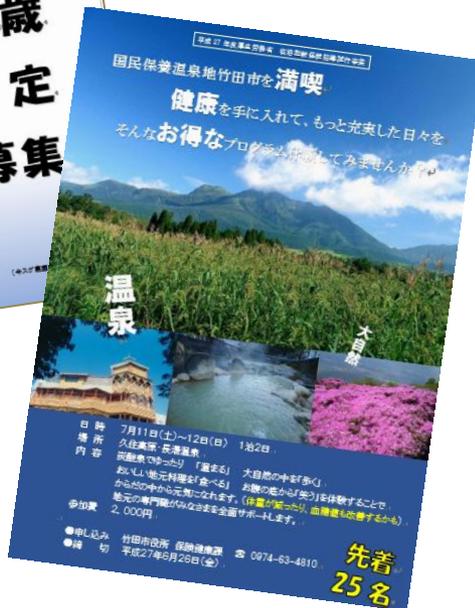
予定人数 : 20名  
 申し込み人数 : 22名  
 参加人数 : 16名（うち1名スタッフ兼）



ハイリスク者等の受け入れ

糖尿病薬服薬中の者が1名  
 精神疾患治療中の者が1名

いずれも普段から保健師・  
 栄養士との関わりがある者  
 であったため参加可とした。



# すこたび2 プログラム概要

## 《宿泊部分のプログラム》

現地着	集合：問診確認	起床	ラジオ体操、身体計測
午前	特定保健指導基礎プログラム オリエンテーション、自己紹介 身体計測、生活習慣チェック	朝	朝食
昼	昼食	午前	代謝と血管の話 目標設定 笑いの健康法
午後	運動講義、体力測定、実技 グループワーク（食事の振り返り） 温泉入浴講義 温泉入浴	昼	昼食
夜	夕食 アトラクション（ベリーダンス）	午後	グループワーク：振り返り
		現地発	解散

1日目

2日目

## 《観光資源の活用状況》



笑いで健康



炭酸泉に入浴



リハ職の運動実技

おまけ・・・  
ベリーダンス



## 《6ヶ月間の保健指導支援計画》

宿泊型  
プログラム

2週間後

メール  
支援レター

1ヶ月後

メール  
支援レター  
電話

3ヶ月後

計測  
個別面接  
血液検査

6ヶ月後

計測  
個別面接

翌年の  
特定健診

## アピールポイント

### 1、保健指導のイメージ改革

冒頭に保健師・栄養士から**宣言**

保健師、栄養士は  
決して「悪い」とは  
言いません！！

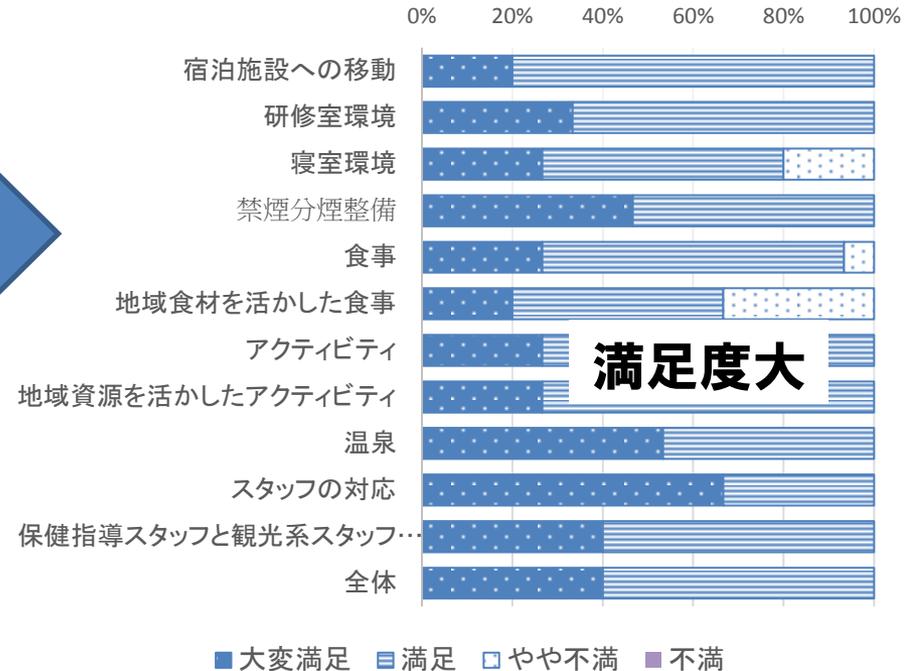
保健指導がネガティブなイメージのままであると、保健指導の効果も上がらない  
**ネガティブイメージを払拭することを最大のポイントに**

### 2、多職種の参加

地域講師として温泉療法医や理学療法士、健康運動指導士が参加。  
普段の生活の中ではこれらの専門職の話を聞く機会がないため、好評であった。

また、笑いの健康法やベリーダンス体験により、参加者に笑顔が生まれ、新たな保健指導法の開拓にもつながった。

## 手ごたえや感想



### 行動変容も見られています

- ・ 宿泊プログラム中、夕食時に参加者が野菜を先に摂取していた。
- ・ 体重と歩数の記録をつけている。
- ・ ご飯の重さを毎日量るようになり、1回あたり200g超だったのが、160~170gになった。