令和7年度
生活習慣病重症化予防事業
【糖尿病教育介入プログラム】
実施要領

関東ITソフトウェア健康保険組合
健康管理部
データヘルス計画推進課

目　次

はじめに

1. 対象者選定基準 …… 4
2. 参加費用 …… 4
3. プログラムの流れ …… 5
4. 日帰り研修タイムスケジュール …… 6
5. 宿泊研修タイムスケジュール …… 7
6. 研修内容 …… 8
7. フォローアップ …… 10
8. 全体の流れ …… 11
9. 申込み方法 …… 12

はじめに

糖尿病はコントロール可能な病気です。
しかし、日本人の死因のおよそ2/3に
糖尿病がかかわっている可能性があります。

本プログラムは、体の中で起こっていることを自覚し、改善すべき生活習慣に気づき、どうしたらよいのかを身に付けることを目的としています。

予備知識は必要ありません。血糖値と体の関係などの話は、医師がわかりやすく説明し、最新の糖尿病教育カリキュラムを提供いたします。
食事については、ヘルシーメニューを召し上がりながら、管理栄養士から食べ方のポイントなどを学びます。
研修後は、3回の電話フォローアップで『糖尿病をセルフマネジメントできる力』を習得していきます。

また、2日間にわたって行っていた日帰り研修は、今年度から研修日が1日の短期集中型プログラムへ変更となりました。お時間を取るのが難しい方もご参加いただきやすいスケジュールとなっています。

ご自身の生活設計に大切な『健康』を見直すきっかけにし、健康管理・健康増進のよい機会として、ぜひご参加ください。

1. 対象者選定基準

対象

・ 直営並びに関東甲信の契約健診機関で健康診断を受診した被保険者および被扶養者
・ 健康診断時に記載の住所地が、関東甲信の被保険者および被扶養者

健診年度と検査値

・ 令和6年4月～令和6年9月の健診結果で、ヘモグロビンA1c(NGSP)が6.5～7.9%の方
（基準に該当する方には、通院歴にかかわらずご案内しています。）

その他

・ 上記に該当する対象者へ、組合よりご案内リーフレットを送付しています。それ以外の方はお申込みできません。
・ 現在妊娠中の方、糖尿病その他生活習慣病等の疾患で通院加療中の方は、プログラム参加の可否について主治医とご相談のうえ、お申込みください。
医師の承認のもとにご参加いただくことが望ましいと判断された場合は、主治医の承諾書の提出をお願いすることがあります。

2. 参加費用

・ 参加費は無料です。ただし、交通費は自己負担となります。
・ ご家族が同伴される場合、配偶者は当組合の資格がなくても無料です。
・ 配偶者以外の方は、以下の費用をご負担いただきます。
日帰り研修：お食事代（ヘルシーメニュー2食分：3520円） 宿泊研修：宿泊費用と昼食代

3. プログラムの流れ

① 申込み　　締切りは4月7日（月）

当組合ホームページからお申込み下さい。
https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/yobou/kyouiku/index.html

② 教育研修（当日）　研修内容は6～9ページをご覧ください

【日帰り：1日】　5月24日（土）または 5月25日（日）　開催場所：市ヶ谷健保会館
※ご希望の日程をお選びください。
研修日が1日の短期集中型プログラムです。
お時間を取るのが難しい方もご参加いただきやすいタイムスケジュールとなっています。

【宿泊：1泊2日】 6月7日（土）～6月8日（日）　開催場所：トスラブ館山ルアーナ
1日目は21時まで、2日目は7時から。土日2日間でしっかりと糖尿病について学びます。

③ 電話によるフォローアップ　3回実施　詳細は10ページをご覧ください

研修終了後、月に1回程度、担当専門職より電話します。　体の状況や困ったこと、気になることなどをご相談ください。
電話で確認した内容や必要な情報などは、お手紙で送付します。

④ 6か月後の閉講式（評価検査）

日時：令和7年11月8日（土）　場所：市ヶ谷健保会館
評価検査では身体計測、血液検査等を行います。ご自身の身体の状態を確認できる機会ですのでご出席ください。

4. 日帰り研修タイムスケジュール

市ヶ谷健保会館　5月24日（土）または 25日（日）　※ご希望の日程をお選び下さい

時間	内容
10:00 – 10:20	集合・受付
10:20 - 11:00	血圧、体温測定 開講式
11:00 - 11:45	FGM機器（リブレ）装着 血糖自己測定（SMBG）について SMBG（食前）
11:45 - 12:45	ヘルシーランチ（※1）
12:45 - 13:50	医師講話（録画） SMBG（食後）
13:50 - 14:50	栄養講話・グループワーク
15:05 - 16:35	運動（※2）
16:50 - 17:05	SMBG（食前）
17:05 - 18:05	ヘルシーディナー（※1）
18:05 - 18:30	SMBG（食後） 個別面談の予約（※3） 解散

タイムスケジュールは状況に応じて変更となる場合がございます。

【持ち物】
- 筆記用具
- 運動のためのスポーツウェアや動きやすい服装

※1　食事の際は管理栄養士による食事指導があります。

※2　24日（土）ウォーキング（ストレッチ・筋トレ含む）
　　25日（日）ヨガ
　　（会場の都合上、同伴者が入室できない場合がございます。）

※3　個別面談は後日、WEBで行います。

5. 宿泊研修タイムスケジュール

トスラブ館山ルアーナ　6月7日（土）～8日（日）

時間	内容（1日目）
10:00 - 10:10	集合・受付
10:10 - 10:45	血圧、体温測定 開講式
10:45 - 11:30	FGM機器（リブレ）装着 血糖自己測定（SMBG）について SMBG（食前）
11:30 - 12:15	ランチ
12:15 - 13:25	栄養講話・グループワーク SMBG（食後）
13:40 - 15:20	運動（ウォーキング（ストレッチ・筋トレ含む）） SMBG（運動後）
15:40 - 17:00	医師講話
17:10 - 17:50	個別スケジュール（※） SMBG（食前）
17:50 - 18:50	ヘルシーディナー
19:00 - 20:10	個別スケジュール（※） SMBG（食後）
20:15 - 21:00	運動（ヨガ）
21:00 -	自由時間

時間	内容（2日目）
7:00 - 7:10	血圧、体温測定
7:10 - 8:10	運動（ヨガ）
8:10 - 9:05	SMBG（食前） ヘルシーモーニング
9:15 -11:45	個別スケジュール（※） SMBG（食後）
11:45 - 12:45	SMBG（食前） ヘルシーランチ
12:45 - 13:15	SMBG（食後） 今後の流れ 解散

※個別スケジュール内容
- 医師個別面談
- 専門職個別面談
- 自由時間（休憩）

・タイムスケジュールは状況に応じて変更となる場合がございます。
・ウォーキングの一部およびヨガは会場の都合上、同伴者が入室できない場合がございます。
・食事の際は管理栄養士による食事指導があります。

【持ち物】
・筆記用具
・ウォーキング・ヨガのためのスポーツウェアや動きやすい服装

6. 研修内容

① 医師の健康講話（糖尿病専門医監修）

・糖代謝のメカニズム
・検査数値のみかた
・重症化や合併症の予防
・コントロールの目標　など

② 管理栄養士による栄養の話

・糖尿病の基本の食事
（血糖コントロールのための食事について　食事を見直すヒントなど）
・実際に食事をしながらの食事指導
（献立の解説　何をどのように食べたらいいかなど）

トスラブ館山ルアーナ

イタリアンレストラン
「アル・ファーロ」

③ 保健師による血糖自己測定指導と測定支援

・血糖自己測定を行う意味
・正しい血糖測定をするための手順
・測定器の取り扱い方
・採血、測定のコツ

食事の前後等に測定し、検査値を読み込む力をつけます。

6. 研修内容

④運動 （日帰り研修は24日(土)ウォーキング・筋力トレーニング、25日(日)ヨガを実施します）

【健康運動指導士によるウォーキング・筋力トレーニング講座】

講師 ： 順天堂大学医学部附属順天堂医院　健康スポーツ室　健康運動士

座学と実践で、正しく、効果のある歩き方を身につけます。

【セティ先生のヨガ教室】

講師 ： 秀子・セティ先生　　アニール・セティ先生

https://anilhidekoyogani.jimdofree.com/

毎日の習慣となるよう、自宅でできる簡単なポーズを中心に行います。

⑤ 個別面談

・ 医師による個人面談（15分程度／人）
・ 専門職との個別面談（30分程度／人）

個人の状況確認や不安の確認、今後の流れ

※日帰り研修の方は研修日と別日にWEBで行います。

⑥ 2週間の血糖モニタリング

FGM機器（リブレ）を用いた2週間の血糖モニタリングを実施します。
血糖値の1日の動きを確認し、生活習慣・血糖コントロール改善に役立てましょう。

7. フォローアップ

研修後、フォローアップの電話をします

電話による状況確認とアドバイス
【3回（1回につき約20分）】
（指定の時間に指定の回線へ電話します）

1. 最近の健康状態確認（検査値、体の調子など）
最近の体の調子や気になること
通院中の方は、通院状況や服薬状況
未通院の方で自覚症状などがある場合は、病院受診へむけての提案をします

2. 行動目標の継続確認
研修で立てた目標の取り組み状況

3. 食事習慣改善
主治医からカロリー指示がある場合は、その内容と通常の食事内容や外食の状況を確認します

4. 運動習慣改善
主治医から指示内容がある場合は、その内容と実践している運動内容を確認します

8. 全体の流れ

関東ITソフトウェア
健康保険組合

【参加申込み】

【研修】
・日帰り　市ヶ谷健保会館
・宿泊　　トスラブ館山ルアーナ

参加者

【フォローアップ】
電話による支援

カルナヘルス
サポート

評価検査では身体計測、血液検査等を行い、
ご自身の身体の状態を確認できる機会ですのでご出席ください。

令和7年11月8日(土)
閉講式(評価検査)

教育介入プログラムは、株式会社カルナヘルスサポートに業務委託しています。

株式会社カルナヘルスサポートは、九州大学病院発ベンチャー企業として平成18年に設立されました。
〒810-0054　福岡県福岡市中央区今川1-25-12
URL　https://carna-hs.co.jp/

carna

9. 申込み方法

申込み締切りは4月7日（月）

申込み フォーム	下記URLより組合HPに遷移し、希望する日程を選択してください。 https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/yobou/kyouiku/index.html#moushikomi
メール 認証	必要事項を入力し、メール認証をします。 **※メール認証の際に入力するメールアドレスは普段ご利用されているメールアドレスをご入力ください。** **実施についてのご連絡や閉講式の案内の際に使用いたします。** • 個人情報の取り扱いについて同意のうえ、お申込みください。 • メールアドレスを入力し、送信ボタンを押すとメールアドレス認証完了メールが届きます。 認証完了メールが届かない場合は再度お試しください。
詳細情報 入力	メールに記載のURLより詳細情報を入力し、申込み。 • 認証完了メール受信後、30分以内にメールに記載のURLにアクセスし、詳細情報を入力します。 • 手続きが完了すると申込み完了メールが届きます。 • 認証完了メール受信後、30分経過してしまった場合は申込みフォームからやり直してください。
健保から 連絡	4月11日（金）までにプログラムの実施についてメールにてご連絡します。 申込み完了メールが届いているにもかかわらず連絡がない場合は、お手数ですが **データヘルス計画推進課** ☎ 03-5925-5340 までご連絡ください。