

令和6年度 生活習慣病重症化予防事業実施要領

【 糖尿病教育介入プログラム 】
＜第1回:保養所1泊2日＞ ＜第2回:日帰り2日間＞

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. 宿泊研修タイムスケジュール	6
5. 日帰り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。それなのに、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。

誰でも突然、健診の結果で「あなたは『糖尿病』です」と言われたら、びっくりしてしまいます。そして、そのようにびっくりした時に、いくら糖尿病の話がされても、自分のこととして受け止めることは、難しいのではないのでしょうか。

落ち着いている今、血糖値が高いという現状と向き合ってみませんか。

この度、直営保養施設や健保会館を利用して、リラックスし、おいしい食事をたのしみながら、糖尿病のことを一緒に学ぼうという研修を企画いたしました。

何の予備知識も必要ありません。血糖値と体の関係についての話は、糖尿病のことをわかりやすく、いつも病院で教えている糖尿病専門の医師が担当します。めったに聞くことのできない、最新の糖尿病教育のカリキュラムを提供いたします。

そして、食生活については、ヘルシーメニューを召し上がっていただきながら、管理栄養士がわかりやすく、お話しします。今回の研修は、自分の何気ない癖に気づき、体の中で起こっていることを自覚し、どうしたらよいのかを身に付けることをゴールとしています。

本プログラムは2日間の研修ののち、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する内容となっています。

健康は、職場にとっても、ご家族にとっても、そして何より、これから5年後、10年後のご自身の生活設計にも大切なものです。本プログラムは、健康を見直すきっかけにさせていただけると思います。

ご自身の健康管理・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／2.参加費用

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5年4月～令和5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

- ・ 上記該当者には、組合よりご案内リーフレットを送付しています。
- ・ 現在妊娠中の方、あるいは、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、お申し込みください。
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、配偶者は当組合の被扶養者でなくても無料です。配偶者以外の方は、日帰り研修の場合、お食事代(初日ランチ代金+ヘルシーメニュー3食分6,050円)、宿泊研修の場合、宿泊費用とご昼食代の負担が必要となります。

3. プログラムの流れ

① 申し込み 締め切りは、4月9日(火)まで

- ・申し込みは、当組合ホームページから
<https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/yobou/kyouiku/index.html>

② 2日間の教育研修 《トスラブ館山ルアーナ・市ヶ谷保健会館》

- ・開催日
第1回 5月11日(土)・12日(日) トスラブ館山ルアーナ
第2回 5月25日(土)・26日(日) 市ヶ谷保健会館

研修内容 (詳細は6~9ページをご覧ください)

- ・医師による糖尿病講話
- ・医師による個人面談
- ・保健師等による個人面談

- ・管理栄養士による栄養の講話
- ・保養所やレストランの食事を楽しみながらの食育指導

- ・ウォーキング指導

- ・ヨガ教室

- ・血糖自己測定の実技指導

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度程度、担当専門職より電話をいたします。
体の状況や、困ったこと、気になることなどご相談ください。
電話で確認しあった内容や必要な情報などは、お手紙でお送りします。

④ 6か月後の閉講式(評価検査) ※定期健診前に確認しましょう

- ・日時: 令和6年11月9日(土) 場所: 市ヶ谷保健会館1階

4. 宿泊研修タイムスケジュール

トスラブ館山ルアーナ 5月11日(土)・12日(日)

時間	内容(1日目)	時間	内容(2日目)
10:50 - 11:15	<input type="checkbox"/> 集合・受付 <input type="checkbox"/> 血圧、体温測定 <input type="checkbox"/> 開講式	7:10 - 8:10	<input type="checkbox"/> 血圧、体温測定 <input type="checkbox"/> ヨガ教室
11:15 - 12:15	<input type="checkbox"/> 血糖自己測定(SMBG)について <講話・実技> <input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食前) <input type="checkbox"/> FGM装着	8:10 - 9:00	<input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食前) <input type="checkbox"/> ヘルシーモーニング
12:15 - 13:00	<input type="checkbox"/> ランチ	9:10 - 11:25	<input type="checkbox"/> 個別スケジュール(※) <input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食後)
13:00 - 14:10	<input type="checkbox"/> 栄養講話 <input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食後)	11:50 - 12:45	<input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食前) <input type="checkbox"/> ヘルシーランチ
14:30 - 16:10	<input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 血糖自己測定(運動後)	12:45 - 13:10	<input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食後) <input type="checkbox"/> 閉講式 <input type="checkbox"/> 解散
16:20 - 7:50	<input type="checkbox"/> 医師講話	(※) 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)	
17:55 - 18:35	<input type="checkbox"/> 個別スケジュール(※) <input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食前)		
18:35 - 19:35	<input type="checkbox"/> ヘルシーディナー		
19:35 - 20:45	<input type="checkbox"/> 個別スケジュール(※) <input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食後)		
20:50 - 21:35	<input type="checkbox"/> ヨガ教室	<研修時の持ち物> 筆記用具、保険証、ウォーキング(ストレッチ・筋トレ含む)・ ヨガのためのスポーツウェアや動きやすい服装	
21:35 -	<input type="checkbox"/> 自由時間		

5. 日帰り研修タイムスケジュール

市ヶ谷健保会館 5月25日(土)・26日(日)

時間	内容(1日目)	時間	内容(2日目)
10:30 - 11:30	<input type="checkbox"/> 集合・受付 <input type="checkbox"/> 血圧、体温測定 <input type="checkbox"/> オリエンテーション	8:45 - 9:15	<input type="checkbox"/> 集合・受付 <input type="checkbox"/> 血圧、体温、血糖自己測定
11:30 - 11:50	<input type="checkbox"/> 血糖自己測定(SMBG)について 講話・実技	9:20 - 11:35	<input type="checkbox"/> ヨガ教室 <input type="checkbox"/> 個別スケジュール(※)
12:00 - 12:45	<input type="checkbox"/> ランチ	11:35 - 12:40	<input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食前) <input type="checkbox"/> ヘルシーランチ
13:00 - 14:10	<input type="checkbox"/> 栄養講話 <input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食後)	12:40 - 12:50	<input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食後)
14:10 - 14:30	<input type="checkbox"/> 着替え	12:50 - 14:20	<input type="checkbox"/> 医師講話
14:30 - 16:00	<input type="checkbox"/> ウォーキング実践講座	14:30 - 17:15	<input type="checkbox"/> ヨガ教室 <input type="checkbox"/> 個別スケジュール(※)
16:00 - 17:00	<input type="checkbox"/> 血糖持続測定(FGM)について <input type="checkbox"/> FGM装着 <input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食前) <input type="checkbox"/> 着替え	17:15 - 18:20	<input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食前) <input type="checkbox"/> ヘルシーディナー
17:00 - 18:00	<input type="checkbox"/> ヘルシーディナー	18:20 - 18:35	<input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食後) <input type="checkbox"/> 解散
18:00 - 18:15	<input type="checkbox"/> 血糖自己測定(食後) <input type="checkbox"/> 明日の連絡 <input type="checkbox"/> 解散		<input type="checkbox"/> 医師個別面談 <input type="checkbox"/> 専門職個別面談 <input type="checkbox"/> 自由時間(休憩)

<研修時の持ち物>

筆記用具、保険証、ウォーキング(ストレッチ・筋トレ含む)・
 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 糖尿病専門医が講義

- ・糖代謝のメカニズム ～糖尿病はカラダのどこの病気？～
- ・検査数値のみかた
- ・治療のプロセス 治療しないとどうなるの？
- ・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
(食事チェック、血糖コントロールのための食事を見直すヒントなど)
- ・保養所、レストランでの食事メニュー解説
(何をどのように食べたらいいの？実践講座)



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

* 研修中、食事の前後等に9回測定します。
検査値を読み込む力をつけます。

6. 研修内容

④ 健康運動指導士によるウォーキング実践講座

講師：順天堂大学医学部附属順天堂医院 健康スポーツ室
健康運動指導士

座学と実践で、正しく、効果のある歩き方を身につけます。
運動による血糖の変動も体感していただけます。

⑤ セティ先生(<https://anilhidekoyogani.jimdofree.com/>)のヨガ教室

講師： 秀子・セティ先生 アニール・セティ先生

<ヨガで身体の手入れをしましょう>

* カラダのこわばり気づいていますか？

* 力が入りすぎたカラダをリセットしましょう。

* カラダをメンテナンスするといいい睡眠がとれます。

ヨガを体験してみましょう。



⑥ 個別面談

● 専門職との個別面談(30分程度/人)

個人の状況確認及び不安の確認、今後の流れ
病院受診の手続き

● 医師による個人面談(15分程度/人)

⑦ 2週間の血糖モニタリング

希望者にはFGM機器を用いた2週間の血糖モニタリングを実施します。

詳細は研修時にご案内しますが、血糖値の1日の動きを確認して、生活習慣・血糖コントロール改善にお役立てください。

7. フォローアップ

研修後、フォローアップのお電話をします

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いたします）

1. 最近の健康状態（検査値、体の調子）確認

- ・最近の体の調子や気になることを確認
- ・通院中の方へは、通院状況や服薬状況などを確認します。
- ・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の確認をします。

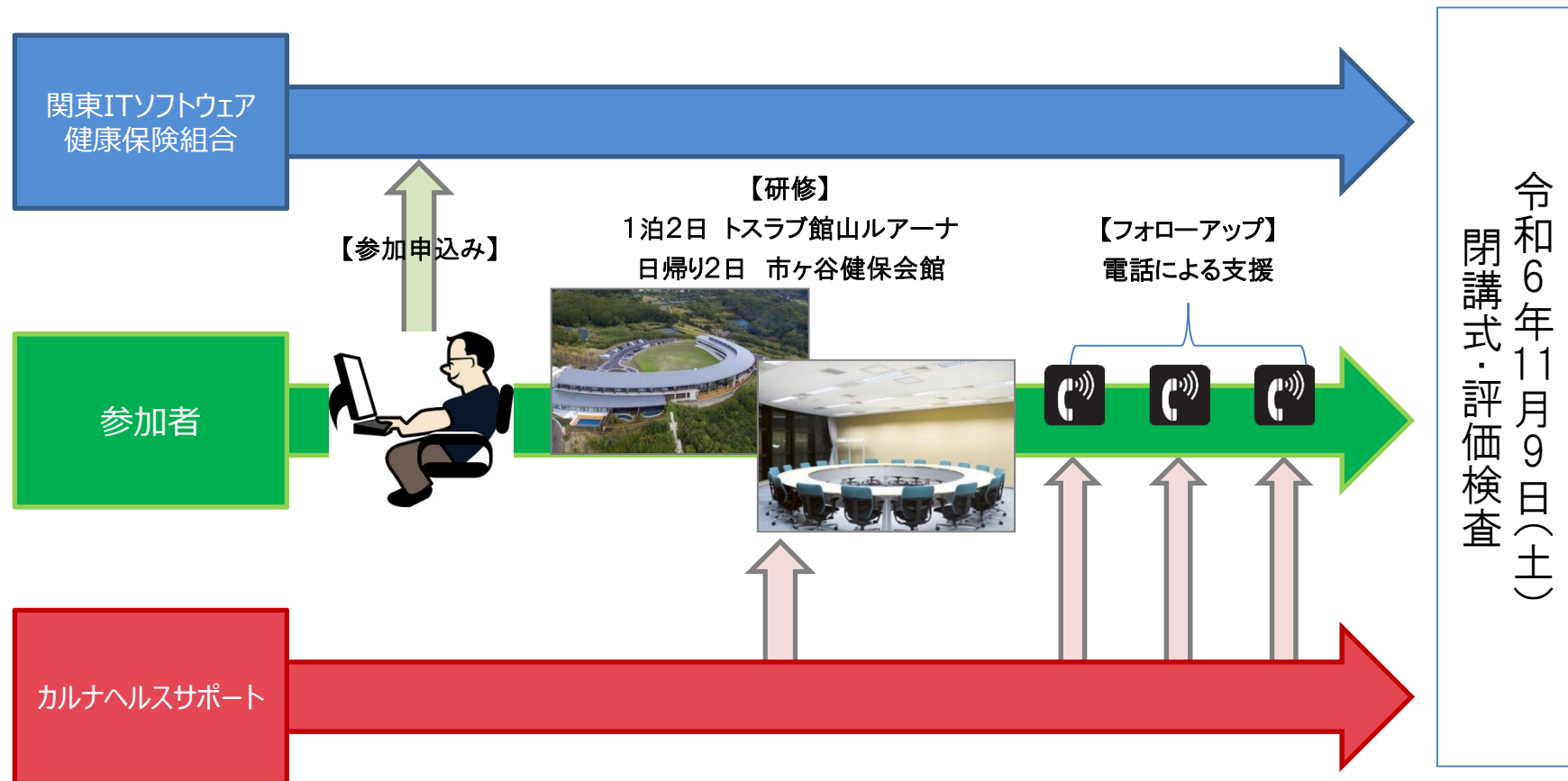
3. 食事習慣改善

- ・主治医から指示カロリーがある場合は、その内容を確認し、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

- ・主治医からの指示内容がある場合は、その内容を確認し、実践している運動内容を確認します。

8. 全体の流れ



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/>



9. 申し込み方法

申し込み締め切りは 4月9日(火)まで

お手元に保険証をご用意のうえ、下記のフローに従ってお申し込みください。

