

糖尿病予防セミナー、生活習慣病予防セミナー

株式会社あまの創健

052-931-0101



糖尿病予防セミナー

Case
1

糖尿病リスク保有者の生活習慣を改善したい

対象者：糖代謝にて一定基準値を超える者（定員30名/会場）

プログラム例

10 : 00	『本当に怖い糖尿病』 ・ 糖尿病に関する基礎知識 ・ 自己血糖測定器説明 他
10 : 40	『糖尿病予防のための食事方法』 ・ 量は減らさずヘルシーな組み合わせ ・ 血糖値の急上昇を防ぐ食べ方 他
12 : 00	ヘルシー弁当 ・ 食事前後の血糖値確認
13 : 00	『糖尿病予防のための運動方法』 ・ 血糖値を下げるための運動 ・ 運動体験（ストレッチ、筋トレ） ・ 運動後の血糖値確認 他
14 : 30	・ 終了

- 自己血糖測定にて**自身の血糖値変動を実感**させ、具体的な改善方法を提示



- 指導者
保健師、管理栄養士、健康運動指導士



特定保健指導対象者には、セミナー終了後に目標設定し、初回面接としても対応可



生活習慣病予防セミナー

Case 2

幅広く健康的な生活習慣を啓発したい

対象者：希望者（定員30名/会場）

- 自身の健康状態を把握し、具体的な健康づくりの方法を学び、健康意識を啓発
- 指導者
管理栄養士、健康運動指導士



プログラム例

10 : 00	『生活習慣病の理解』 ・ 健診結果の見方 ・ 数値悪化時の事例 他
10 : 20	『生活習慣病予防のための食事方法』 ・ 健診結果と食事 ・ 血液サラサラになるポイント 他
11 : 10	『生活習慣病予防のための運動方法』 ・ 日常生活でのエネルギー消費法 ・ 運動体験（ストレッチ、筋トレ）他
12 : 00	・ 終了

**特定保健指導対象者には、セミナー終了後に
目標設定し、初回面接としても対応可**

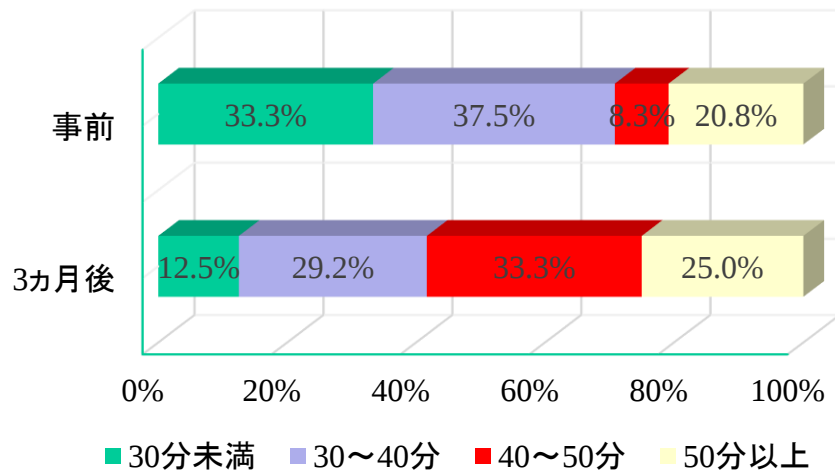


参考事例

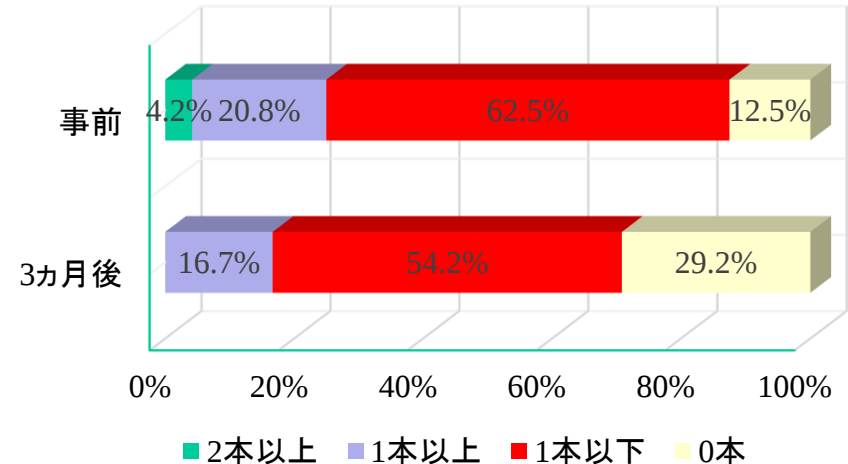
<健康教育（生活習慣病予防セミナー）として実施：46名>

●セミナー参加前と3か月後の比較

【1日の日常生活で歩く時間】
（通勤・仕事・家事・買い物等）



【1日に飲む甘い飲み物の本数】
（ジュース、砂糖入りコーヒー、スポーツ飲料 等）



●その他アンケートより

セミナー参加前：4割が「参加が面倒」と回答



セミナー参加後：8割が「生活を改善しようと思った」と回答

特定保健指導対象者率減に向け、予備群へのアプローチとしても活用可



会場設定

●共有会場

1 健保では人数が集まらず、セミナーの開催が難しい
⇒参加組合に応じた共有会場にて 機会を創出

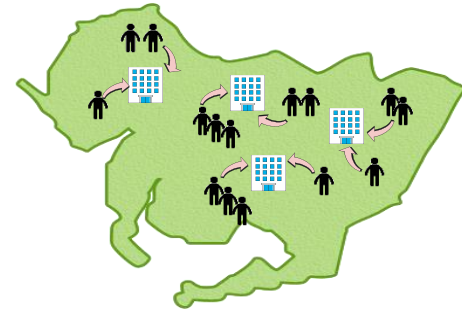
●事業所会場

自健保のみでも人数が集まり、セミナーの開催が可能
⇒事業所内会議室等にて開催

●感染症対策

- ・飛沫防止：マスク、フェイスシールド、飛沫防止シート等を設置
- ・距離：参加者間、参加者・講師間にて一定距離を確保
- ・その他：換気、手指消毒、検温等の実施

⇒感染症の流行状況に応じた、実施方法・時間・内容



<費用発生項目>

項目
糖尿病予防セミナー受講費：参加者数
生活習慣病予防セミナー受講費：参加者数

※参加者20名以上にて開催
※特定保健指導初回面接として活用する
場合は別途費用あり



お問い合わせ先

株式会社あまの創健：営業担当 or 菊谷（きくや）

TEL.052-931-0101 名古屋市東区泉2-20-20

