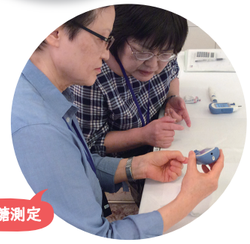
保健事業部通信

浜松市国民健康保険

宿泊型保健指導プログラム実施報告

産業保健企画推進課　管理栄養士　坂東　知里



6月に、「浜松市国民健康保険宿泊型保健指導プログラム」を実施しました。この事業の目的は、生活習慣を見直し、糖尿病や糖尿病性腎症を予防することです。当事業部の専門スタッフ（医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士）が、糖尿病予防について最新情報を交えた講話や体験学習を浜松市内の宿泊施設（1泊2日）で行いました。

今回のプログラムでは、血糖値が食事や運動によりどう変化するかを確認するため、自己血糖測定を計4回（昼食前、昼食1時間、2時間後、夕食前）行いました。また、昼食をバイキングスタイルで提供し、食べたメニューから摂取カロリーを計算しました。「血糖値の上がり方を実際に見て理解できた」「食後血糖値が急上昇していたため、食べ過ぎを自覚した」との感想が聞かれ、想像以上にカロリーを摂取していたことや生活習慣が血糖値の変動に影響していることに気づく機会となりました。2日間の様々な体験を通して、普段の生活習慣の問題点や課題が明確となり今後の目標や具体的な計画が決まりました。

半年後の12月には、再度セミナーを開催し、6ヶ月間で頑張ったことや生活習慣の変化を発表していただく予定です。生活習慣や血糖値の改善など、うれしい報告を楽しみにしています。

聖隷健康プラザ GENKI

私たちと一緒に、楽しくからだを動かしましょう!

聖隷健康診断センターに併設されているフィットネスジムです。人間ドック利用者様だけでなく、一般の方向けの運動教室も開催しております。

施設見学も随時実施中！お気軽にお問い合わせください。

- 場　　所 …… 浜松市中区住吉2-35-8　聖隷パーキングビル1階
- 電　　話 …… 053-475-1255
- 受付時間 …… 月～金曜日（祝日を除く）　8:30～17:00

聖隷健康プラザGENKIのプログラムはこちらから
http://www.seirei.or.jp/hoken/genki/exercise-classroom/index.html

健康レシピ

何か運動を始めたいと思っている方へ

聖隷健康プラザ GENKI のご案内

～医療機関併設のフィットネスで、楽しく・安全に健康づくり！～

聖隷健康診断センター　健康支援課　健康運動指導士　齋藤　多加

運動の秋♪聖隷健康プラザGENKIおすすめのプログラムを紹介します。
聖隷健康プラザGENKIでは、健康づくりや体力・筋力アップを目指すプログラムを多数ご用意しております。無理なく楽しくからだを動かして、健康長寿を目指しましょう！

聖隷健康プラザGENKIの特徴

❶ どなたでも利用可能

18歳以上の方を対象とした施設です。
利用者平均年齢は70歳!!地域の皆さまにご愛用いただいています。

❷ 初心者でも安心

すべてのプログラムが初心者向け。健康づくりのための運動をご紹介します。

❸ 安全

当施設の利用を開始される際は、安全に運動を行うために、当センター医師による確認を実施しています（1年以内に受診をした健康診断の結果が必要）。また、当日の体調確認もいたします。医療機関併設なので、安心してご利用いただけます。

おすすめのプログラム

✣ プラチナ運動教室

65歳以上を対象とした運動プログラムです。
運動は大切だとわかっていても、ひとりで続けることが難しいという方におすすめです。運動やレクリエーションを、仲間と一緒に楽しみながら続けてみませんか。

※健康診断を受診し健康状態の確認ができた方、介護認定（要支援・要介護）を受けていない方が対象となります。

- 開　催　毎週水曜日
- 時　間　14:10～15:10（60分）
- 料　金　8,000円（税抜）/コース　※全12回で1コース

✣ 脳トレ運動教室

からだと頭を使って、笑いながら脳を活性化しませんか。『出来ないことを楽しむ』プログラムです。安心してご参加ください。

- 開　催　毎週火曜日
- 時　間　9:30～10:10（40分）
- 料　金　500円（税抜）/回

聖隷健康プラザGENKIの所在地・お問合せ先は、左ページをご覧ください