◆　新手法検証モデル実施結果 「滞在型保健指導」について ◆

滞在型保健指導とは・・・減量を目的とするランチビュッフェや最新の運動器機を用いた日帰り保健指導で生活習慣の改善を行う。

実施年度：平成 30 年度
実施機関：公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
参加人数：12 名
終了者　：12 名（終了率 100%）

＜内容＞
・講義
・食前・食後・運動前・運動後の血糖値測定
・学んだ食べ方を用いて、昼食摂取
・ご飯と野菜の量を自分で量ってみる
・インストラクターの指導もと最新の運動器機を使って、トレーニング体験。

＜参加者の傾向＞
　特定保健指導未経験の方、40～50 代の方、女性の参加者が大半であった。健康意識が高めの人が多く、比較的軽度な動機づけ支援の人が多かった。

＜評価時期における効果＞
平均体重 1.5 ㎏減少、平均腹囲 3.0cm 減少

＜令和元年度の実施について＞
　特定保健指導対象者が滞在型保健指導を受けることにより、生活習慣の改善を取り入れ、内臓脂肪を減らす良いきっかけとなると考えられる。内容が充実しているのとともに、参加費用も抑えられていて、気軽に参加できることから評判が良かった。令和元年度についても継続して実施することとする。
　（1 月実施予定）