

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

血糖コントロール教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

特定健康診査の結果、HbA1cが基準値以上の方に対して、改善に向けた予防教室を実施する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数／予算
実人数60名・延人数240名／33万円
- 教室の実施(平成27年1～8月)

事前	各自、食事記録票を提出→分析
教室1日目	・糖代謝についての講義 ・食事記録票の分析結果を本人に提供し、今後の取組について助言
教室2日目	・食生活について講義及び調理実習
中間	・採血(HbA1c) ・各自、食事記録票及び目標シートを提出→分析
教室3日目	・食事記録票及び目標シートの分析結果、採血結果を本人に提供し、今後の取組について助言 ・まとめの講義
事後 (希望者)	・個別相談 ・3か月後フォロー(各自、食事記録票及び目標シートを提出→分析結果を本人に提供)

- 評価項目
採血結果、食事記録票の分析結果、アンケートを集計し、効果を検証

事業効果

- 指導後、約半数がHbA1c値の減少をみとめた。また、全体の2割が基準値に入り、糖代謝改善傾向が見られた。
- 食生活や運動など、良い生活習慣に向けた行動変容を促すことが出来た。

その他

- 参加者を拡大し、改善率が向上するよう教室内容を検討し運営することが課題。