

けんぽ協会 糖尿病CMセミナー

参加者募集
参加無料！！

目的

糖尿病CMセミナーは、糖尿病治療の側面的なサポートとして、医療機関様からご紹介等のあった糖尿病患者に健康指導を行い、重篤化を防止するとともに、薬だけに頼らない血糖コントロールを通じた罹患者自身の生涯医療費低減につなげていただくことが目的です。

対象者 … 協会けんぽ被保険者・被扶養者

糖尿病CMセミナーの参加者は以下のような方が対象になります。

- ① 無理なく参加でき、栄養指導と運動指導で効果が見込めると医師が判断された糖尿病患者。
- ② 松山市内で開催される健康指導プログラム講習会に月に一度参加していただける方。

募集について

22年度は第1期（6月19日～11月27日）と第2期（8月28日～平成23年1月29日）の2回実施になります。受講定員は各15名様です。
募集期限については下記のようになります。

第1期：平成22年6月15日（火）申込みまで

第2期：平成22年7月30日（金）申込みまで

お問い合わせについては

全国健康保険協会愛媛支部 企画総務部 企画チーム 担当：沖野・藤江
TEL089-947-2100までお願い致します。

協会けんぽ愛媛支部のHP もご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13,0,109.html>

実施内容

糖尿病CMセミナーは、栄養指導と運動指導を下記のプログラムにて実施いたします。

栄養指導

項 目	詳 細
バイキングセミナー	適切な「食事量」「カロリー」などについて実際に食べながら「学ぶ」「体験する」セミナー。受講者に適切なカロリーでどれぐらいの食事量が取れるか体感していただく。
食事頻度調査	食事の頻度から個人の食事傾向を分析し、適切な食事バランスや改善点などアドバイスを伝える。
栄養講話	糖尿病と食事の関係などに関する講話を中心に糖尿病を向き合う食事の楽しみ方など食事を楽しみながらいただくアドバイスなどを行う。
3日間の食事調査	食事アドバイスなどの指導を行ったうえで実践できているか3日間の食事内容を送付していただき、分析アドバイスを行う。

運動指導

項 目	詳 細
体力チェック	プログラム開始時と終了時に体力測定を行い、体力の変化を感じとっていただく。体力チェックは大掛かりなものではなく、短時間で素早くできる形式のものにする。
運動講話・指導	糖尿病改善に効果的なウォーキング指導、糖尿病罹患者に適する運動を紹介・実践する。また、毎日の運動の習慣づけに対するフォローも取り入れる。
DVDを使った運動	運動DVDを用い、生活の中で簡単に取り入れることの出来る運動を実践していただく。月1度の指導だけでなくご家庭でDVDを見ながら共通の運動ができる。

スケジュール

糖尿病CMセミナーは、下記のスケジュール（予定）にて行われます。

	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目
1期目	6月19日（土）	7月17日（土）	8月28日（土）	9月18日（土）	10月16日（土）	11月27日（土）
2期目	8月28日（土）	9月18日（土）	10月16日（土）	11月27日（土）	12月18日（土）	1月29日（土）

項 目		1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目
開講式（バイキングセミナー） 閉講式		○					○
栄養指導	食事頻度調査	○					○
	栄養講話	○	○	○	○	○	○
	3日間の食事調査		○	○		○	
運動指導	体力チェック	○					○
	運動講話・指導	○		○		○	
	DVDを使用した運動	○	△	○	△	○	○

○印の箇所は指導など弊社にて行うプログラムです。

□印の箇所は参加者にて行う内容になります。

参考内容

各プログラムの内容を抜粋して紹介いたします。

食事頻度調査

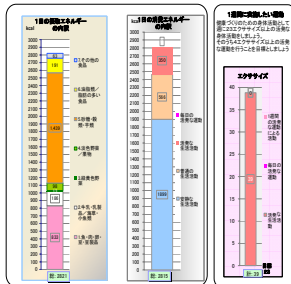
質問調査票に答えていただだけで
3枚の判定結果シートが作成され、適切な栄養バランスなど改善点が把握できる。

あなたの身体活動の状況 ID: p-0003

1日の生活活動の種類と時間	時間	エネルギー消費量 (kcal)	消費カロリー (kcal)
1. 睡眠時間	7.5	1189	
2. 起床から朝食までの時間	3.0		
3. 起床から朝食までの時間	8.5	264	
4. 起床から朝食までの時間	3	302	
5. 起床から朝食までの時間	1.25	300	38.8
6. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
7. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
8. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
9. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
10. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
11. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
12. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
13. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
14. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
15. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
16. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
17. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
18. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
19. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
20. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
21. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
22. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
23. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
24. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
25. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
26. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
27. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
28. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
29. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
30. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
31. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
32. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
33. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
34. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
35. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
36. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
37. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
38. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
39. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
40. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
41. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
42. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
43. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
44. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
45. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
46. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
47. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
48. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
49. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
50. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
51. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
52. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
53. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
54. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
55. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
56. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
57. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
58. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
59. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
60. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
61. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
62. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
63. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
64. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
65. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
66. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
67. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
68. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
69. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
70. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
71. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
72. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
73. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
74. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
75. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
76. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
77. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
78. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
79. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
80. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
81. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
82. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
83. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
84. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
85. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
86. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
87. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
88. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
89. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
90. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
91. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
92. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
93. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
94. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
95. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
96. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
97. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
98. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
99. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0
100. 起床から朝食までの時間	0	0	0.0

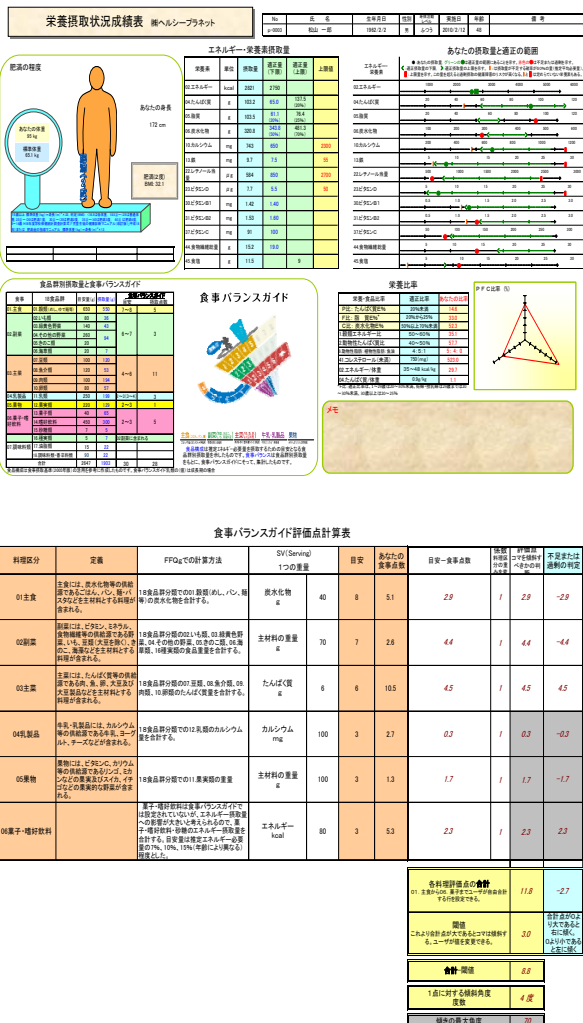
あなたの身体活動レベル(Physical Activity Level)

低い (L)	低い (L)	低い (L)
1.0	1.1	1.2
1.3	1.4	1.5
1.6	1.7	1.8
1.9	2.0	2.1
2.2	2.3	2.4



DVDを使用した運動

運動するのにジムなどに集まらなくて
大丈夫です。自宅で簡単に楽しく自分の
レベルにあった運動習慣が身につきます。



PC・携帯で楽しく体調管理！！

PCや携帯電話で楽しく体調（体重・歩数）が管理でき、グラフなど経過を一目で確認できるシステムを活用しながら楽しく健康管理。
詳細に関しましては添付の資料をご覧ください。

講師紹介

栄養講話、運動講話・指導をしていただく講師たち。

今川 弥生（栄養部門担当）

株式会社ヘルシープラネット 代表取締役
管理栄養士・健康運動指導士



- 著 書：「低カロリー・バター応用レシピ」
「すぐにつくれるバランスの良い献立」
「スポーツをする子供のための栄養と食事 part1,2,3」
- 雑 誌：「食生活」特集・食物繊維 「栄養日本」
- ラジオ・テレビ：「特急N 健康120%コーナー（金曜日）」「なっとくN（土曜日）」
「週刊がんばるじん」・・・南海放送
「出過ぎちゃだめですか？」・・・FM愛媛
「らくやのお やよいのやっ痩せ体験」・・・南海放送ラジオ

井門 恵理子（運動部門担当）

n f ナチュリラ・フィット 代表
・ACSM/HFS（アメリカスポーツ医学会公認）
ヘルスフィットネスインストラクター
・エアロフットスペシャリスト



松山市エアロビクス協会会長

愛媛県エアロビクス協会副理事

ビ デ オ：「元気ビクス」監修など多岐にわたる活躍

地域に密着した健康体操の普及に努め、健康と運動についての講演や指導は、全国的に展開。