

# 富山県「平成28年度 生活習慣改善健康合宿」 <実施概要>



2016年10月16日～12月12日 13:00～翌日13:00(1泊2日)  
県内3カ所で、合計9回実施



3カ月できたら、  
デキる人。



《ずっと健康》したい人  
《もっと健康》しりたい人  
求む!



従業員の健康を、  
経営に生かす時代です。

協力:「全国健康保険協会富山支部」「健康保険組合連合会富山連合会」「富山県健康増進施設連絡協議会」

## 対象者

- 年齢30歳～65歳の者で、  
次の(a)、(b)、(c)のいずれかに該当する方
- (a) 特定保健指導対象者  
HbA1c5.6～6.4 又は 空腹時血糖100～125
  - (b) 企業の経営層や、従業員の健康管理を  
担当する部署の責任者など。
  - (c) 健康に興味がある方、健康志向が高い方。

## 参加費用

一人7,000円(税別)

## 日時・場所

- ※参加者に配慮し、各地区で①土・日、②日・月、③平日にて開催
- [富山市] 立山国際ホテル (11/5、12/4、10/26)
  - [呉東(魚津)] ホテルグランミラージュ (11/19、10/16、11/30)
  - [呉西(南砺)] 桜ヶ池クアガーデン (11/12、12/11、12/7)



## 実施内容

- ・座学(健康診断結果の見方の解説、保健師の特定保健指導等)
- ・体力測定(運動指導士による、ロコモチェック等)
- ・運動(運動指導士による筋トレ、ストレッチ、ウォーキング等)
- ・栄養(管理栄養士が監修した、富山の食材を取り入れた食事)
- ・参加者によるグループワークと情報交換会  
《フォローアップ》
- ・合宿終了後は、業務委託先であるスポーツクラブのトレーナーにより、無料の健康相談・指導を実施

参加者の健康状況を確認するアンケートを実施(合宿前・終了時・3ヶ月後の計3回)

定員90名に対して、160名をこえる参加申込みをいただきました！  
参加者は、たのしく、ただしく、健康について学びました。  
合宿終了時には、個々に《自分にあった》目標と取り組みを提供。



今の状態をきちんと理解でき、《本当に続けられる》プログラムをつくれた。

1人では、できなかった。合宿で、仲間もできた。

運動だけでなく、《食事》《睡眠》への知識も持てた。

たのしい体の動かし方がわかった。

## 参加者の声

健康増進の具体的な取り組みだけでなく、富山県ならではの大自然・街歩きが、メンタルヘルス、ソーシャルヘルスへの効果も期待できる取り組みであること実感！