



2型糖尿病向けの健康な生活スタイル

すべてのライオンズクラブは自律的な団体です。つまり、各ライオンズクラブはそれぞれ独立した団体として、地域の法規制に従い独自に行事を実施する責任があります。このプランナーは、推奨を提示することを目的としており、法的な勧告やベストプラクティスとしてみなされるべきではありません。このプランナーで示す活動は、地域社会によっては不適切である場合もあります。法規制や安全基準、ベストプラクティスのすべてに確実に準拠するように、地域の専門家に相談してください。



2型糖尿病向けの健康な生活スタイル

この事業プランナーは、2型糖尿病のリスクのある人々に有益な健康イベントを主催する各クラブを支援するものです。そのようなイベントを通して、健康的な食生活や食事計画、運動を推進します。

このように事業を推進することで、ライオンズクラブ全体の戦略ビジョンである、糖尿病蔓延の緩和や糖尿病患者の生活の質の向上を達成する後押しをすることになります。

早速、イベントの企画を開始してください。

下記空欄に記入して、イベントの詳細を決定しましょう。

目標 ① 健康な生活スタイルを推進し、地域社会の認識を高め、教育を提供しましょう。	実施期間 1～2時間	実施場所 ☐ 学校または教育施設 ☐ 地域のリクリエーション施設 ☐ 屋外の地域社会スペース ☐ その他
	企画所要時間 1～2カ月	
	開始／終了日 	

参加対象者

行事への参加対象者を選択します。

対象者： ☐ 児童 ☐ 青少年 ☒ 大人 ☐ 上記すべて	主催者： ☐ 地元の糖尿病協会 ☐ 地元の糖尿病指導員 ☐ 地域の病院	留意事項：
--	---	----------------------

事業に必要なすべてのタスクを特定する。

事業には下記の3つのタスクを必ず取り入れます。

1. 糖尿病の教育スピーカーと資料を特定します。



- ▶ 地元の糖尿病協会、地元の糖尿病指導員、地域の病院によって提供されるものとします。

スピーカー

資材

- | | |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

2. 運動の種類を決定します。



- ▶ これには、体系化された運動や、ウォーキング、地域社会で成果を上げそうな活動を含めるとよいでしょう。
- ▶ 活動は初級者レベルで、個々人の運動能力に合わせて調節できるようにします。

活動

- | | |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

3. 栄養教育トピックを決定します。



- ▶ 糖尿病の予防や管理に関連するものとします。地元の栄養士や糖尿病指導員、地域の病院が提供してもよいでしょう。
- ▶ トピックの例としては、水分補給の重要性や、毎食に野菜を取り入れることなどが挙げられます。

トピック案

- | | |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

ボランティアプランナー

イベントでのボランティアの役割を割り当てます。

担当／役割	氏名	連絡先	留意事項
イベント ディレクター			ライオン／レオまたは医療従事者がよいでしょう。糖尿病に関する基礎知識を備え、イベント実行計画とボランティアを管理できる能力を備えている必要があります。
ボランティア 管理者			
教育リーダー			資格を有する医療専門家または糖尿病に詳しい教育者とします。
運動活動リーダー			参加者の活動参加中の安全を確保できる運動活動の専門家とします。
栄養リーダー			資格を有する栄養または医療の専門家で、糖尿病患者のサポートに経験のある人物とします。
地域の救急医療 サービス			救急医療が必要となる事態に備え、常に同行する必要があります。
マーケティング リーダー			
イベント撮影者			宣伝目的でイベント写真の使用を計画する場合、参加者から署名入りの公開承諾書を受取る必要があります。
地域のパートナー／ 協力者 推奨：地元の糖尿病協会、 糖尿病指導員および／ または地域の病院			
その他			

ライオンズの人数	
レオの人数	
その他の人数	



事業を実現可能なステップに整理します。

イベントディレクターはこの用紙に記入し進捗を追跡することができます。

ステータス	タスク	期限	タスクリーダー	ヒント
×	クラブに情報を伝える			クラブでイベントの情報伝達会議を開く
	イベント名／タイトルを作成する			
	企画委員会の結成			» イベント参加者、アクティビティ、ロジスティクスを決定する » ボランティアのタスクを決定して割り当てる
	潜在的なイベント協力者を特定する			» 地元の糖尿病協会 » フィットネス組織 » 地域の病院 » 地元の糖尿病指導員
	予算案を作成する			
	開催地、開催日時の決定			考慮事項： » 季節／天候 » 開催場所の収容人数の柔軟性 » 開催場所の安全性 » 糖尿病の危険性が高い地域住民に対する開催場所のアクセス利便性
	適切な保険に加入			保険または補完保険の証書の可否については、監督官庁にご確認ください。 すべてのライオンズクラブに提供される一般賠償責任保険のポリシーの適用範囲に関する質問は、 http://lionsclubs.org/pib-en にアクセスして、プログラム保険冊子を確認してください。



事業を実現可能なステップに整理します。

ステータス	タスク	期限	タスクリーダー	ヒント
	必要なボランティアを確保			
	イベントの宣伝			考慮事項： » 地元の報道機関をイベントに招待します。 » プレスリリースを用意し、地元報道機関と共有します。 » 地元の有名人やスポーツ選手の支援を求めます。 » ソーシャルメディアプラットフォーム » クラブのネットワークにメールで働きかけます。
	イベント実行計画の確定			イベントの開催前に、必ずサービス提供者やイベントの協力者に連絡をとり、イベントでそれぞれの役割を果たす用意ができているか確認します。 考慮事項： » 運動活動スペースに必要な特別措置（標識、方向指示など） » 給水や軽食を採れる休憩場所
	イベント実施後に改善点を話し合う慰労会を企画します。			イベント開催後も、年間を通して別のイベントを予定し、地域社会の形成を継続して行います。

事業の予算を決定します。

イベントの予算決定にはこのワークシートを利用できます。

説明	数量	費用	経費合計	現物提供／ 寄付	収入	残高
教育						
教材						
ゲストスピーカー への報酬						
機器						
施設／スペースの レンタル						
運動活動物資						
水／軽食						
AV機材						
マーケティング						
宣伝材料						
その他						

事業の成果を評価します。

イベント企画委員会を再召集し、成功を祝い事業報告を行います。

成果の評価			
事業評価			
18歳未満の奉仕者人数		ボランティアに参加した非会員の人数	
18歳以上の奉仕者人数		奉仕総時間数	
ボランティアに参加したライオンズの人数		事業の企画／資金調達に要した総時間数	
ボランティアに参加したレオの人数			
事業の検証			
1. 教育を通して糖尿病への認識を高め、健康的な生活スタイルを推進できましたか？			
2. 最も大きな成果は何でしたか？			
3. 最も大きな課題は何でしたか？			
4. このイベントを再び実施しますか？			
5. どこを改善しますか？			

カーボカウントの活動を通して参加者を指導することを考慮してください。

炭水化物は食事の重要な要素ですが、摂りすぎは、2型糖尿病を発症するリスクを高めます。糖尿病患者は、血糖値を安全・適切に管理するために、毎食での炭水化物の摂取量に細心の注意を払う必要があります。

毎日口にしている通常の食事で、どれほどの炭水化物を摂取しているか考えたことはありますか？ 毎食ごとの炭水化物の推奨摂取量を特定するために、政府機関や保健機関に問い合わせることを考慮してください。

活動指示：

- » グループの進行役は、地域で人気のある食事の材料となる食品をカウントに入れてみせるとよいでしょう。
- » 啓発イベントを主催する前に、グループ進行役は、適切な媒体を通して、各食品のカーボ数や、食事全体のカーボ数などを研究しておくといよいでしょう。
- » クラブや地域社会のメンバーに、各食品のカーボ数や、食事全体のカーボ数の合計を推測してもらいましょう。回答する際は、テクノロジーや他の情報源を利用してはいけなと伝えます。
- » 参加者全員の推測が出揃ったところで、回答を紹介し、推測が正しかったか見てみます。
- » グループ進行役は、ディスカッションを促す質問を投げかけ、より多くの人が、糖尿病患者の日常生活で考慮する必要のあるさまざまな事柄について認識できるよう促します。

食事	炭水化物（グラム）
タンパク質	
野菜	
デンプン／穀物	
飲料	
合計	

ディスカッションを促す質問：

- » この活動の第一印象を共有したい方はいらっしゃいますか？
- » 難しく、時間のかかることだと思われますか？ それはなぜですか？
- » この活動が、皆さんが日常的にされている食事の選択に影響するとしたら、どう感じられますか？
- » この活動が、皆さんが社会的な場面でされている食事の選択に影響するとしたら、どう感じられますか？
- » これは、糖尿病患者の方が日常的に行う必要のある活動だということに留意してください。地域社会の一員として、患者の方が理解され、サポートされていると実感できるようにするには、どうすればよいでしょうか？