

09/02/2016

サンスター  
**厚生省 宿泊型新保健指導試行事業 参加報告**  
～「サンスター心身健康道場」指導内容の充実化に活用～

サンスター株式会社（以下サンスター）は、厚生労働省が募集した「宿泊型新保健指導試行事業」に参加し、2015年7月より「宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）プログラム」を実施中です。本件について、本日（2016年2月9日）、厚生労働省にて「宿泊型新保健指導試行事業」の最終報告会が開催され、サンスターも参加企業として実施内容と行動変容／体重減少効果を報告しました。

サンスターは、1985年から毎年、新入社員や、健康診断で生活習慣病予備群と診断された社員に対し、社内の福利厚生施設「サンスター心身健康道場」で2泊3日の宿泊指導を継続実施し、社員の健康増進と医療費抑制に努めています。今回の「宿泊型新保健指導プログラム」では、厚生労働省のご指導の下、試行事業の要件にあわせた構成の試行プログラムとして、従来の宿泊指導と並行して実施しました。

この中で運営者・参加者に好評で、より高い効果が期待できる指導内容は以下の通りです。今回の試行事業参加で、社員の生活習慣改善と継続実施の推進につながるノウハウを獲得でき、一部、自社の研修にも取り入れました。今後は、宿泊指導内容を充実させ、お客様向けのサービスも検討していきます。

### <試行事業参加で学び、より高い効果を期待できる指導内容>

- ・自分でメニューを選ぶ機会の多い昼食に着目、「食事カード」を用いて、メニュー選びの癖とカロリー調整を実感させる体験学習を実施。「食事カード」は昨秋から自社宿泊指導にも採用開始。
- ・体重減量目標に対し、食事・運動両面を考慮してエネルギー収支を考えた適切な目標設定を実施。
- ・歯科指導に際し、通信教育ツール「お口ケア 30days トライアル」の事前アンケートを活用し、宿泊指導参加者のお口の健康状態を事前に把握することで、適切かつ効率的な講義内容の準備、個別指導、目標設定が可能となった。
- ・宿泊指導最後の各人の目標設定・宣言時に保健師・管理栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士を同席させることで、多職種連携による運動・食事・歯科の多面的視点での効果的な目標設定が可能となった。  
例) 歯のぐらつきなどお口の状態を考慮した栄養指導、目標設定に即した運動と食事の組み合わせ
- ・軽度の支援対象者を含めて参加者設定を拡大したところ、「自分はまだ大丈夫」と思っている人にも生活習慣改善の「気づき」を与えることができ、早期の行動変容に繋がった。このことから、宿泊指導の対象者拡大を決定、35才の社員全員を対象に昨年秋から宿泊指導を実施。

### <本件に関するマスコミからのお問い合わせ先>

サンスターグループ 経営本部 広報部 TEL : 03-5441-1423 FAX : 03-5441-8774

〒105-0014 東京都港区芝 3-8-2 芝公園ファーストビル 21 階 <http://jp.sunstar.com>

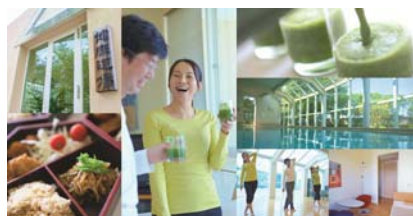
<参考資料>

厚生労働省「宿泊型新保健指導試行事業」サンスターの実施内容

- ・サンスター株式会社（以下サンスター）は、サンスター健康保険組合、一般財団法人 サンスター財団と協力し、厚生労働省のご指導の下、「サンスター心身健康道場」で以前より実施してきた2泊3日の宿泊指導内容を、試行事業の要件にあわせて変更した特別プログラムを社員向けに実施。
- ・主な改良点は、①6ヶ月間の継続支援の追加（保健師による面談や管理栄養士によるメール支援と3ヶ月毎の血液検査による効果確認）、②歯科衛生士によるオーラルケア指導内容の充実、③運動プログラムの改良（株式会社ザ・ビッグスポーツの協力を得て自宅でも継続しやすい内容に改良）の3点で、宿泊指導後も、宿泊指導で習得した健康的な生活習慣を維持してもらうことを重視した内容とした。

<サンスターでの「宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）プログラム」実施概要>

- ・実施場所： 大阪府高槻市上土室 5-30-1 サンスター土室（はむろ）事業所内  
「サンスター心身健康道場」および、阿武山古墳周辺（ウォーキング実施）
- ・実施期間： ①2015年7月 8日～2015年7月10日  
②2015年7月22日～2015年7月24日  
③2015年7月29日～2015年7月31日  
④2015年8月 5日～2015年8月 7日
- ・参加人数： 計 31名
- ・実施内容： 宿泊指導（2泊3日）
  - 1日目：健康診断結果の振り返り、生活習慣病の学習、運動学習とアクアエクササイズ実践
  - 2日目：阿武山古墳ウォーキング、健康的な食事についての学習、オーラルケア指導、食事の課題認識、均整ストレッチとエアロビックエクササイズ
  - 3日目：スポーツジム体験、健康目標の設定※心身健康道場での食事は、玄米菜食と手作り青汁です。
- ・宿泊指導後6ヶ月間の継続指導内容：  
管理栄養士によるメール支援、保健師・歯科衛生士による個別面談、3ヶ月毎の血液検査。



●厚生労働省 宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）プログラム紹介ページ

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/sls/>

●サンスターの社内福利厚生施設「心身健康道場」と「健康道場」ブランドの健康食品について

サンスターは、「常に人々の健康の増進と生活文化の向上に奉仕する」の社是のもと、従業員が健康であるべきとの思いから、社員の健康維持のために開設した福利厚生施設「サンスター心身健康道場」での2泊3日の宿泊指導を実行。健康知識の習得、玄米菜食の食事、ウォーキングやアクアビクスや均整ストレッチなどの運動、冷温交代浴などを組み合わせた「食事」・「身体」・「心」の健康バランスを取り戻すための宿泊指導プログラムを提供。心身健康道場で提供している玄米菜食や青汁などをもとに開発した「健康道場」ブランドの健康食品を通信販売等で販売。「健康道場」ホームページ（<http://www.kenkodojo.com/>）で社外にも「サンスター心身健康道場」の健康法を紹介し、通信販売のお客様向けに「健康道場ツアー」を企画して私たちの健康法を体験して頂く取り組みを実施。 以上