

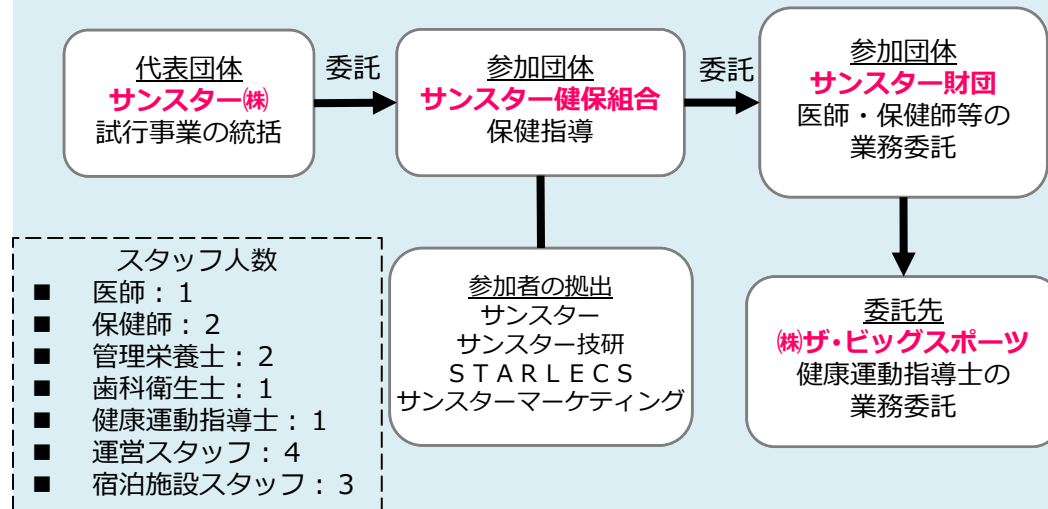
# サンスター株式会社

## (1) 背景

サンスターグループでは、社員への健康指導の一環として、社内の研修施設を用いた宿泊型の保健指導を、積極的支援対象者を中心に、以前より実施している。今回、試行事業に参加することで、その指導内容をブラッシュアップし、より効果的に健康増進に寄与できるようになることを目標とした。

## (2) 体制づくり・プログラム内容

### (2) ① 運営体制・チーム形成



### (2) ② 多機関・多職種連携において工夫したこと

- 参加者をサンスター健保組合が選定し、業務の一貫として募集した。(参加者の費用負担なし/全額会社負担)
- グループ内に、健康運動指導士が所属していないため、外部へ業務委託を実施した。また、委託先のスポーツジム見学を観光プログラムとして、活用した。
- 多職種・スタッフが十分に連携するために、基本的なカンファレンスだけでなく、運営者・指導者間で必要に応じて打ち合わせをこまめに実施し、コミュニケーション不足にならないよう配慮した。

**対象者：**サンスターグループ男性社員のうち、以下の①または②にあてはまる方

- ① 特定保健指導の支援対象者（動機づけ支援、積極的支援）※ただし、年齢制限なし
- ② 糖尿病予備群の者等（空腹時血糖 100mg/dL以上、またはHbA1c 5.6%以上）  
※非肥満の方は除く。



## (2) ③プログラム内容

従来の宿泊指導（食事指導、運動指導、玄米菜食）を基本に、専門家による指導やグループワークを充実させた。

### 宿泊プログラム（2泊3日）

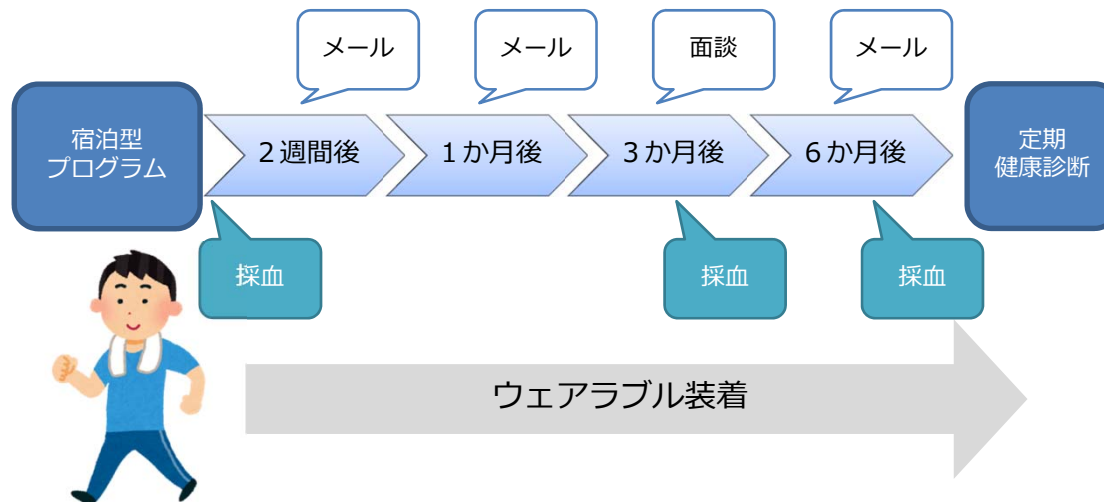
1日目	午前	オリエンテーション ●測定指導・自己採血 健康道場の紹介 ●健診結果の振返り
	昼	昼食[玄米菜食]
	午後	●メタボと生活習慣病 ◆運動指導① 水中エクササイズ
	夜	青汁の作り方 夕食[玄米菜食]

2日目	起床	自己測定[体重・血圧]
	朝	朝食[青汁]
	午前	◆古墳ウォーキング ◎健康な食事について ■お口の健康について
	昼	◎玄米ご飯の計量 昼食[玄米菜食]
	午後	◎食事の課題抽出 ◆運動指導② エクササイズ
夜	青汁の作り方 夕食[玄米菜食]	

3日目	起床	自己測定[体重・血圧]
	朝	朝食[青汁]
	午前	糖尿病患者の話 ◆スポーツジム体験
	昼	昼食[玄米菜食]
午後	★指導の振返り ★目標設定と発表 連絡事項	

- 医師・保健師
- 歯科衛生士
- ★ 多職種
- ◎ 管理栄養士
- ◆ 健康運動指導士

### 6か月間の保健指導支援計画

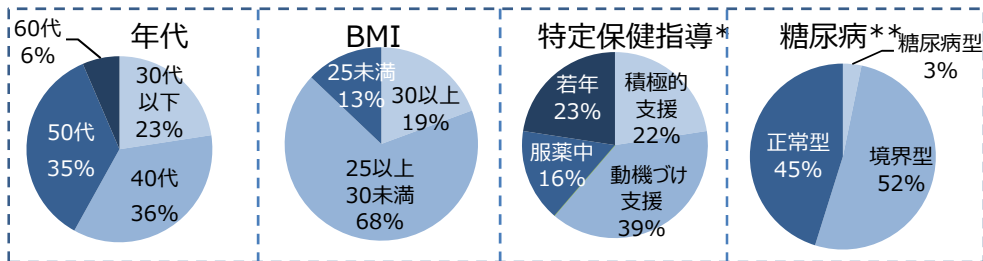


### (3) 実施結果

#### (3) ① 対象者

参加人数：31名/4回実施（男性のみ、県外16名）

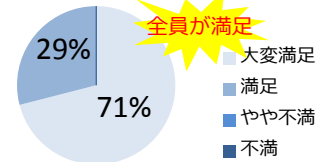
#### 参加者属性



\*)標準的な健診・保健指導プログラムの分類に、若年者と服薬者を加えた。  
 \*\*)糖尿病型：空腹時血糖126mg/dL以上、HbA1c 6.4%以上  
 境界型：空腹時血糖110-125mg/dL、HbA1c 5.6-6.3%  
 正常型：空腹時血糖110mg/dL未満、HbA1c 5.6%未満

### (3) ② 宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想

#### 参加後の感想



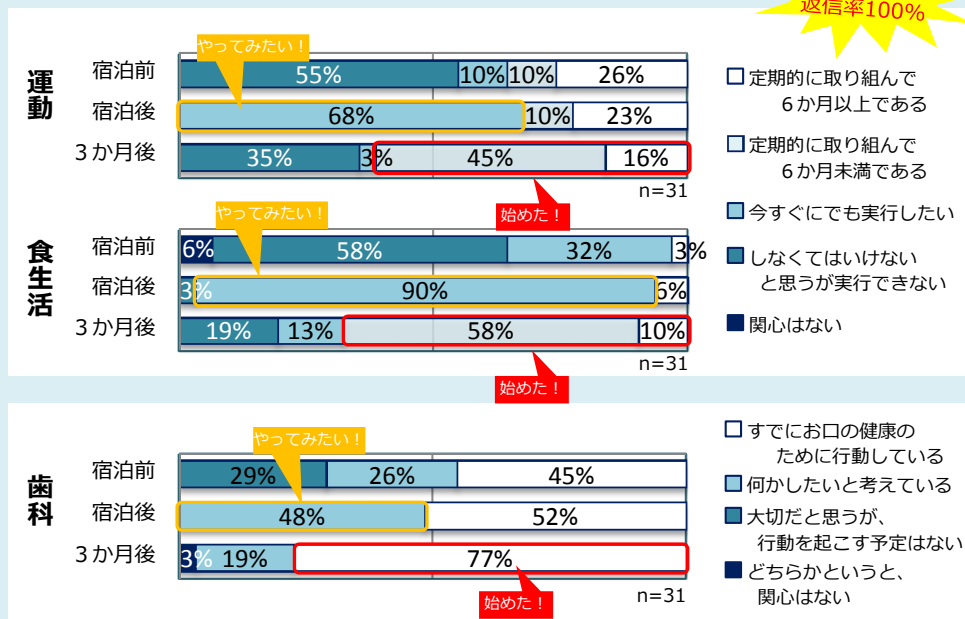
#### 参加者の声



- 専門家による指導があり、プログラム内容は、**取り組みやすく、理解しやすかった。**
- **お口は健康の源泉**であることを実感した。
- 玄米菜食は低カロリーなのに**おいしく満足できた。**
- 運動に自信がなかったが、指導を受けながら達成できて、**自信がついた。今後も続けたい。**

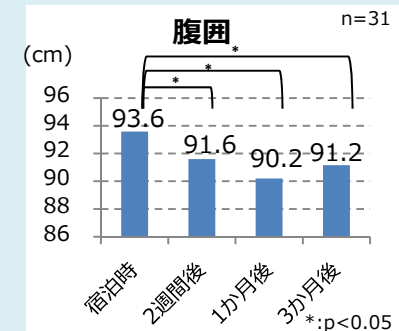
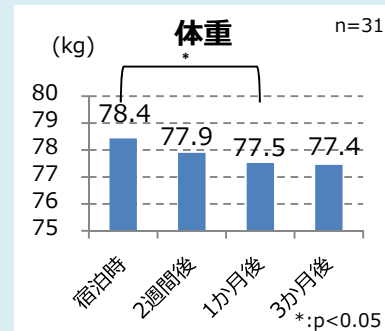
### (3) ③ 継続支援で見えてきた効果

#### 行動変容ステージの変化



宿泊後は、「**やってみよう (準備期)**」  
 3か月後には、「**始めた (実行・維持期)**」がふえた！

### 体重・腹囲の変化



### 保健指導の効果～支援者の声～

#### 宿泊研修

宿泊研修中はとても**モチベーションが高い。**

お口と体の関係や**ご飯をよそう実習**などについて**体験型講義の満足度が高かった。**

#### 継続支援

モチベーションが高かった方も次第に**やる気が低下**していると感じられた。

**具体的で継続しやすい**目標を立てている方は中断しにくい傾向。

支援の中盤に面談することで、個々に合わせた**実現可能な目標に修正**することができ新たな気持ちで頑張れるよう支援できた。



## (4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて

### 〈手応え・良かった点〉 多角的な目標設定



食事と運動、両方実施することで減量に繋がった。



歯科は行動しやすく **自己効力感の維持**にも役立った。

### 専門性の高い支援



**専門的なアドバイスが効果的**であった。

- ・健康運動指導士による筋肉のつけ方
- ・口腔の状態を把握した上での栄養指導
- ・歯科も医科と同等の継続支援を実施

### 明るい未来を 描くプログラム



「健康を維持し、いつまでも若々しく楽しく」という、**「なりたい自分」をめざすプログラム**が効果的と感じた。

### 自社施設・ノウハウを 活用したプログラム運営



以前より、社内施設「心身健康道場」を用いた宿泊型の健康指導を実施しており低カロリーの玄米菜食メニューも保有しているため **宿泊指導の運営や食事提供はスムーズ**であった。

試行事業の要件にあわせてプログラムを改良し、参加者・支援者ともに満足度が高かったため、**従来のものよりも高い効果が出ていると期待している。**

### 〈課題〉

試行事業と同様の内容で運営するには、従来の健康指導に **人員と費用の追加が必要**。

### 〈今後の取り組み〉

従来の宿泊研修の進化・拡大



### 研修内容の進化

効果を実感し、導入可能な内容から、従来から実施している宿泊研修へ導入する(専門家の講義、体験型研修など)

### 対象者の拡大

- ・特保対象になる前の社員への指導(若年者など)
- ・顧客に提供している、ヘルスツーリズム型の指導を、一般の方にも提供(出張・健康道場ツアー)



出張・健康道場ツアー  
(2015年4月)