

2017年5月11日

サンスター

宿泊型新保健指導の有効性を学会発表

～宿泊指導と事後6か月の継続支援が行動変容、健康指標改善に寄与～

サンスター株式会社（以下サンスター）は、厚生労働省「宿泊型新保健指導試行事業」に参加して、2015年から2016年にかけて生活習慣病予備群の従業員向けに「宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）プログラム」準拠の宿泊指導と事後6か月の継続支援を実施しました。プログラム参加者は、生活習慣の改善が見られ、プログラム実施前後の健康診断の数値を比較したところ、体重、腹囲、BMI、血糖値関連指標が有意に改善しました。

サンスターは、この研究結果を、第90回日本産業衛生学会（2017年5月11日（木）～13日（土）、於：東京ビッグサイトTFTビル）にて発表します。今回得た知見は、従業員の保健指導の充実化に順次活用しており、今後も社員の健康増進によるパフォーマンス向上と医療費抑制に努めていきます。

【研究の目的】

2015年、全国23団体で行われた厚生労働省の「宿泊型新保健指導試行事業」にサンスターも参加、従業員の健康増進のための宿泊指導型福利厚生施設「サンスター心身健康道場」（大阪府高槻市）を活用した宿泊型新保健指導プログラムの有効性を検証しました。

【具体的な宿泊指導と継続支援の内容】

対象者：サンスターグループ男性社員で特定保健指導対象者、もしくは糖尿病予備群等に該当する者のうち同意が得られた61名（平均年齢49才）を、2泊3日の宿泊指導と6か月間の継続支援を受講した31名の参加群と、いずれの指導も受講しない30名の非参加群に分けて比較検証。

評価期間・項目：2015年春の定期健康診断（内科・歯科・問診）と、2015年夏に実施した宿泊指導および以後6か月間の継続支援の後の2016年春の定期健康診断の各項目を比較検証しました。

宿泊指導（2015年夏に2泊3日で実施）：

- 1日目：健康診断結果の振り返り、生活習慣病の学習、運動学習とアクアビクス実践
- 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、歯科保健指導、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

特定保健指導を担う保健師・管理栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士による指導や実習を行い、説得力が高く、体験を通じて取り組みやすい内容に改良し実施しました。以下はその主な具体例です。

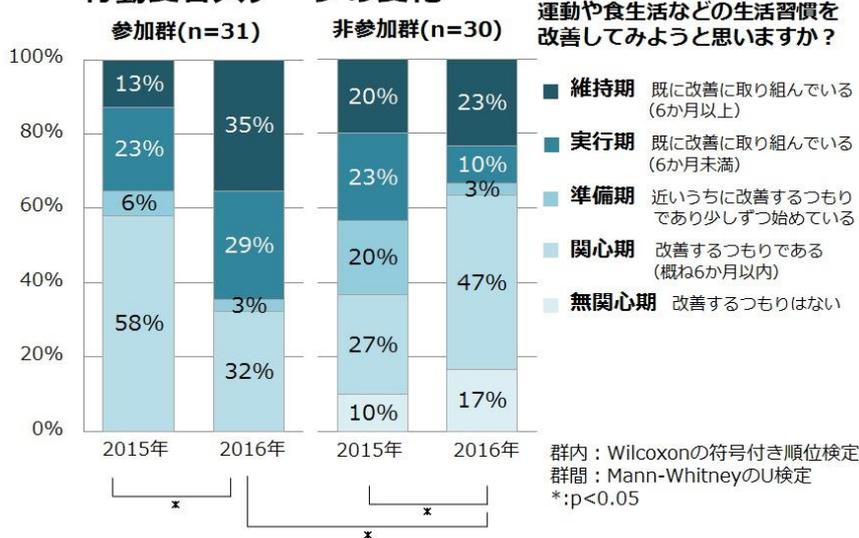
- 1) 食事は、朝食が手作り青汁1杯、昼食・夕食は野菜が豊富な玄米菜食(1食600kcal)を摂取。
 - 2) 「食事カード」で昼食のメニュー選びの癖とカロリー調整を実感させる体験学習を実施。
 - 3) 歯科保健指導は、歯みがき、歯間清掃の指導や、口腔内細菌を顕微鏡で見る体験型指導を実施。
 - 4) 運動は、株式会社ザ・ビッグスポーツ様の協力により自宅でも継続しやすいプログラムを開発。
 - 5) 体重減量目標に対し、食事・運動両面を考慮してエネルギー収支を考えた適切な目標設定を実施。
 - 6) 宿泊指導まとめの各人の目標設定・宣言時に保健師・管理栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士を同席させることで、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を実施。
- 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

継続支援：2週間後・1か月後・3か月後・6か月後に各自で体重や腹囲を測定させ、セルフモニタリング習慣化を促進。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か月毎の血液検査を実施、目標の見直しや取組状況に対する励ましなどを行いました。

【研究の主な結果】

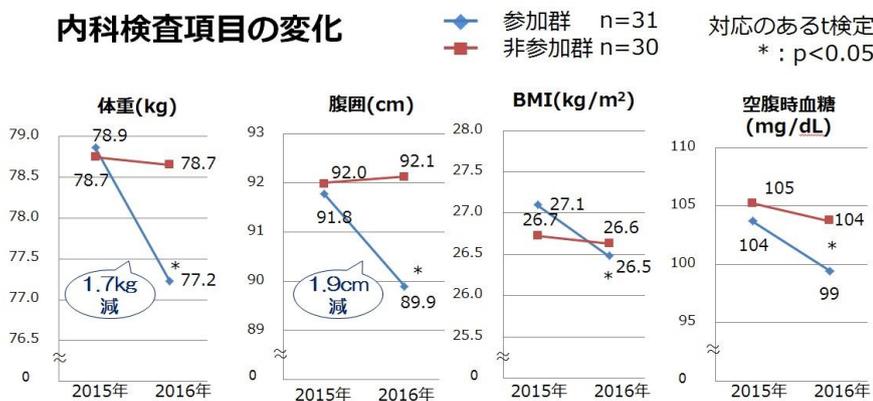
参加群31名と非参加群30名の宿泊指導前後の定期健康診断結果を比較したところ、参加群では「改善するつもりである(関心期)」が「既に改善に取り組んでいる(実行・維持期)」へ移行し、生活習慣が改善(関心期:58→32%、実行・維持期:36→64%)。一方、非参加群は生活習慣の改善は見られませんでした。

行動変容ステージの変化

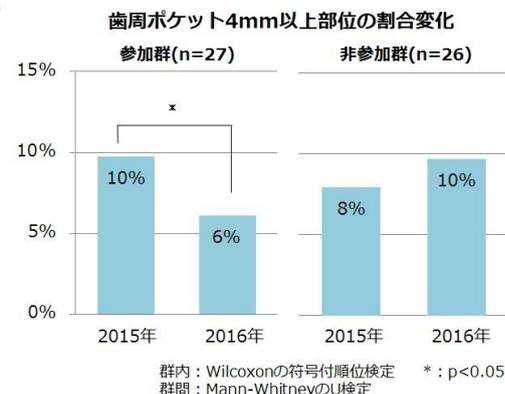


検査項目は、参加群が体重(78.9→77.2kg)、腹囲(91.8→89.9cm)、BMI(27.1→26.5)、血糖値関連指標が有意に改善、血圧も改善傾向がみられました。歯科健診結果は、参加群は歯間ブラシの使用頻度が有意に上昇し、歯周炎の重篤度が有意に改善しましたが、非参加群では有意な変化は見られませんでした。

内科検査項目の変化



歯科指標の変化



【考察】

サンスター心身健康道場を活用した宿泊型新保健指導は、生活習慣病予備群の行動を変容させ、各種指標の改善に寄与することが実証されました。よりよい生活習慣を体験できる宿泊型保健指導と、継続支援サポートが効果的であったと推測されます。当社では、宿泊型新保健指導試行事業に参画することで得られた知見を活用し、今後も社員の健康増進に繋がる宿泊研修を継続していく予定です。また、将来的には、お客さま向けの健康増進サービスの提供も検討していきたいと考えています。

●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/>) では社外の方にも「サンスター心身健康道場」の健康法を紹介しています。2016年11月からは、心身健康道場の健康法を楽しい旅の形で体験していただく「健康道場ツアー」を一般のお客さま向けに販売しています。



<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>