

2022年3月17日

## サンスター「健康経営優良法人 2022」6年連続認定 オンラインでの身体と心の健康把握、独自体操開発で 働き方の変化に合わせた、社員の健康づくり

サンスターグループ(以下サンスター)の日本法人各社\*は、経済産業省と日本健康会議が実施している「健康経営優良法人(大規模法人部門)」に6年連続で認定されました。

サンスターでは、2021年度にリモートワーク率の向上に合わせ、毎日の身体と心の状態を把握する施策、またオンラインでも取り組める禁煙外来サービスを実施したことで、①メンタルヘルス不調等のストレス関連疾患の発生予防・早期発見・対応、②従業員の喫煙率低下の項目において高い評価を受けた上での認定となりました。また、労災・転倒事故防止と運動不足解消のための独自の体操「サンスター体操」の開発など、コロナ禍に負けない心と身体の健康づくりにも取り組んできました。

「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、サンスターは、従業員の健康管理にも配慮しており、充実した健康診断・歯科健診に加え、要経過観察対象者の継続的支援をおこなっています。また、「健康産業に携わる従業員は健康であるべき」との考え方から、社員向け福利厚生施設「サンスター心身健康道場」を活用した宿泊型健康指導も提供しています。

\*サンスター株式会社、サンスター技研株式会社、STARLECS株式会社、一般財団法人 サンスター財団

### <サンスターグループ従業員向け健康管理の新たな取り組みについて>

#### ■安否確認システムを応用した、毎日の身体と心の健康状態把握

コロナ禍以降、社内クラスター防止の観点でも、社員の出勤率や健康状態を把握する必要性があり、その方法を模索していました。サンスターでは以前より、地震などの災害時に社員とその家族の安否確認ができるシステムを導入しており、それを応用して健康状態把握ができないかとサービス提供者と相談し、システムをカスタマイズすることで、毎日全社員の健康状態を把握することを可能にしました。

また、2021年2月からは、身体の健康状態だけでなく、リモートワークの増加によって見えにくくなっていた心の健康状態をチェックする項目を加え、一定期間ストレス状態にある社員に対しては、臨床心理士からの連絡、本人の希望次第で保健師との面談につなげています。

#### ■オンライン禁煙外来実施

2012年より会社敷地内全面禁煙とし、禁煙外来の補助も行ってきました。2020年にはオンラインでの禁煙外来補助も開始、2021年には就業時間内全面禁煙とした結果、喫煙率は2019年の18.7%から2021年には13.8%まで下がりました。

#### ■社員と家族に向けたオンライン歯科健康相談

外出自粛の影響で在宅時間が長くなる中、社員自身のお口の健康を増進するため、オンラインでサンスター財団の歯科衛生士に日頃のお口の悩みを相談できる場を設けました。社員のみでなく、その家族も対象となっており、歯のみがき方、歯間清掃具の使用方法をはじめ、子どもの仕上げみがきの方法やおやつを取り方、高齢者向けの唾液腺マッサージ、義歯のお手入れ方法などの相談、アドバイスを受けることができます。

## ■足腰の強化に重点を置いたサンスター体操の開発

労災、主に転倒事故防止のため、2021年9月には、株式会社ルネサンス、サンスター心身健康道場の運動プログラムの開発にも携わっている三浦さとみ先生にご協力いただき、足腰の強化に重点をおいた「サンスター体操」を開発しました。年齢も体力も違う全ての方々が「安全に」「楽しく」「効果的」に体操を行うことができなければならないと考え、自分で体操レベルを選択できるように通常レベルの「スポーツスタイル」と、やさしいレベルの「オフィススタイル」2種類の負荷レベルを用意しています。毎朝決まった時間に事業所内だけでなく、オンラインでも動画を流すことで、テレワーク勤務者も自宅で実施できるようになっています。



オフィスの大型ビジョン前でサンスター体操をする従業員の様子

### <サンスター心身健康道場について>

サンスターグループでは、1985年に開設した社員向け福利厚生施設「サンスター心身健康道場」において、「食事」・「身体」・「心」の3つの視点から健康バランスを取り戻すことを目的としたプログラムを提供し、社員の健康増進に寄与しています。特定保健指導の対象の社員に対しては、健康知識の習得、生活習慣の振り返り学習、オーラルケア指導、玄米菜食の食事、ウォーキング、アクアビクスやストレッチなどの運動、冷温交代浴などを組み合わせた1泊または2泊の宿泊指導を実施しています。上記の対象者のほか新入社員、35才時の研修でも利用されています。2020年、2021年については、宿泊だけではなく、一部プログラムを変更し、オンラインでも実施しました。

また、「サンスター心身健康道場」で提供している玄米菜食や青汁などをもとに、1988年から「健康道場」ブランドの健康食品事業を展開、社是と従業員の健康増進を基点に事業を発展させています。

### ●健康経営優良法人(経済産業省ホームページ)

[http://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/kenkoukeiei\\_yuryouhouzin.html](http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html)

### ●サンスター心身健康道場のご紹介

<http://www.kenkodojo.com/shinshinkenko/>