

リソル生命の森株式会社 (日本土地改良株式会社)

(1) 背景

リソル生命の森エリア内にある日本メディカルトレーニングセンターは1985年4月にオープン。30年間に渡りメディカルフィットネスをお客様に提供してまいりました。現在も継続して健康づくりのメニューを来場者へ提供しております。宿泊施設やゴルフ場を有する複合リゾート施設として健康寿命延伸の一助となりたく申請に至りました。



日本メディカルトレーニングセンター全景

厚生労働大臣認定「健康増進施設」
厚生労働省「指定運動療法施設」



ストレッチ風景



宿泊施設

(2) 体制づくり・プログラム内容

(2) チーム形成

運動施設 日本メディカルトレーニングセンター

リソル生命の森 レストラン部門

協力!

医療機関
エアロビクスクリニック

リソル生命の森
宿泊フロント部門

(2) 多機関・多職種連携において工夫したこと
社内連携に「団体予約書」(連絡書)を使用しました。
事前に目的や要望を伝え参加者の満足度を高めました。
「活動量計」を依頼し継続支援で使用いたしました。

募集方法

- ・日経新聞掲載
- ・本社HPにニュースリリース
- ・社内HPにニュースリリース
- ・社内企画部でリーフレットを作成
- ・所属健保に働きかけ



(2) プログラム内容 宿泊部分のプログラム

1日目

【目的】・今の自分を知る ・食事/運動/休息の大切さを学ぶ

午前		オリエンテーション
昼		メディカルチェック
		ランチバイキング
午後		食事の適量を知る
夕方		栄養指導講話
		体力測定・運動実技
		運動講話
		医師講話
夕食		和食処にて 医師同席
		ヘルシー会席

2日目

【目的】・改善目標を個々に立案 ・未来の自分を想像

朝		早朝ウォーキング
朝食		ヘルシー弁当
		ご飯計量など
午前		メディカルチェック
		体力測定 結果考察
		アクティビティ体験
昼食		ランチバイキング
		自分で適量を盛り付ける
午後		グループワーク
		今後の目標の設定

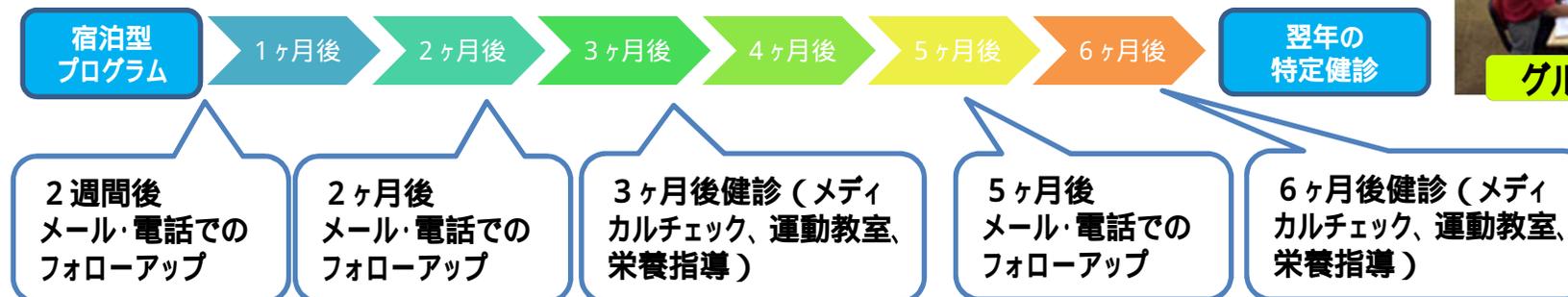
・千葉大学医学部附属病院 糖尿病・代謝・内分泌内科の監修を受け、プログラムスケジュールをまとめました。

また千葉大学の考察を頂きながら参加者の対応をいたしました。

・「自分の健康は自分で守る」という意識を高め、行動変容を促すことを目的といたしました。



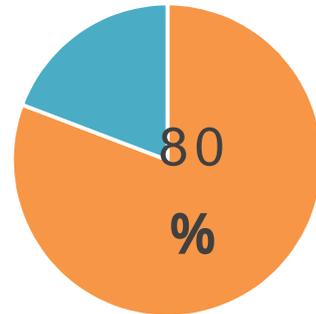
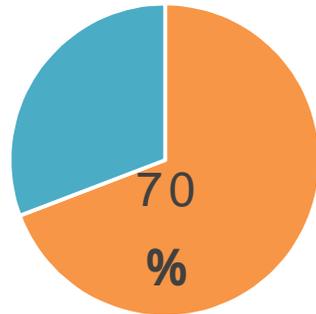
グループワーク



(3) 実施結果 (3) 対象者

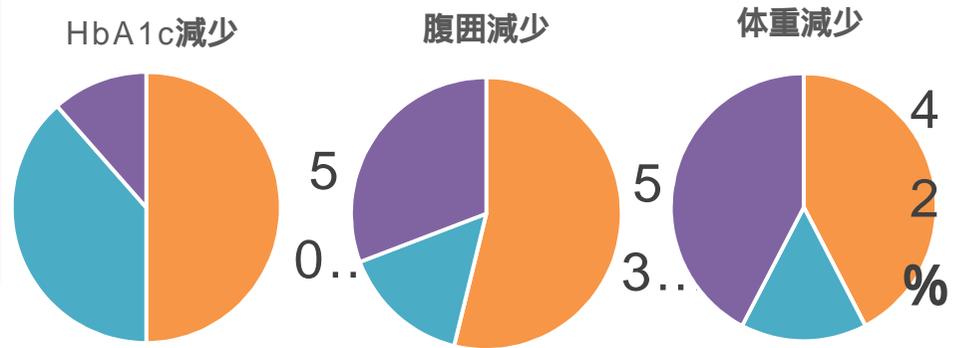
日程	参加数	男女比	県外参加者数	県外参加率
6/19~6/20	10	男10女0	3	30%
7/3~7/4	8	男5女3	6	75%
7/10~7/11	8	男1女7	1	13%

食事講義実習 満足度 運動講義実技 満足度



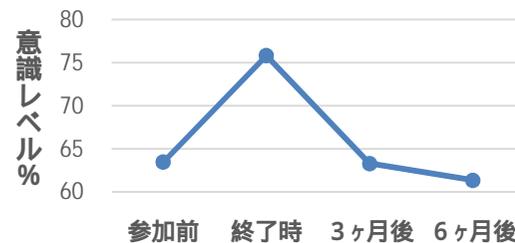
7割以上が「大変役に立った」!

(3) 継続支援で見えてきた効果 (6ヶ月後)



約半数が数値の減少を達成!

食生活改善 意識変化



運動行動 意識変化



(3) 宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想

- ・「まだ大丈夫」と思っていたが、糖尿病の怖さが浸み込んだ。
- ・カロリーを摂り過ぎていたことが分かった。
- ・主食と思っていたものが嗜好品だった。
- ・皆さんの意識の高さを知って影響された。
- ・同じようなプログラムが再度できたら参加したい。
- ・「病院で健診を受けている」感じがなく楽しく過ごせた。

- ・少しずつだが成果が出たことが実感でき「やる気」が出た。食生活の改善は無理なことではなく、自身の意識で変わるものだと感じた。
- ・参加者の皆様の意識の高さに影響され、モチベーションを修正することができた。
- ・グループワークでの会話、質問の内容から食生活への意識が高くなったことを感じられた。

