

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



(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

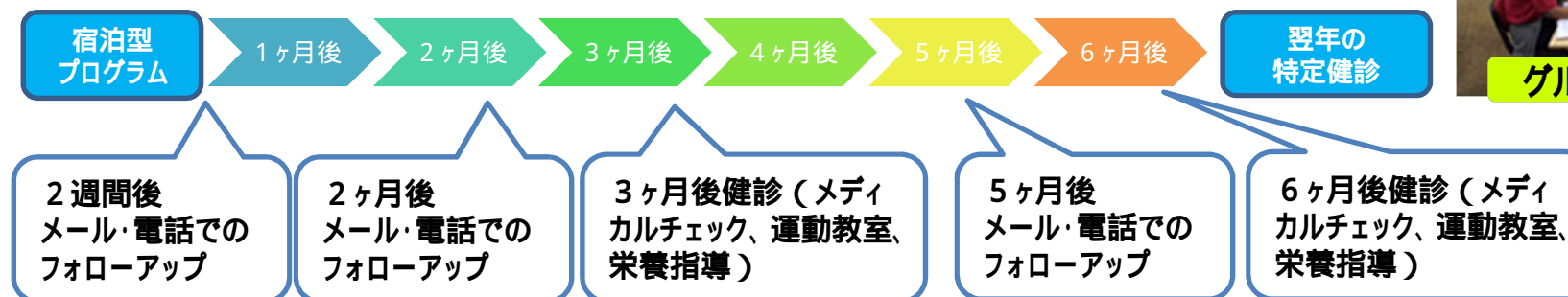
・千葉大学医学部附属病院 糖尿病・代謝・内分泌内科の監修を受け、プログラムスケジュールをまとめました。

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。



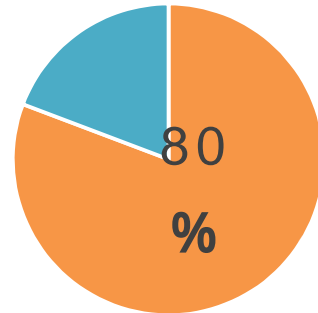
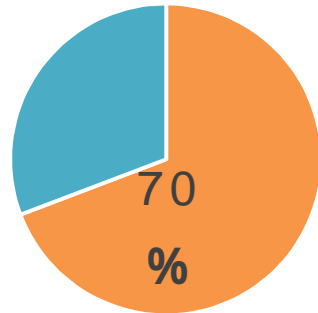
グループワーク



(3) 実施結果 (3) 対象者

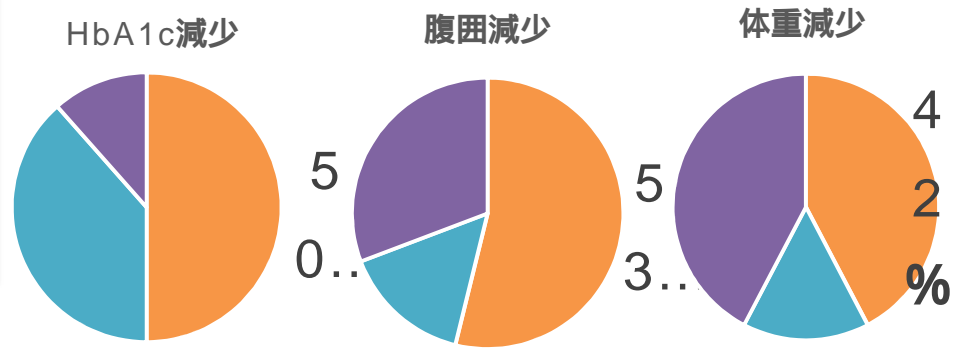
日程	参加数	男女比	県外参加者数	県外参加率
6/19~6/20	10	男10女0	3	30%
7/3~7/4	8	男5女3	6	75%
7/10~7/11	8	男1女7	1	13%

食事講義実習 満足度 運動講義実技 満足度



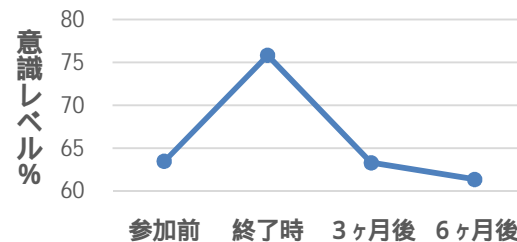
7割以上が「大変役に立った」!

(3) 継続支援で見えてきた効果 (6ヶ月後)

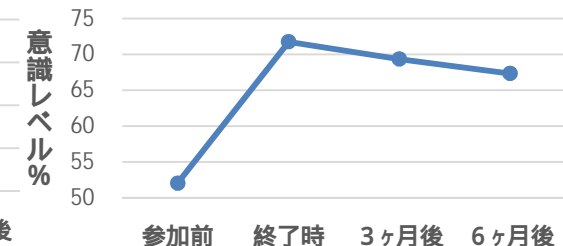


約半数が数値の減少を達成!

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。

(4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて

告知、PRについて
期日が近かったため参加者募集に苦労しました。契約企業様にご案内したところ大変興味があるとのこと。次年度以降は募集しやすい環境が整うと考えております。



日経新聞記事（千葉版） 本社HPニュースリリース

宿泊プログラム後について
宿泊プログラム後、10月に地元企業様主催のSLSを実施いたしました。また現在もSLSをPRし実施をしております。



プログラム実施について
全ての施設がエリア内にあり、社内スタッフで連携しました。3ヶ月後、6ヶ月後の継続支援のグループワークでは、参加者様同士で意識を高め合う様子がうかがえました。



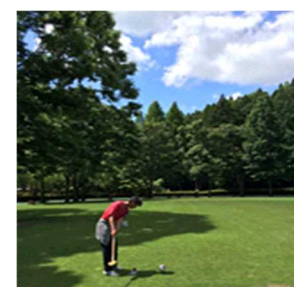
医師問診



ヘルシー会席



ご飯計量



グラウンドゴルフ



栄養指導風景

血糖値、気になりませんか？
食 泊 学 遊 楽しく血糖値を下げよう！

千葉大学医学部附属病院 糖尿病・代謝・内分泌内科監修 **スマート・ライフ・ステイ**

1泊2日で楽しく血糖値を下げる方法を身につけましょう！

開催日：平成 27年 10月 17日土 ～ 10月 18日 日
定員：15名
会場：生命の森リゾート 日本メディカルトレーニングセンター
参加費：無料 ※1泊3食・健康指導料
申し込み：平成 27年 9月 30日迄

1泊2日プログラム

項目	内容
朝食	スクワット指導
昼食	運動を予防するための食事のシミュレーション
運動	力測定
夕食	入浴・休憩
朝食	運動の心と身体機能の回復
運動	運動の心と身体機能の回復
運動	運動の心と身体機能の回復
運動	運動の心と身体機能の回復
運動	運動の心と身体機能の回復
運動	運動の心と身体機能の回復
運動	運動の心と身体機能の回復
運動	運動の心と身体機能の回復
運動	運動の心と身体機能の回復

RE/SOL リソル生命の森 TEL 0475(35)3333

スマートライフプランのご案内

リソル生命の森は、「いきいき・健康・くつろぎ」をテーマに、様々な施設を揃えており、さらに、大規模なリゾート・ホテルならではの自然の中で過ごせる環境を最大限に活用して、健康・美容に貢献してまいります。

実施内容
スマートライフプランでは、健康管理・生活習慣改善を目的とし、メタボに関連する数値を医学的に調べ、改善のために必要なことを学びます。

料金 16,000円
申込期間：平成27年9月18日～10月15日
申込受付時間：平日10時～16時

RE/SOL リソル生命の森 TEL 0475(35)3333



屋外レクリエーション



医師講話

【事務局感想】
採択後、宿泊プログラムから現在に至るまでほぼ問題なく実施ができました。今後も地元大学様、地元自治体様、契約企業様とコンソーシアムを形成し、地域の健康寿命延伸に貢献していきたい。