

成果報酬型

「健康経営」×「健保財政」サポート

スマート・ライフ・ステイ



Sport & Do Resort

リソルの森

I. スマート・ライフ・ステイとは？

スマート・ライフ・ステイ(宿泊型新保健指導)とは、生活習慣病を効果的に予防することを目的に、糖尿病が疑われる者等を対象として、ホテル旅館等の宿泊施設や地元観光資源等を活用して、保健師、管理栄養士、健康運動指導士等が多職種で連携して提供する新たな保健指導プログラムのことです。リソルの森は、平成27年度厚生労働科学研究「スマート・ライフ・ステイプログラム：生活習慣病予防のための宿泊を伴う効果的な保健指導プログラム開発に関する研究」の実施団体に採択され試行事業に参画いたしました。試行事業実施後もこのプログラムを通して、健康経営を推進する企業の従業員や国保被保険者の皆様を対象に、生活習慣病予防改善のサポートを継続しております。

国立開発法人日本医療研究開発機構による循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業
生活習慣病予防のための宿泊を伴う効果的な保健指導プログラムの開発に関する研究
(研究代表：津下一代) により開発されたプログラムを参考

II. プログラムのねらい

生活習慣病・メタボリックシンドローム等について、従業員・被保険者の皆さまに正しい知識を習得して頂きます。そのうえで、メディア等で話題の「○○ダイエット」ではなく、「何事も起こらない普通の体」を手に入れる行動変容を促します。

III. プログラム導入のメリット

プログラム導入により血糖値の減少や体重の減少など、健診結果の改善が見込めます。

数値の減少から下記のメリットが考えられ、健康経営を推進させることが可能となります。

- (1) 労働生産性の向上
- (2) 労災リスクの低減
- (3) 健保財政への負荷の低減

* 成果報酬型保健指導プログラムなので、成果が出なかった場合は「保健指導代」はいただきません。

* 成果=宿泊型保健指導参加後、6ヶ月以上経過した後、参加者全員のヘモグロビンA1Cの合計数値平均が下がること。

* 6ヶ月後の血液検査費用は団体様または参加者様負担となります。

IV. プログラム概要

- ① 日程 1泊2日(その後も6ヶ月間にわたり、継続して健康サポート)
- ② 人数 最大30名(最少催行4名/日)
- ③ 対象者 健康診断で以下のいずれかに該当する方 *18歳以上の方 *自ら身体を支えられ歩行のできる方

内臓脂肪の蓄積	ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$ (内臓脂肪面積 男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)
血糖値	ヘモグロビンA1c(国際基準値) 5.6以上6.4以下
血圧	収縮期(最大)血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期(最小)血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
血清脂質	高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または 低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$

- ④ 参加費 おひとり様 **64,050円(税込)～** 【参加費に含まれるもの】 宿泊代、食事代(4食)、教材費、保健指導代
成果報酬型保健指導プログラム

保健指導代	40,000円	➡ 成果が出なかった場合、 保健指導代はいただきません。
教材費	7,000円	
食事代	11,550円	
宿泊代	5,500円～	

* 成果=宿泊型保健指導参加後、6ヶ月以上経過し、参加者全員のヘモグロビンA1Cの合計数値平均が下がること。

* 6ヶ月後の血液検査費用は団体様または参加者様負担となります。

プログラム 1 日目

目的

・今の自分を知る ・食事、運動、休養の大切さを「座学」と「実践」で学ぶ

カリキュラム	時間	内容	詳細	担当者
受付	10:00			健康運動指導士
オリエンテーション		スケジュールの確認 オリエンテーリング 自己紹介等	・1泊2日のスケジュール確認	健康運動指導士
昼食	11:30	ビュッフェ	・食事のカロリーを知る ・食事の選択方法を学ぶ	管理栄養士
食事講義	13:00	生活習慣病を予防する ための食事のコツ	・生活習慣病のリスク 生活習慣改善の啓蒙	管理栄養士
運動講義	14:00	運動の効果と身体機能の認識	・運動がなぜ効果があるのか ・重力のある環境で生活するコツを学ぶ	健康運動指導士
運動実技	15:00	体力測定 ストレッチ体操	・自分の体力を知る ・身体の動かし方を学ぶ	健康運動指導士
医師講義	17:00	生活習慣病の理解と改善 するための生活のコツ	・生活習慣病のリスク 生活習慣改善の啓蒙 ・医療費の負担の問題	医師
夕食	19:00	ヘルシー会席	・バランスや栄養に配慮した食事	

プログラム 2 日目

目的

・「実践」を通して生活習慣の改善目標を個々に立案する ・未来の自分を想像する

カリキュラム	時間	内容	詳細	担当者
運動実技	7:30	軽体操	・ストレッチで身体を動かしやすくします。	健康運動指導士
朝食	8:00	ヘルシー定食	・適切な栄養素と適切なカロリー	管理栄養士
グループワーク	9:00	検査データ確認 体力測定結果の確認	・データを参照し今後の目標づくりの 参考とする	健康運動指導士
運動実技	9:30	立ち方歩き方チェック 心拍数を使ったウォーキングの 目標設定	・運動の目標を立てる ・生活習慣に運動を取り入れる方法を学ぶ ・職場で簡単にできる運動	健康運動指導士
昼食	11:30	ビュッフェ	・最後はご自身で考えながら昼食を楽しもう	管理栄養士
グループワーク	13:00	今後の生活習慣の目標設定 継続支援のスケジュール確認 アンケート記入	・食事 × 運動 × 睡眠の各目標を設定 ・また目標の為に実践できる方法の確認 ・継続支援の目的と内容のご案内 ・継続支援方法の確認	健康運動指導士
終了 解散	14:00			

スマート・ライフ・ステイ終了後

参加していただいた後6ヶ月間にわたり経過観察をし、健康改善のサポートを行います。

1ヶ月後、3ヶ月後、5ヶ月後、6ヶ月後の計4回、メールにて継続支援を実施します。

宿泊型プログラム

1ヶ月後

メール・電話での
フォローアップ

3ヶ月後

メール・電話での
フォローアップ

5ヶ月後

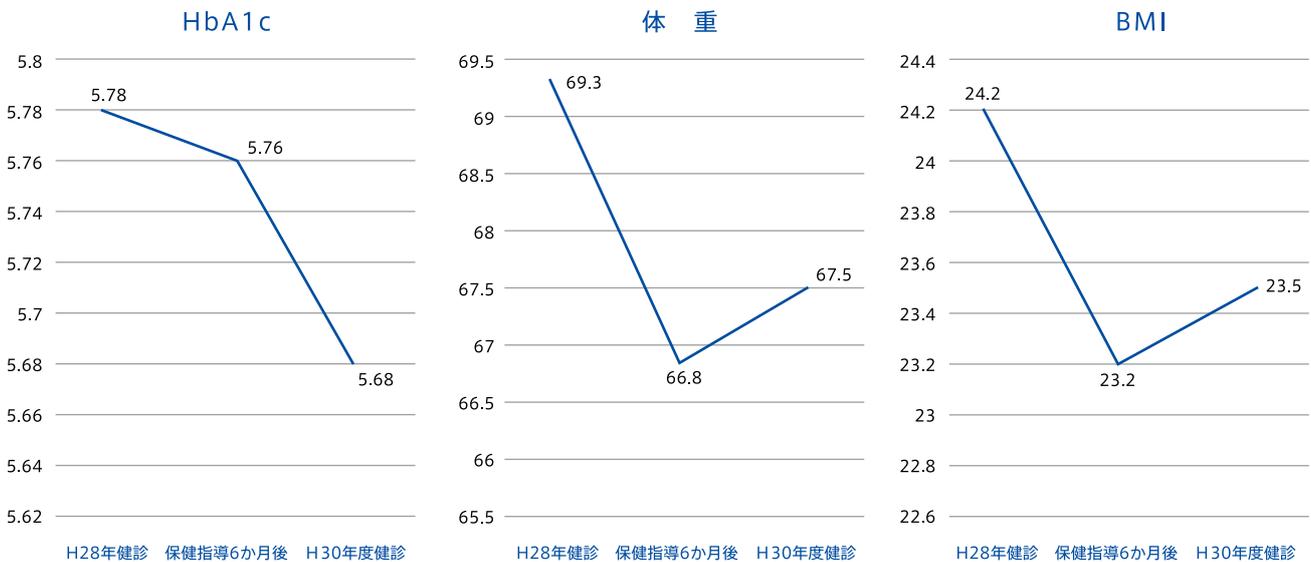
メール・電話での
フォローアップ

6ヶ月後

メール・電話での
フォローアップ

平成29年度 スマート・ライフ・ステイ
参加者17名 数値変動結果

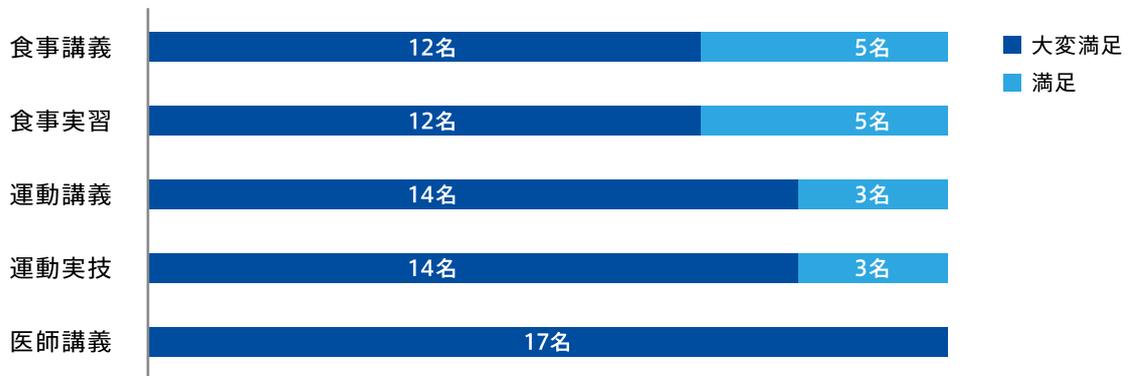
平均値推移（平成28年健診結果～SLS参加6ヶ月後～平成30年健診結果）



スマート・ライフ・ステイ参加後の健診結果で血糖値減少に成功。

* 体重増加は運動継続による筋肉量の増加。

参加者アンケート



宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想

- ◎ 医師から直接話を聞くことが出来て大変役に立った！こんな機会は滅多にないと感じた。
- ◎ 成果が出たことが実感！「やる気」が出た！食生活の改善はムリなことではなく、自分の意識でか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！

お問い合わせはこちら

Sport & Do Resort

リソルの森

TEL.0475(35)3333

〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野 521-4

受付時間 9:00～17:00

Sport & Do Resort リソルの森

2022年 スマート・ライフ・ステイ料金表

ご宿泊施設：ホテルトリニティ書斎

リソルの森のシンボルタワーともいえる、16階建てのホテル。
全室スイートルームの広々とした空間で、ワンランク上の
リゾート気分を満喫していただけます。



(円/税込)

	1名1室		2名1室		3名1室		4名1室	
	平日	土・休前日	平日	土・休前日	平日	土・休前日	平日	土・休前日
4/1(金)～4/28(水)	76,550	83,550	71,550	76,550	69,550	74,550	68,550	73,550
4/29(金)～5/7(土)	103,550		83,550		80,550		78,550	
5/8(日)～7/15(金)	76,550	83,550	71,550	76,550	69,550	74,550	68,550	73,550
7/16(土)～8/5(金)	83,550	91,550	76,550	83,550	74,550	80,550	73,550	78,550
8/6(土)～8/13(土)	103,550		83,550		80,550		78,550	
8/14(日)～8/27(土)	83,550	91,550	76,550	83,550	74,550	80,550	73,550	78,550
8/28(日)～9/30(金)	76,550	83,550	71,550	76,550	69,550	74,550	68,550	73,550

ご宿泊施設：ログコテージ(定員：4名)

バス・トイレも完備した完全個室で、プライバシーも万全。
無垢の床材を使用した部屋で、やさしい木の香りに包まれ
お休みになれます。



(円/税込)

	1名1室		2名1室		3名1室		4名1室	
	平日	土・休前日	平日	土・休前日	平日	土・休前日	平日	土・休前日
4/1(金)～4/28(水)	73,550	78,550	67,550	70,550	65,050	67,050	64,050	66,050
4/29(金)～5/7(土)	88,550		74,550		70,550		68,550	
5/8(日)～7/15(金)	73,550	78,550	67,550	70,550	65,050	67,050	64,050	66,050
7/16(土)～8/5(金)	78,550	88,550	70,550	74,550	67,050	70,050	66,050	68,050
8/6(土)～8/13(土)	88,500		74,550		70,550		68,550	
8/14(日)～8/27(土)	78,550	88,550	70,550	74,550	67,050	70,050	66,050	66,050
8/28(日)～9/30(金)	73,550	78,550	67,550	70,550	65,050	67,050	64,050	66,050

ご宿泊施設：ログコテージ(定員：8名)

大きなセンターリビングを中心に、寝室が4部屋。
もちろんバス・トイレもそれぞれに完備しています。



(円/税込)

	4名1室		5名1室		6名1室		7名1室		8名1室	
	平日	土・休前日								
4/1(金)～4/28(水)	67,550	70,550	66,550	68,550	65,550	67,550	64,550	66,550	64,050	66,050
4/29(金)～5/7(土)	74,550		72,550		70,550		69,550		68,550	
5/8(日)～7/15(金)	67,550	70,550	66,550	68,550	65,550	67,550	64,550	66,550	64,050	66,050
7/16(土)～8/5(金)	70,550	74,550	68,550	71,550	67,550	69,550	66,550	68,550	66,050	68,050
8/6(土)～8/13(土)	74,550		72,550		70,550		69,550		68,550	
8/14(日)～8/27(土)	70,550	74,550	68,550	71,550	67,550	69,550	66,550	68,550	66,050	68,050
8/28(日)～9/30(金)	67,550	70,550	66,550	68,550	65,550	67,550	64,550	66,550	64,050	66,050

*料金に含まれているもの…宿泊代、食事代(朝食・昼食・夕食)、保険指導代、教材代、