

# サンスターグループの健康経営

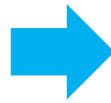
ようこそ サンスター心身健康道場へ



一般財団法人サンスター財団  
健康推進室 心身健康道場  
佐藤雄彦

# サンスターグループについて

1932年創業（金田兄弟商会）  
自転車のギヤークランク、  
パンク修理用のゴムのり  
（金属チューブ入り）



オートバイの  
ブレーキディスク・  
スプロケット（歯車）



1946年  
金属チューブ入り  
「サンスター練り歯磨」  
を商品化



自動車組立／建築用  
接着剤・シーリング材  
（目地を埋める封止材）



ハミガキ・洗口剤・  
ハブラシ・歯間清掃具

☀️ サン（朝の太陽の下で歯を磨き）  
★ スター（夜の星の下で歯を磨く）



化粧品・  
健康食品

SUNSTAR

サンスター財団

# Mouth & Body（口腔と全身）の取り組み

～オーラルケアから全身の調和をめざす～

- 1977年 財団法人サンスター歯科保健振興財団を設立。口腔保健の啓発活動、地域社会への奉仕活動に取り組む。
- 現在一般財団法人サンスター財団として、「口腔と全身」をテーマにグループ社員の健康増進と社会貢献を進めている。



小学校での口腔衛生啓発活動



歯周病が関係する全身疾患

# サンスター財団の健康推進事業

【目的】 サンスターグループ社員と家族の健康増進

## 医科

雇い入れ時健診  
定期健康診断  
特定健診  
★生活習慣病検査  
長時間労働者面談

郵送がん検診  
乳がん健診  
脳ドック  
前立腺がん検診  
卵巣がん検診

海外派遣労働者健康診断  
海外駐在者健診

★サンスターオリジナル保健指導

こころ

★心身健康道場

## 教育

新入社員教育  
メンタルヘルス教育

## 環境整備

★社員食堂の開設  
事業所内全面禁煙  
社内診療所  
メンタルカウンセリング  
インフルエンザ予防接種補助  
電話健康医療相談

## 歯科

歯科健診  
フォロー健診  
歯科保健指導

## イベント

家族研修  
運動教室  
ヘルシー料理教室  
ハイキング活動支援金の支給

## 医療費情報発信

ジェネリック医薬品差額通知

PHR

## 健康情報の発信

子育て情報雑誌の提供  
保険制度・保険事業の啓発

## 運動支援

スポーツクラブ法人会員  
ウォーキング奨励

# サンスター心身健康道場の概要

所在地	大阪府高槻市上土室5-30-1 サンスター土室事業所内
設立	1985年4月（昭和60年4月） 現建物は1995年に建て替え
延床面積	887㎡
客室数	シングル13室、ツイン1室
設備	講義・運動スペース 温水プール（右写真参照）、 温水槽（42℃）、冷水槽（18℃）
供給食数	昼食：60食／日、夕食：15食／日
スタッフ	管理職1名、 事務職2名、 栄養士1名、 調理スタッフ6名
累計入門者	8,952人（2017年末）



シングルルーム



施設内の温水プール



# サンスター心身健康道場のルーツ

1963年（昭和38年）制定

## 社是

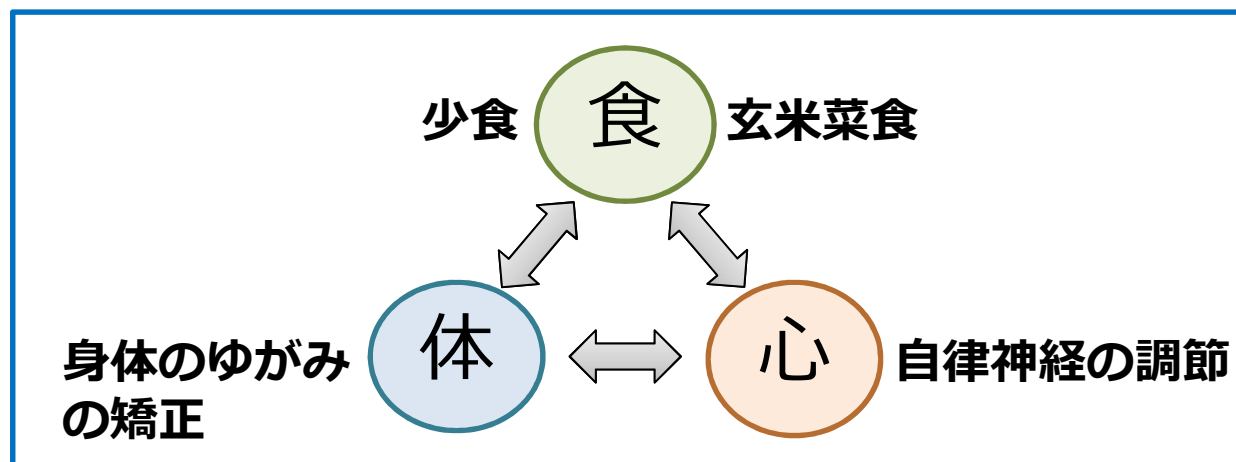
常に人々の健康の増進と  
生活文化の向上に奉仕する

- 健康増進に奉仕する社員は、健康でなければならないという社内風土が培われてきた。
- 創業者金田邦夫は生活習慣病により50歳で早世した。
- 二代目金田博夫自身も生活習慣病に苦しみ、食餌療法を核とした生活習慣の改善によりそれを克服した。
- この経営者の体験から、社員の健康維持増進を推進する目的で「健康道場」を1985年4月に開設した。

# 心身健康道場が目指す健康とは

人間本来が持っている生理機能である  
**自然治癒力**を最大限発揮し、  
健康になろうとする力を高める。

- 「自分の健康は自分で守る」を基本理念とし、そのために必要な食、体、心について学び体験する。
- 入門を通じて自身の改めるべき生活習慣や、新たに取り入れたい習慣に気づくきっかけを提供する。



心身健康道場の三要素

# サンスター心身健康道場の食事

- 少食（1,200kcal/日）が基本
- 素材をできるだけ丸ごと使用
- 主食が玄米、主菜と副菜は植物性食材のみ使用（動物性食材は使用せず）

## ■ 1日の食事の構成

朝食	昼食	夕食
青汁	玄米菜食	玄米菜食+青汁
30 kcal	550 kcal	550 kcal + 30 kcal



■ 玄米菜食メニュー例（昼食）

## ■ 1日当りの栄養摂取量

摂取熱量	1 2 0 0 kcal/日		
	kcal	%	g
蛋白質	1 9 6	1 6 %	4 9 g
脂質	2 8 2	2 3 %	3 1 g
炭水化物	7 3 2	6 1 %	1 8 3 g
食物繊維			2 4 g
食塩相当量			6 g



ほうれん草  
小松菜  
キャベツ  
セロリ  
パセリ  
にんじん  
リンゴ  
レモン  
水

■ 青汁の材料とミキサーによる調製



# オリジナル玄米菜食メニュー（夕食の主菜）



ベジタブル玄米ドライカレー



玄米ちらし寿司



春) たけのこと焼き豆腐の梅若煮



冬) 白菜と厚揚げのうすくず煮



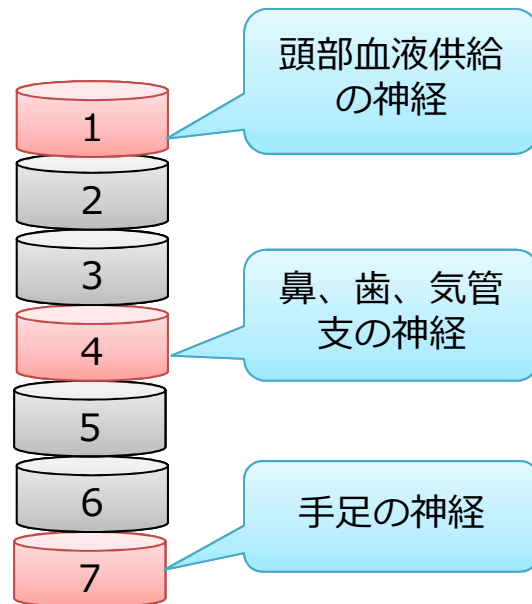
秋) こんにゃくステーキたっぷり  
きのこソテー添え



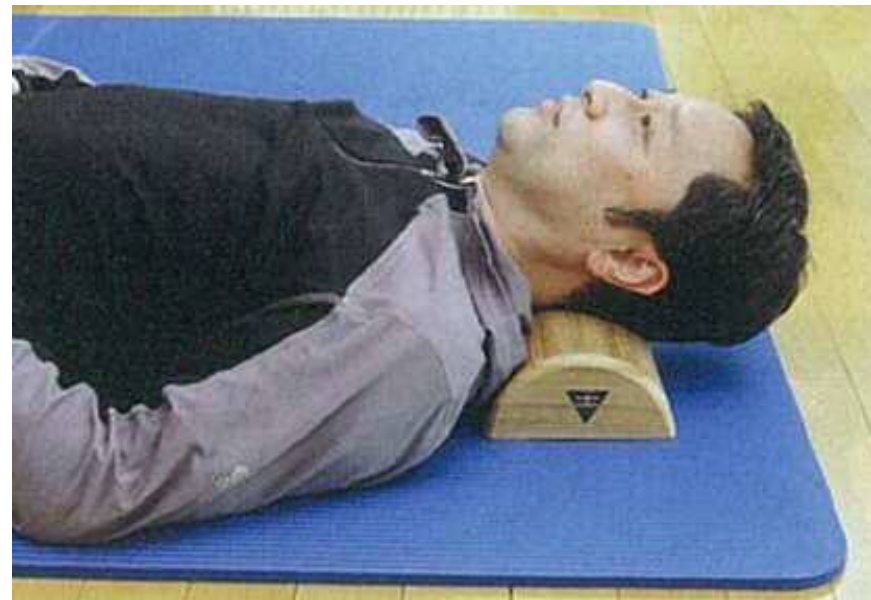
夏) 冷やしおでん

# 木枕・平床により体の歪みを整える

- 頸椎・背骨の前後ゆがみを整える。
- 頸椎（頸椎の1番、4番、7番の骨がズレやすい。
- 首の骨は体の働きに影響を与える神経が多く、頸椎のズレは神経に影響する。
- 寝ているときに頸椎に張力をかけてズレを調整する。



頸椎の模式図



木枕と平床による頸椎・背骨のゆがみの調整

# 冷温交代プログラム

- 冷水と温水の刺激で自律神経の調節機能を高める。

冷水（18℃）1分から始めて温水（42℃）1分を交互に繰り返す（9回）、冷水で終わる。

- 期待される効果<sup>1-6</sup>
  - 皮膚温上昇
  - 血管運動反射の亢進による循環改善や疼痛緩和、自律神経機能改善

## 引用文献

1. J Hand Ther 22:57-70,2009.
2. 秋田理学療法 12(1): 43-47,2004.
3. 理学療法 29(9):1012-1018,2012.
4. 理学療法 23(1):163-166,2006.
5. 痛みと臨床 7(1):55-59,2007.
6. 麻酔 59(11):1350-1356,2010



心身健康道場内の冷水槽（左）と温水槽（右）

# 心身健康道場での研修内容

研修名	対象者	日数	主なプログラム
QOL 研修	特定保健指 導積極的支 援対象社員	2泊 3日	<u>体組成・血圧測定</u> 、 <u>玄米菜食・青汁</u> 、 <u>健康関連講義</u> (約9時間)、 <u>口腔衛生講義</u> (1時間)、 <u>運動</u> (3 時間)、 <u>ウォーキング</u> (2.5時間)、 <u>冷温交代プ ログラム</u> 、木枕・平床
新入社員 研修	新卒採用 社員	1泊 2日	<u>体組成・血圧測定</u> 、 <u>玄米菜食・青汁</u> 、 <u>健康関連講義</u> (約6時間)、 <u>口腔衛生講義</u> (1時間)、 <u>運動</u> (1. 5時間)、 <u>ウォーキング</u> (1.5時間)、 <u>冷温交代プ ログラム</u> 、木枕・平床
節目研修	35歳社員	1泊 2日	<u>体組成・血圧測定</u> 、 <u>玄米菜食・青汁</u> 、 <u>健康関連講義</u> (約4時間)、 <u>将来設計関連講義</u> (約3時間)、 <u>口 腔衛生講義</u> (1時間)、 <u>運動</u> (1.5時間)、 <u>ウォー キング</u> (1.5時間)、 <u>冷温交代プ ログラム</u> 、木枕・ 平床
日帰り 体験入門	顧客等	1日	<u>体組成・血圧測定</u> 、 <u>玄米菜食・青汁</u> 、 <u>健康関連講義</u> (約1時間)、 <u>口腔衛生講義</u> (1時間)、 <u>均整スト レッチ</u> 、 <u>栄養士による栄養相談</u> 、 <u>冷温交代プ ログラム</u> 、木枕・平床

# 心身健康道場の効果 入門者の健康指標

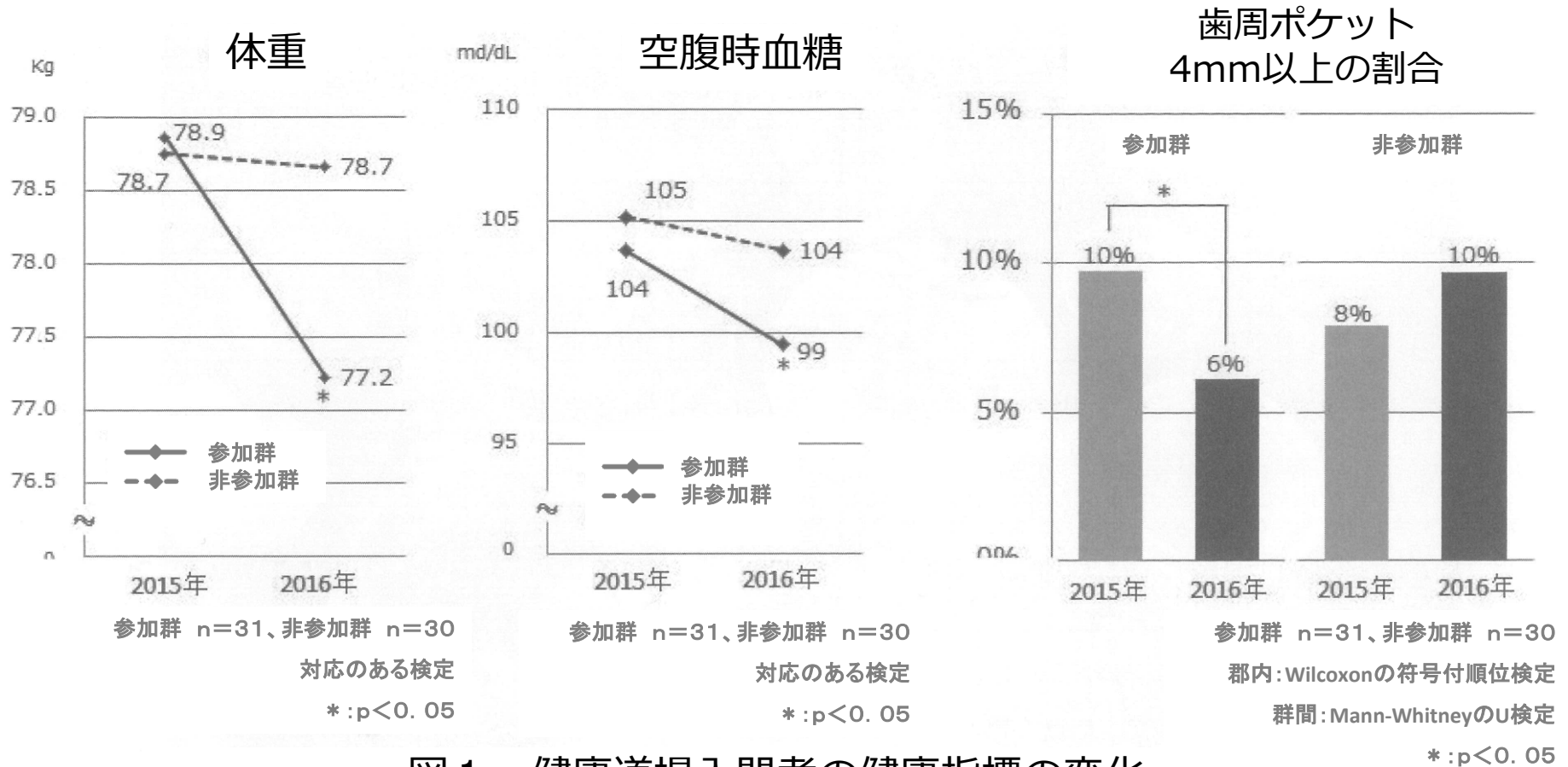


図1 健康道場入門者の健康指標の変化

- 参加群では体重 (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、血圧も改善傾向が見られた。また歯科検診結果は、参加群は歯間ブラシの使用頻度有意に上昇し、歯周炎の重篤度が有意に減少した。
- なお本研究は2015年～2016年に厚生労働省が「宿泊型新保健指導プログラム」の効果検証を行う「宿泊型新保健指導試行事業」として実施された。
- 引用文献： T. Tsurumi, *et al.* Clinical and Functional Nutriology vol.9 No.6, P311 – 317, 2017

# サンスター健康保険組合の現況

当健康保険組合の一人当たりの法定給付費は、全国平均に比べて年間で約35千円低い。

平成28年度決算 ※健保連は決算見込

昭和32年（1957年）6月1日設立

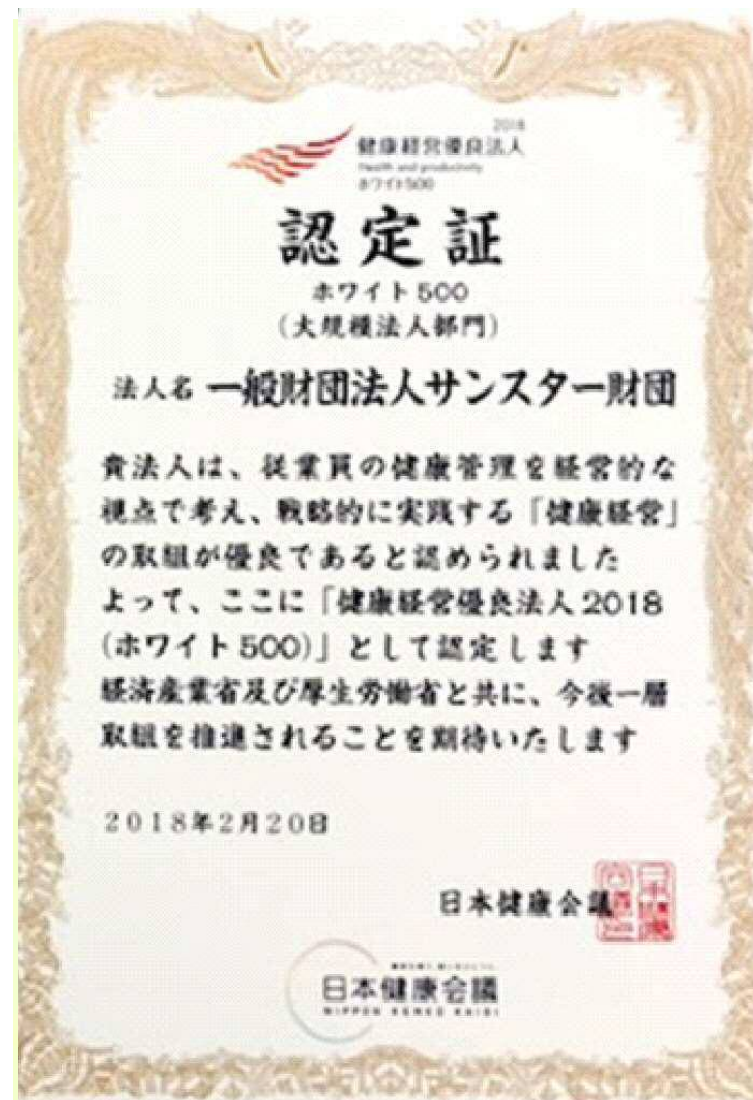
	サンスターグループ	全国平均
被保険者数	1,628人	11,564人
被扶養者数	1,614人	9,425人
合計	3,242人	20,989人
扶養率	1.00	0.81
保険料率	76.40‰	91.10‰
一人当たりの法定給付費	202,402円	237,314円
一人当たりの保健事業費	57,663円	20,252円

# 健康経営優良法人認定

サンスター財団は制度発足以来2017年、2018年と2年連続認定



- 健康経営優良法人認定制度とは、特に優良な健康経営を実践している企業等の法人を顕彰する制度です。
- 健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができます。



# 心身健康道場から生まれた健康関連事業

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食品「健康道場」シリーズを通信販売等で販売しており、ご好評をいただいております。

