

報道関係者各位

2019年5月21日  
株式会社ルネサンス

## メタボリックシンドローム予防・改善のための 新サービス「カラダかわるセミナー」の提供を開始

株式会社ルネサンス(本社:東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:吉田正昭、以下「当社」)は、メタボリックシンドロームの予防・改善のための『カラダかわるセミナー』を開発し、健康経営<sup>※1</sup>のサポートをより実践的に推進します。

### ■サービス開始の背景

国が進める「健康寿命の延伸」を受けて、健康経営や保険者(健康保険組合等)とのコラボヘルスに積極的に取り組む企業が着実に増えています。しかし従業員の健康については、未だ大きな課題があります。

健康日本21<sup>※2</sup>では、メタボリックシンドロームの該当者と予備群の数を、2008年時点での1,400万人から25%削減することを目指していましたが、2015年には1,412万人と増加の傾向にあります。また、2017年度の特典保健指導は実施率19.5%(対象者約492万人に対して、終了者約96万人)と、前年より実施率は向上しているものの、目標の45%に対しては大きな乖離があります。

当社は、スポーツクラブ事業を通じて1,500を超える企業や保険者の健康経営やコラボヘルスの推進をお手伝いしてまいりました。その結果として、健康づくりにおいては、働く環境の整備と合わせて、従業員が自らの力で健康行動を実践するための健康教育の導入が何よりも大切だとの考えに至りました。

そこでこの度、NPO法人健康経営研究会 理事長 岡田邦夫氏の監修のもと、新たに「カラダかわるセミナー」を開発し、これまで以上に職場の健康づくりをサポートする取り組みを開始いたします。

※1 NPO法人健康経営研究会の登録商標

※2 厚生労働省が実施する、21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動

### ■カラダかわるセミナーについて



本セミナーは、メタボリックシンドロームと診断され、繰り返し特定保健指導の対象となってしまう方を主な対象とし、参加者一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むためのプログラムとなっています。具体的には、アドベンチャークイズやエクササイズ等、ゲーム感覚で参加できるプログラムを受講いただきながら、健康リテラシーを高めていきます。特にメタボリックシンドロームの改善に必要な知識については、体重のコントロール方法だけではなく、中性脂肪や血糖値、血圧などの検査データの改善に向けて必要となる正しい知識とスキルを習得していただき、実践につなげていきます。

## ■具体的なプログラムの特徴

### 1. 明確な改善期限の設定

メタボ脱却のための期限を「2ヶ月間」とすることで、集中的な改善を図ります。より積極的な改善を促したい場合には、健康診断受診の2ヶ月前のセミナー実施を推奨します。

### 2. メタボ脱出の正しい知識

参加者が、メタボ改善のために必要となる健康行動について、その根拠をしっかりと理解できるように働きかけます。自分ゴトとして取り組む力を養うことで、リバウンドへの対処能力も身に付きます。

### 3. 最適な行動目標の設定

効果が期待できる「11」の健康ソリューションの中から、自らにとって必要な健康行動を選択する力を育むことで、より具体的なイメージと実践を後押しします。

## ■プログラムの内容

- ✓ 生活習慣チェックをする
- ✓ 改善の必要性を理解する
- ✓ 改善のための実践方法を知る
- ✓ 具体的な行動計画を立てる



## ■健康経営の第一人者が監修



NPO法人健康経営研究会

理事長 岡田邦夫 氏

大阪市立大学大学院医学研究科修了、

大阪ガス株式会社統括産業医。

大阪市立大学医学部臨床教授、

プール学院大学教育学部教授等を経て、

現在大阪成蹊大学教育学部教授、

女子栄養大学大学院客員教授。

現在大阪成蹊大学教育学部教授。



## ■今後の展開

本セミナーと、具体的に取り組める「実践型運動プログラム」及びレコーディングできる「カラダかわるNavi」を組み合わせることで、継続をサポートする「ダイエットパッケージ」として販売する予定です。

### 《参考URL》

カラダかわるセミナーについて <https://bizfit.s-re.jp/recommend2/>

カラダかわるNaviについて <https://hcbiz.s-re.jp/hc/service/karadakawaru/>

各種 健康経営サポートプログラムについて <https://hcbiz.s-re.jp/hc/corp/>

### お問合せ先

株式会社ルネサンス パブリックリレーション部:村角(むらづみ)

TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898 URL: <http://www.s-renaissance.co.jp/>

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F