

## ソルネット 健康プロジェクト2015 レポート



### 社員の健康 = 会社の宝！！

株式会社ソルネット

代表取締役社長 長濱 好数

日頃より格別のお引き立てを賜り、誠にありがとうございます。

弊社は創業1967年、2017年には50周年を迎えます。会社とともに年を重ねた社員の平均年齢は、40歳代後半にさしかかり、毎年の健康診断でも、メタボ判定の社員が一定数出るようになりました。

お客さまを明るい笑顔でご支援するために、活気あるソルネットであり続けるために、「社員の健康」は、絶対不可欠なものです。そこで今年度「健康プロジェクト」を立ち上げました。

子どものころ、ひとりでは出来なかった逆上がりやけん玉が、仲の良い友達や気のおけない仲間と一緒に出来るようになったことを思い出し、ひとりではなかなか続けられない

「健康づくり」に、多くのメンバーと遊び心をもって、楽しみながら取り組みました。

このプロジェクトが、みなさまのご参考になれば幸いです。今後とも、どうぞよろしくお願いたします。

# ソルネット健康プロジェクトについて

当社では、社員の健康を守るための取り組みとして、健康プロジェクトを実施しました。

期間： 2015年6月8日～2015年8月31日（12週）

参加者： 社員41名（男性33名・女性8名）

社員の配偶者3名（女性3名）

\* 自由参加・応募制で参加者決定

\* 参加者全員に、機器を配布

・ 心拍メーター付 ウェアラブル活動量計

・ 自動データ転送機能付き 体重体組成計



活動内容： ①生活習慣病についての知識を身に着けるため、全社員に

健康クイズを実施する。

②健康プロジェクト用に自社開発したアプリケーションを使って、

生活習慣改善活動を実施する。

・ 毎日、活動量計を着用し、体重体組成計で計測する。

・ 各自のデータをWebアプリからサーバにアップロードする。

・ グラフで自分や仲間の状況を確認する。



気づき

学習機能

**P** 目標設定機能

目標設定

活動計画



**D**

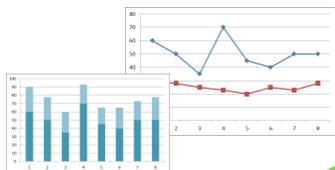
計測・登録機能

- 活動記録  
歩数・心拍数  
睡眠時間・食事
- 測定値動記録  
体重・体脂肪率  
基礎代謝・BMI  
健診結果

※ A（アドバイス機能）は  
2ndSTEPとしました

社員の健康情報を  
集約・一元管理

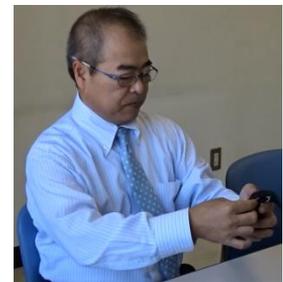
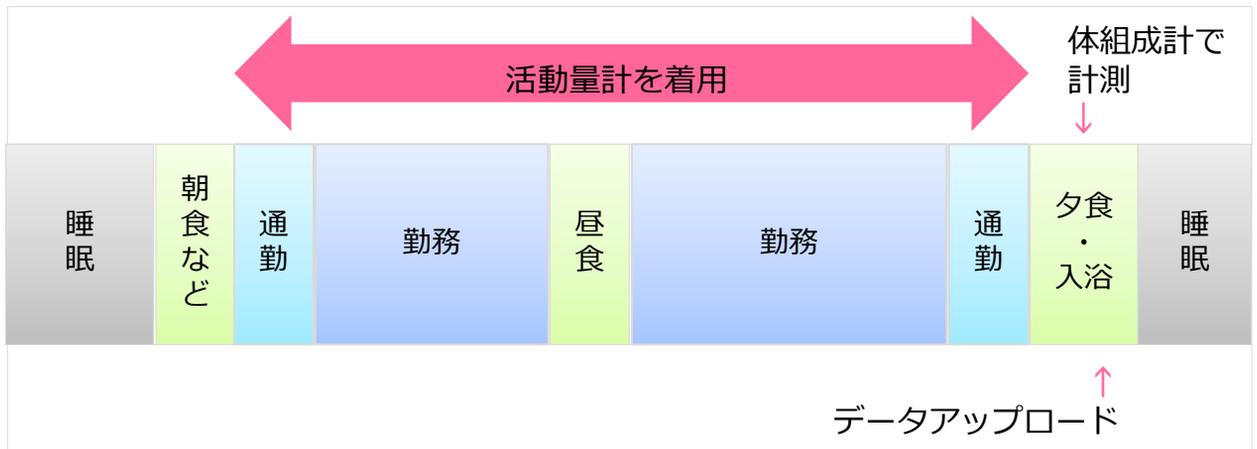
**C** 成果参照機能



# 運用イメージ



## ■一日の流れ



# 成果① 目標達成・活動継続に効果あり！

## ● 目標達成 12名 (27.3%)



### ▼ ウォーキング

- 10,000歩/日 (4名)
- 8,000歩/日 (2名)
- 7,000歩/日 (2名)
- 5,000歩/日 (1名)

「優先的に階段を使用するようになった」  
「常に目標を上回るように心がけ、あまり歩いていない日は、少し遠回りして帰った」



### ▼ 体重維持

- 脂肪燃焼レベルの運動  
15分/日
- 消費cal 2,500kcal/日

「毎日体重を量るので、増えたら節制する意識付けができた」  
「出来るだけ早足で歩くようにした」

## ● 活動の実施率 100%実施 4名 (9%)

## 80%以上実施 30名 (68%)

「リアルタイムに、いろいろなデータが見られたので、毎日楽しく活動することができた」

「生活動線の中に、体組成計を設置したので、とても楽に計測を続けられた」

「今まで手書きしていたデータが、自動的に記録されるところが、すごくよかった！」



「体組成計の計測や、活動量計の着用をすっかり忘れた」  
「活動量計の充電を忘れて、使えないときがあった」  
「アップロードを忘れてしまった」

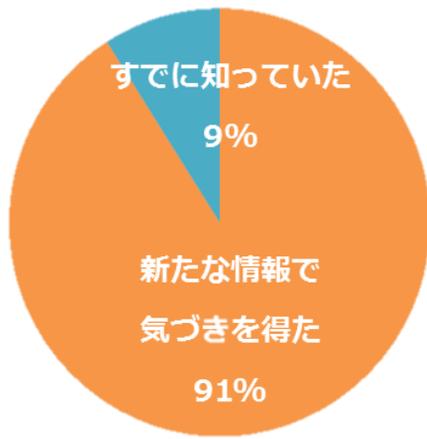


## ● プロジェクトの満足度 75%



# 成果② 健康に対する意識づけに効果あり！

## ● 健康クイズで「気づき」を得られた！



空欄にはまる適切な言葉を1つ選んでください。

【日常生活で運動量を増やすには？】

日常生活でもっとも気軽にできる方法は、歩数を増やすことです。1日【①】歩が望ましいとされていますが、現在の日本人は平均して【②】歩しか歩いていません。日常生活で無理なく歩数を増やすために、次のようなことを心掛けましょう。

- エレベーターやエスカレーターにのらず、階段を使う
- バスや電車の乗降は、1〜2階後の停留所や駅を利用し、その間を歩く
- 車や自転車を利用する場合、駐輪場や駐車場は出入り口からできるだけ遠くに停める など

空欄にはまる適切な言葉を1つ選んでください。

【糖尿病の人ってどのくらいいるの？】

平成19年の国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」は【①】万人とされています。患者数もさることながら、問題視されているのは、そのうちの【②】割がほとんど治療を受けていないということです。また、「糖尿病の可能性を否定できない人」は【③】万人と推定され、今後の経過によって糖尿病を発症する、あるいは軽度の症状が悪化する可能性があるといわれています。

年	糖尿病患者	予備軍
2008	1,400,000	800,000
2014	2,100,000	1,200,000

## ● 活動のモチベーション維持に有効だったのは・・・

1位  
データの見える化



データの見える化によって  
行動が変わった (83%)

「意識して行動するよう心がけ、初めてウォーキングの大会参加！」  
「食べ過ぎた次の日は、食事を控えるなど、意識するように」  
「新聞で新しい健康ニュースを見るようになった」  
「数値を見ながら、効果の出やすい運動を自分で実験して探した」

2位  
ウェアラブル機器の利用



ウェアラブルで運動の質・量に変化あり (73%)

3位  
グループや夫婦での参加



「コミュニケーションが増えて、一体感が生まれ、共感・継続できた」

### 健康って何か、みんなで考えた

医療ソリューション部 津田 智之

私たちは、ビジネスとしての「医療と健康の連携」を体感するために、メンバー全員で健康プロジェクトに参加しました。お客さまへのアピール方法を模索・検討していく中で、自らの活動量や相互の健康状態を気遣うようになってきました。

階段で心拍が高くなることに気付いたNさんは、休日にランニングを始めました。

毎朝の目覚めがよくないTさんは、睡眠の深さを計測し、よい眠りのための生活改善を行いました。

不規則な食生活を送りがちな私は、毎日の体重の変化を認識し、食事量を調整しています。

これからも、医療ソリューション部は、お客さまへ健康の重要性をご提案しながら、健やかなビジネスを創造し、推進してまいります。



### 同じ目標に向かってチームでトライ！

産業ソリューション事業部 山縣 栄次

2年前から、職場でウォーキングがブームになり、ずっとみんなで一緒にトレーニングやウォーキング大会への参加を行っています。しかし、今回は、会社からウェアラブルの活動量計が配布されるとのことで、職場で声を掛け合って、みんなでトライすることにしました。

チームメンバーの健康を維持・増進したいのはもちろんでしたが、思いがけずメンバーで会話量が増えたことが、よかったと思います。

ピークのある業務を行っているため、なかなかまんべんなくメンバーと声を掛け合うことが難しい場面もあるのですが、この取組みを通じて、定期的かつ、業務とは関係のないフランクな会話ができ、職場の雰囲気向上にとても有意義でした。

また、歩いた後のビールは格別に美味しいです！！



## 成功の秘訣は「無理のない目標」

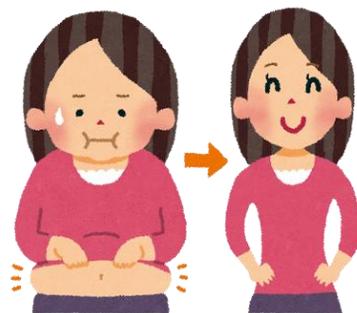
一般財団法人九州健康総合センター

医師 長谷川 恵美さま

### ◆ データの可視化は有効です

データの可視化は食事療法、運動療法を含む健康的な生活習慣を継続するのに非常に有効です。

歩数、体重、脈拍などを経時的に確認・記録することで「一週間前と比べて〇kg減っているからこのまま頑張ろう」「今日は全然歩かなかった。明日は頑張って歩こう」などと、行動の修正や変容をも促します。



### ◆ 具体的な目標をたてましょう

また、ただ「運動をするように」といわれるよりは、「ウォーキングを〇分、水泳を〇分行くと約〇kcal消費されます」などと具体例を示されたほうが行動開始しやすいと思われます。

### ◆ ライフスタイルに合った無理のないプランニングをしましょう

健康を気にする方の中には様々な理由・立場の方がいらっしゃいます。「最寄り駅からはバスを使わず歩いてみましょう」「忙しくて家で運動する時間が取れないようであれば、昼休みに20分間ウォーキングをしてみましょう」などのように、一人一人のライフスタイルに合わせ、無理なく継続できる生活習慣のプランニングが成功の秘訣です。

最初は「これくらい簡単すぎるかな?」と思うくらいの目標を立ててみましょう。



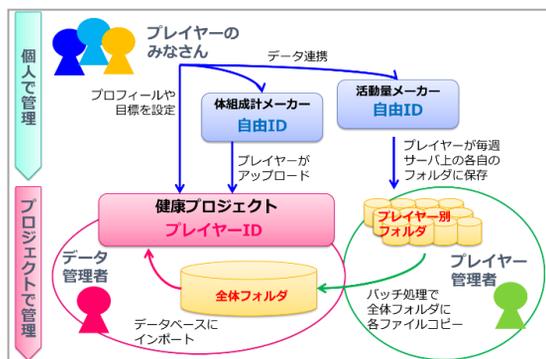
## プライバシーへの配慮とシナジー効果

ビジネス推進部

部長 大岡 肇子



今回の実証でまず最初に意識したことは、参加者のプライバシーへの配慮でした。特に、今回参加女性10名のうち3名が、申込時点で、自分のデータを他の参加者に見られるのではないかと躊躇したことが、実施後のアンケートでわかっています。



もちろん、我々の運用では、他の参加者に見られることは起こりえないのですが、これは運営側からの説明不足として反省し、すぐに詳しい説明資料を提供したところ、結果的に全員安心して参加してくれました。

このように、対象者に気持ちよく参加してもらえる運営のノウハウを、これらアプリとともにお客様にご提供していきたいと考えています。

一方で、今回の調査結果から、参加者同士のコミュニケーションが、個人個人のモチベーションに大きな影響を与えるケースがあると判明しましたので、今後は上記プライバシーとうまくバランスをとりつつ、参加者同士の交流の場を提供することで、さらなるシナジー効果を高めていきたいと考えています。

具体的には、個人個人のシェア範囲をあらかじめ設定していただき、それに応じた参加者間の情報提供を行うことによって、それぞれに快適な環境が確保でき、効果の高い活動につながる事が期待できます。

また、産業医・保健師、栄養士、運動療法士との連携も、早期に実装することで、活動を確実に結果につなげるサポートが実現できると考えております。

今後のソルネットの健康ソリューションに、ぜひともご期待ください。

