

報道各位

**日本からだ開発が提供する従業員向け健康経営実施プログラム「カラダ改善コンテスト」を  
日本水産株式会社と日本駐車場開発グループで同時実施  
～楽しみながら参加し、コロナ禍でも1日平均歩数11,615歩達成、参加者の77%がBMI改善に成功～**

オフィスビルの健康増進施設の運営や企業向けの健康経営実施サービスを提供する日本からだ開発株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役：岡本圭司、以下日本からだ開発）は、同社が提供する企業向け健康増進イベント「カラダ改善コンテスト」を日本水産株式会社（本社：東京都港区、代表取締役：浜田晋吾）と日本駐車場開発グループ（本社：大阪市北区、代表取締役：巽一久）の2社で同時実施しましたので、その実施結果を公表いたします。今回、異業種の2社が「健康経営」を共通キーワードに同時開催するのは初めての試みであり、コロナ禍における運動不足の解消、リモートワークが進むなかでの社内コミュニケーションの活性化につながりました。

日本からだ開発が提供する「カラダ改善コンテスト」とは、企業の健康経営実践プログラムとして、2ヵ月間の日々の歩数と脂肪量減量、筋肉量増量をポイント制にし、チーム対抗戦で競う従業員希望参加型健康増進イベントです。

2021年5月24日から2ヵ月間に渡り実施し、日本水産株式会社からは298名/69チーム、日本駐車場開発グループからは153名/35チームが参加しました。イベント期間中は、日々参加者・参加チームの歩数がランキング表示されるため、互いに競い合い運動増進する他、期間中に運動イベントの実施や健康リテラシー配信、参加者の取組状況などを配信し、各々の活動をサポートします。

今回、2ヵ月間のイベントを経て以下の実施結果が得られました。（2社合算結果）

- ① 最後までイベントに参加した人のイベント継続率 94.5%
- ② 参加者の1日平均歩数 11,615歩
- ③ 参加者の77%がBMIを改善。体重の平均減量は3.0kg  
特定保健指導の対象者となり得るBMI25以上の参加者については、83.4%の人が平均3.9kgの減量成果  
その内、23.6%の人がBMI25以下まで改善

## ＜コンテスト期間中のイベント企画＞

- ① 日本水産が商品として展開する「速筋タンパクソーセージ」を参加者へ60本プレゼント  
1日1本を目安に摂取しながら運動し筋力UPに取り組むなど、自社商品を活用したコラボレーション企画
- ② NHK筋肉体操でお馴染みの近畿大学生物理工学部准教授 谷本道哉先生による「速筋タンパク運動」をオンラインで配信

実施後の参加者アンケートでは、65.7%の参加者がチーム内や部内のコミュニケーションが活発になったと回答しており、特に感染症対策のためにリモートワークを実施している社員からは、コミュニケーションのきっかけになったなどの声が多々見られました。その他コンテスト終了後の生活習慣においても、運動習慣を継続したいと回答した人が84.2%、食生活の改善を継続したいと回答した人が80.7%にまでおよび、参加者それぞれの生活習慣の見直しのきっかけに寄与することができました。

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することであり、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されており、主に大企業を中心に取り組みを推進しています。

今回、コンテストを実施した日本水産は、経済産業省が選定する「健康経営銘柄企業」であり、日本駐車場開発は健康経営優良法人の認定を受けています。

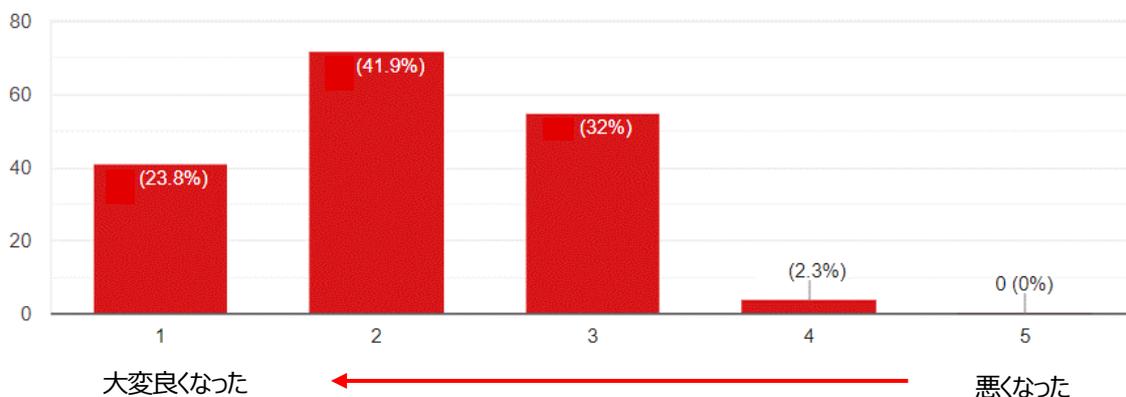
少子高齢化が進む日本において、社会保障費の増大が社会的な課題になるなかで、健康の維持、病気にならないカラダづくり・未病の取り組みなど、企業の健康経営の取り組みはより一層実施効果が求められる傾向にあります。

日本からだ開発では、健康リスクを看過するネガティブなメッセージではなく、楽しみながら皆が参加できる仕組みを提供し、その結果、健康増進につながるプログラムを、今後ご提供して参りたいと思います。

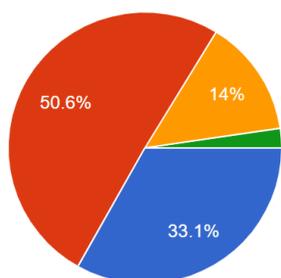
以上

アンケート結果抜粋

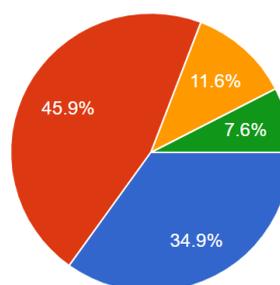
チーム内、部内等のコミュニケーションは活発になりましたか？



コンテスト終了後も運動習慣を続けようと思えますか？



コンテスト終了後も、継続して食生活改善を続けますか？



- 継続する
- 一部継続する
- 継続したいが自信がない
- 継続しない

問い合わせ先 : 日本からだ開発株式会社 担当: 橋本

Tel 03-3218-1904 / Mail : karada-kaizen@n-p-d.co.jp