

## 入選作品

健康100日プロジェクト  
(協力:チーム・ミライズ)

株式会社ウェルピネ



## 入選作品概要

## 背景・目的

生活習慣病の対策は社会全体で取り組む必要があり、本プロジェクトは共に健康をもたらすCSH(Creating Shared Health)をテーマに活動しているチーム・ミライズの協力のもと、医師の指導・監修の下、職場・地域・家族を巻き込み、健康活動を継続し成果につなげる環境づくりを行いました。また、健康100日プロジェクトは生産性向上を実現するものであり、企業経営の観点から健康が重要であることを当社は発信します。

## プロジェクトの概要

本プロジェクトは、永伸商事株式会社で実施し、内科医・認定産業医に監修いただき血液検査、1週間の生活習慣レコーディング、結果に基づいた問診を行い、自身の現状を知るきっかけづくりを強化しました。

次に、生活習慣改善目標を設定した上で、チームを作り、健康増進を目指した活動を100日間行いました。チーム制導入で、共に励まし喜び合いながら取り組み、個人では困難な食習慣や運動習慣の

改善・継続が「我慢・苦痛」ではなく「楽しみ・喜び」となり継続的に実践できたことが特徴です。職場人間関係の円滑化からストレスの減少、作業効率の向上、また家族関係の円滑化などのメリットも得られました。

目標に向けた生活習慣行動の実施共有、互いに励まし合い褒め合い、コミュニケーション促進、美と健康情報の配信をバーチャルガイドが支援し、活動状況に応じてポイント化され、ゲーム要素を盛り込んでいます。チーム内の協力と、チーム間の競争により楽しみながら健康活動を促進しました。

## 実施結果

永伸商事株式会社では、参加19名のうち糖尿病予備軍である6名全員の数値が改善。残業の減少、コミュニケーション活性化、ヘルスリテラシーの向上を実現しています。

## 今後の展開

今後は、企業内・地域での健康増進の旗振り役であるウェルネスガイドを養成し、健康をテーマとした小集団活動を広めて参ります。また、経営・組織生産性と従業員の健康のつながりについて、実績と事例を積み重ねながら社会に向けて啓発活動を実施していきます。



## Corporate profile

Wellbena

## 株式会社ウェルピネ

TEL:06-6360-3602(橋本)

## 【事業内容】

健康を経営に！健康的でイキイキとした人と組織を増やすことがミッション。  
ITを活用した健康増進プログラムを提供しています。

## 【審査員からの講評】

ゲーム感覚でしかも数値で実感しながら、集団で健康づくりに励むことは有意義である。今後は、より良いプログラム開発と効果に関するエビデンス構築に期待する。