



ブラウブリッツ秋田

秋田健康幸せ(健幸)プロジェクト 1/2



Story

秋田県は高齢化率が全国で最も高く、生活習慣病による死亡率も非常に高い状況が続いており、全国に先駆けた健康課題を抱えている地域といえます。このような「課題先進地域」である秋田において、生活習慣病を改善し健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を伸ばしていくことが重要視されており、県では『健康寿命日本一』を掲げています。このような地域だからこそ、クラブを活用した課題の解決に地域とともに取り組む必要があると考えております。

まずこの想いを実現するために、クラブは「運動」と「食事」を通じて健康課題に寄与できる可能性が大いにある感じました。そんなときに、スポンサーである地元の医療IT企業の株式会社アルファシステムの社長さんから「何かしらの形でタッグを組みたい」という話をもらい、考案していた内容を提案してみると、とんとん拍子で構想が出来上がりともに進めていくことが決まりました。

そのヘルスケア事業の構想とは、体組成計である「InBody(インボディ)」とクラブのスペシャルスポンサーであるTDK株式会社の製品であるスマートウォッチ「Silmee(シルミー)」を活用した「企業の健康経営」を推進する県内初のヘルスケア事業です。この内容を企業に提案するにあたり、まずは成功のモデルを作るために、2014年よりクラブのスポンサーであり、介護福祉事業や人材派遣事業を展開している株式会社きららホールディングスという地元企業です。その社長さんに相談してみたところ「面白いですね。是非やりましょう!」と強い言葉をもらい、事業を進めていくことが決まりました。

そして、この事業を「秋田健康幸せ(健幸)プロジェクト第一段」と命名し、クラブと株式会社アルファシステムと株式会社きららホールディングスで三社連携協定を結び、走りだしました。

まず、株式会社きららホールディングスの従業員70名に対し、3ヶ月間の健幸プロジェクトを実施し、①従業員にInBodyを活用した健康状態のチェックと毎日Silmeeの装着での生活による、1日あたりの運動量や歩数等の生体データなどを株式会社アルファシステムのITシステムにて管理。②データをもとに、3つの健幸プログラムを実施。③その後の健康状態や活動量の数値的变化とアンケート調査をする。という、大きく3つの流れで進めました。

①では、従業員の方々からは「人生で初めて自分の体脂肪率や自分の筋肉量がこんなに平均値との差があるのだと知り、数値をみただけで運動しないといけなかった」という意見や「Silmeeをつけるだけで、1日の歩数がわかるから、もっと歩かないといけなかったと感じた」など、自分の状態を把握することで健康への意識が高まることがわかりました。

②では、3つの健幸プログラムを実施し、1つ目は試合の前座でスタジアムのピッチでクラブのトレーナーによる体操とウォーキングを実施しました。またその後にクラブ専属の管理栄養士監修の栄養弁当を食べながら試合観戦するという1日を過ごしてもらいました。「選手が実際に試合するピッチで運動できるというとても貴重な経験でした。」などという声をもらいました。2つ目は、クラブのトレーナーによる「ストレッチ・トレーニング」を実施しました。動画で展開することで、お家時間を活用し、習慣的な運動を実施していくことの重要性を伝えました。3つ目は、クラブの管理栄養士による栄養講座を実施しました。講座の内容は、メタボ予防と免疫力を向上させるために必要な栄養素について、日頃の生活に取り入れやすい内容で講座を実施しました。

③では、健康状態の変化と運動量の変化の調査とアンケート調査を実施しました。結果として、3ヶ月のプログラムでInBodyの結果はあまり変化せず、数値はほぼ横ばいでした。しかしSilmeeの行動変化では、62歳の男性で「1カ月あたりの歩数が、平均6,500歩ほどであったのが、2ヶ月後には平均8,000歩ほどまで向上した」というデータが出ました。この明らかなこの歩数の変化は、将来的な健康に繋がると考えています。またアンケート調査より、全体の85%の人が「健康に対する意識が高まった」と回答しており、健幸プロジェクトによる健康への意識的効果は非常に高いと考えています。さらに「自社の企業イメージがアップした」という意見も多く出ており、健康経営の実現に向けた施策にもなり得ることを感じる事ができました。今後の展開として、自治体にこの活動に対し興味を持ってもらうことができ、2021年は自治体とともに市民向けのサービスを展開していく方向も見えてきました。

この活動は秋田という「課題先進地域」だからこそ、継続して広げていく必要があると考えており「楽しく、いつの間にか健康になる」を実現していきたいと考えています。



ブラウブリッツ秋田 秋田健康幸せ(健幸)プロジェクト 2/2



活動詳細情報はこちら



<https://blaublitz.jp/whatsnew/60274.html>

<https://blaublitz.jp/whatsnew/60915.html>

活動場所

ソユースタジアム、
株式会社きららホールディングス大ホール

カテゴリー(SDGs)/取り組みテーマ

3

すべての人に
健康と福祉を



協働者

企業

協働者名

株式会社アルファシステム、
株式会社きららホールディングス、
大塚製薬株式会社

