

報道関係各位

Will Conscious Marunouchi 実行委員会  
三菱地所株式会社

ディベロッパー・飲食業界・医療・研究機関・官公庁が一体となり、  
働く女性の健康を街から応援する初のプロジェクト  
「Will Conscious Marunouchi 2015  
—まるのうち保健室“私のからだに仲良くなる時間”—」  
～「まるのうち保健室」働くOL1,000名の健康調査を経て第2ステージへ～  
今の働く女性の身体に大切な学びやソリューションを提供する2日間

日時：9月12日(土)・13日(日) 11:00～19:00 / 場所：丸ビル1階 マルキューブ

三菱地所株式会社ほかは、2008年より始動した「食育丸の内」プロジェクト※1の一環として、2014年9月より約23万人が働くオフィス街丸の内を通じて、新たに女性の未来と健康を支援する「Will Conscious Marunouchi」プロジェクト※2の立ち上げとともに、女性に特化し健康測定やカウンセリングを行う「まるのうち保健室」を開催してまいりました。今般、昨年度収集した1,000名を超える働く女性の健康データの調査結果がまとまり、それらの課題に対するソリューションを提案するイベント「Will Conscious Marunouchi 2015—まるのうち保健室“私のからだに仲良くなる時間”—」を、9月12日(土)、13日(日)に丸ビル1階マルキューブにて開催いたします。

昨年度、「まるのうち保健室」では、通常健康診断で骨密度やヘモグロビン量の測定、食事のカウンセリング等の女性に関する検診項目が少ない現状を受け、医療機関や研究機関と連携して女性の健康に特化した測定を実施いたしました。その調査の中で、働く女性の深刻なエネルギー不足、運動不足、睡眠不足が浮き彫りとなり、その要因のひとつに健康に対するリテラシーの低さがあげられ、これまで女性に特化した健康・食指導の機会に恵まれなかったことが顕著に表れる結果となりました。

これらを受けて、「Will Conscious Marunouchi 2015—まるのうち保健室“私のからだに仲良くなる時間”—」では、働く女性の健康に関する課題の解決に向け、さらに異業種のパートナー企業と手を結び、長く健康に働き続けられるよう正しい知識を提供するイベントを実施します。オープニングイベントでは、「まるのうち保健室」を監修した一般社団法人ラブテリの細川氏らのシンポジウムを行うほか、さまざまなステージプログラムやサンプリング、骨密度やヘモグロビン量を実測できる測定ブースを設置いたします。

また、9月12日(土)～23日(水・祝)の期間、丸ビル1階「Marunouchi Café × WIRED CAFE」では、『働く女性が考える和と洋のスーパーフード』をテーマに限定メニューをご用意。日本の食文化である「うま味」や、海外で話題の「チアシード」を使ったスーパーフードスイーツなど、働く女性のカラダを考えた理想的な食事をお楽しみいただけます。

本プロジェクトは、『からだの中から未来を考える』をテーマに、丸の内から健康的に輝く女性を支援すべく、今後ますます精力的に活動を取り組んで参ります。

※1「食育丸の内」プロジェクトとは <<http://shokumaru.jp/>>

「食」は、生産者、シェフ、そして消費者の意識によって支えられており、健康で楽しい生き方の基礎である」との考え方のもと、数多くの飲食店が集積する丸の内において三菱地所が推進する、「安心・安全」「東京と地方」「環境共生」など、「都市における食のあり方」に関する問題に正面から取り組むプロジェクト。(2008年10月設立)

※2「Will Conscious Marunouchi」プロジェクトとは

これまで「食育丸の内」プロジェクトの中で、特に丸の内エリアに就業する女性の方々から、「日々どのような食生活を送るべきか」などの質問や、ヘルスリテラシーの向上に関わる情報提供依頼などの問い合わせを多くいただきました。これらの声を反映し、本プロジェクトは女性のライフプランの構築と良き選択の指標や判断材料として、女性に必要な健康知識を「まるのうち保健室」の中で習得いただき、「食」を通じた新たなサービスや提案を飲食店やCVSなどと連携を図り提供して参ります。働き世代の女性に向けてより充実した人生を送ってもらうことをサポートしていくことを目指します。



昨年度開催時の  
「まるのうち保健室」の様子



会場イメージ

# 「Will Conscious Marunouchi 2015 —まるのうち保健室“私のからだと仲良くなる時間”—」開催概要

開催日程 : 9月12日(土)~9月13日(日) 11:00~19:00  
開催場所 : 丸ビル1階マルキューブ(東京千代田区丸の内2-4-1)  
入 場 : 無料  
主 催 : Will Conscious Marunouchi 実行委員会(以下の団体で組成)  
三菱地所(株)、三菱地所プロパティマネジメント(株)、(社)Luvtelli、(株)タニタ、  
(株)ABC Cooking Studio、聖路加国際病院附属クリニック聖路加メディローカス  
共 催 : 食育イニシアチブ協議会  
協 賛 : オムロン ヘルスケア(株)、大塚食品(株)、大塚製薬(株)、(株)にんべん、ロート製薬(株)、  
カルビー(株)、羅臼漁港協同組合、山梨銘醸(株)、(株)ローソン、キリン(株)、  
KAGAE KAMPO BOUTIQUE、福井県、(株)紀文食品 ※予定、順不同  
協 力 : シティリビング、しごとなでしこ ※順不同  
開催内容 : ステージイベント(シンポジウム及びセミナー)、ブース展示、パネル展示、サンプリング、健康測定、  
カフェメニューの提供  
ホームページ : <http://www.shokumar.jp/> (食育丸の内HP内)



《ステージイベント(一例)》 ※詳細は追ってHPにて発表いたします。内容は予告なく変更になる場合がございます。

## ◆オープニングステージ [9月12日(土)11:30~(予定)]

Will Conscious Marunouchi 2015 Take OFF!

~まるのうち保健室2014から見た丸の内OL 3大不足~

「まるのうち保健室2014 丸の内OL1,000人白書」の実態報告を一般初公開。実際に分析に当たった予防医療コンサルタントの細川モモ氏や、聖路加メディローカスの酒見智子医師をゲストにお迎えし、「3大不足」と呼ばれる「栄養」「運動」「睡眠」についての考察を元にトークセッションを行います。また、女性の食生活と健康リテラシーのさらなる向上に向けた、本年度の具体的な「Will Conscious Marunouchi」のアクションプラン、ならびに各パートナー企業のソリューション展開についても、あわせて発表します。



予防医療コンサルタント  
細川モモ氏



聖路加メディローカス  
酒見智子医師

## ◆協賛社ステージ①:大塚食品株式会社 [9月12日(土)13:30~(予定)]

ニューヨークOLに学ぶライフスタイル提案(仮)

ニューヨークOLと丸の内OLのライフスタイルの違いについて、実際の映像を交えながら紹介する他、予防医療コンサルタントの細川モモ氏や管理栄養士、ゲストタレントによるフリーディスカッションを予定しています。

## ◆協賛社ステージ②:オムロンヘルスケア株式会社 [9月12日(土)15:00~(予定)]

睡眠不足解消! ~眠りと女性ホルモンを整えてリズム美人に~

現在、オムロン「温活アンバサダー」としても活躍しているNPO法人日本ホリスティックビューティ協会代表理事の岸紅子氏をゲストスピーカーにお迎えし、忙しい女性のための「心と体とお肌」のセルフケア術をお伝えします。



NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会代表理事  
岸紅子氏

## ◆スペシャルコラボステージ [9月13日(日)12:00~(予定)]

「私のカラダと仲良くなる時間～美しく、キレイに働き続けるヒント～(仮)」

Will Conscious Marunouchi プロジェクトが、働く女性の「元気」と「キレイ」を応援する小学館女性誌“しごとなでしこ”キャンペーンとスペシャルコラボ。「Oggi」モデルの渡辺知夏子氏をお迎えし、予防医療コンサルタントの細川モモ氏と「まるのうち保健室2014 丸の内OL1,000人白書」を紐解きながら、理想のライフスタイルについてトークします。



Oggi モデル  
渡辺知夏子氏



予防医療コンサルタント  
細川モモ氏

## ◆「Will Conscious Marunouchi Café」

予防医療コンサルタント細川氏ら働く女性たちが、「まるのうち保健室」から読み解いた理想のメニューを展開いたします。日本の食文化の「うま味」を活かした「一汁多彩ランチ」、また海外で話題の「チアシード」などを使ったスーパーフードスイーツなど、期間限定でお楽しみいただけます。

日時：9月12日(土)～23日(水・祝)

場所：丸ビル1階「Marunouchi Café × WIRED CAFE」

<提供予定メニュー(一例)>



「洋」スーパーフードスイーツ/  
コーヒーゼリー チアシードココナッツソース



「和」スーパーフードスイーツ/  
小豆ベリーの糍糖アイスクリーム

## ◆「まるのうち保健室サロン 測定コーナー」

骨密度、ヘモグロビン量、体組成を無料で測定いただけます。さらに、2014年度の参加者のデータや、行動変容の調査結果を公開します。



体組成計でBMIをチェックする様子(過去開催時)



骨密度を測定する様子(過去開催時)

## <ご参考>

### 「まるのうち保健室」

女性の活躍推進が国の成長戦略の一環として打ち出され、多くの女性は長い目でキャリアを考えながら女性ならではの出産などの機会を持ちながら働き続けることが求められています。一方で現在の健康診断はメタボ健診など、女性に関する検診が項目少なく、また、多くの女性が婦人科の敷居の高さゆえ、受診率が伸び悩んでいるのが現状です。

「まるのうち保健室」では、女性特有のライフプランの構築とよき選択の指標や判断材料として、不調の改善、妊娠に関する知識の習得を目指し、実践型の食生活の改善提案などを医療機関・予防医療のプロフェッショナルチーム等と連携しながら、約 1,000 名以上の働く女性に対し実施いたしました(2014 年度における実績)。



### <「まるのうち保健室」調査結果 TOPICS>

#### 【体型に関する傾向】

- 体型別の割合は「**肥満 4%** **標準 68%** **痩せ 28%**」。痩せ率(BMI19 未満)<sup>※1</sup>は **28%**。

#### 【食生活に関する傾向】

- **1日の平均摂取エネルギー<sup>※2</sup>は 1,479kcal。**

同世代女性に必要なエネルギー(2,000kcal)、平成 25 年度国民・健康栄養調査の平均摂取エネルギー(1,628kcal)を下回る低エネルギー摂取状況。

- エネルギー摂取不足の主な原因は朝食の欠食<sup>※3</sup>。就業時間が長引くほどアルコール、油物の摂取量が増え、翌朝の朝食欠食率が高まる傾向。**朝食欠食率は全国平均 19.5%を大きく上回る 36%**。

- 朝食摂取は一日に必要なエネルギー確保に加えて**生産性アップ、疲労緩和に有効**。  
ビタミンやミネラル、たんぱく質などの栄養バランスに優れたおすすめメニューは**“和食”**。

※1 BMI は、国民健康・栄養調査では 18.5 未満を痩せ型としていますが、ハーバード大学の研究報告によると“妊娠適正 BMI”は 19~23 であるという研究報告から、BMI19 未満を痩せ型としています。出典:「妊娠しやすい食生活 ハーバード大学調査に基づく妊娠に近づく自然な方法」

※2 平均エネルギーの算出には、東京大学 佐々木敏教授による簡易型自記式食事歴法質問票 BDHQ 自記式:brief-type self-administered diet history questionnaire を使用しています。

※3 本報告では、朝食を毎日食べると答えた方以外を、朝食欠食ありとして算出しています。