

## 女性の声から健康習慣を共創する「まるのうち保健室」第4期 働き女子と習慣継続施策の共創を開始

～何が健康習慣を継続させるのか？対象となる女性と共に継続実践手法の確立に取り組みます！～  
2017年8月21日より参加者を募集

三菱地所株式会社ならびにクルソグ実行委員会※1は、「Will Conscious Marunouchi(以下、WCM)」プロジェクト※2と連携し、働く女性の健康を個人・社会・環境の視点から支援する活動を実施します。WCMは2014年より働く女性に特化した健康測定やカウンセリングを行う「まるのうち保健室」を実施。まるのうち保健室に参加した1,300名以上の働く女性の健康実態データを分析し、**働く女性の“栄養・運動・睡眠”の三大不足から若年性の糖尿病やうつ病などリスクが高まっている**という健康課題を明らかにしました。昨年度から、その課題を解決するための生活習慣改善方法である「新習慣メソッド」の確立に取り組んでいますが、2017年度はクルソグ実行委員会を主体とし、オフィスワーカーのウェルビーイングを支援する視点も含め、「行動習慣の継続実現」に着目した検証を行います。

昨年度から開始した、はじめやすく続けやすい「新習慣メソッド」の確立検証では、<eat><move><sleep>を軸とした健康行動習慣を日常生活に取り入れ、継続させる仕組みとして確立し、汎用性の高いメソッドとして社会に広く普及させることを目指しています。昨年度は「まるのうち保健室」において20代、30代を中心とする働く女性500名を対象に、丸の内エリアの各企業とも連携を図りながら体組成やヘモグロビンなど健康測定を実施した上で、行動変容促進を行いました。

本年度は昨年度の実施結果を踏まえ、より取り組みやすい健康習慣と、習慣継続に資する支援事項の仮説検証を行います。具体的には、**働く女性や企業の人事担当者と共に、自分自身の身体状態や活動を記録するツールを共創し、参加者の行動記録の検証分析を行います。**参加者の声を取り入れ、継続支援施策を検証することで、実行性の高い健康習慣の確立を目指します。加えて、今年度も引き続き、各企業等との共創を通じて、社会・環境におけるヘルスリテラシーの向上を目的とした「まるのうち部活動」を実施します。

本施策は、これまでWCM実行委員会が主体となっていましたが、本年度より弊社が開始したクルソグにおけるプログラムのひとつとして位置づけ、就労者全体のウェルビーイングへの貢献も図ります。女性の健康を職場環境が理解すること・支援することの重要性を周知・啓発していきます。

本プロジェクトでは、“願いを叶える身体作り”をテーマに、女性ならではのライフイベント(妊娠、出産など)を学び、未来を考えるきっかけづくりを行うなど、丸の内から女性の健康に関するソリューションをより積極的にアプローチして参ります。

※1クルソグ(Quality of office worker's life so good の略称) <<http://www.qoolsog.com/>>

クルソグとは、要望に応じて参加企業及びその健康保険組合から就業者の労務・健診データ等の提供を受け、野村総合研究所が開発したWebアプリ「Well plus+ (ウェルプラス)」を活用し、従業員1人ひとりの健康状態や就労状況を見える化し「Well plus+」を通して蓄積されるデータを基に、当社が主体となって提供する、「運動」や「食」などを切り口とした丸の内エリアの多様なプログラムを、参加企業の従業員に案内するサービスです。クルソグは、利用する従業員に対し意識改革・行動変容を促し、企業にとっては、単に労働時間を短くするだけの「働き方改革」ではなく、Well-Being(ウェルビーイング=健康・幸福)を高める「健康経営」の実現を目指します。



※2「Will Conscious Marunouchi(以下、WCM)」プロジェクト <<http://willconsciousmarunouchi.jp>>

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」を中心に新たなサービスや提案をディベロッパー、飲食店、医療、研究機関などと連携を図り、提供してまいります。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ため、サポートしていくことを目指します。



## まるのうち保健室第4期 実施概要

主 催:クルソグ実行委員会

協 賛:江崎グリコ(株)、大塚製薬(株)、(株)ホットアルバム炭酸泉タブレット、ロコモ チャレンジ! 推進協議会

後 援:厚生労働省(スマート・ライフ・プロジェクト)、経済産業省、東京都、文京区

### ① まるのうち保健室(第4期)(8月21日より参加者募集開始)

予約のとれない保健室として話題になった「まるのうち保健室」では、測定(体組成チェック、食生活調査、ピッツバーグ睡眠票他)に加え、健康に資する行動習慣をどのように継続させられるかの「記録ツール」を参加者らと共に制作します。そのツールを用いて、健康習慣実践継続に取り組んでいただき「新習慣メソッド」の継続性と、生活習慣や測定データへの影響・効果を検証します。

今後、丸の内から全国に提供を想定する健康習慣継続支援施策を、WCMと共に実践・検証していただける参加者を丸の内働く女性を中心に広く募集します。参加者の募集受付は2017年8月21日より WEB サイトにて開始します。

#### <実施イメージ>

8月~9月		9月~12月
継続ドライバー検証:手帳作成	事前アンケート/リクルーティング	検証
「まるのうち保健室手帳」を共創視点で制作	200名の参加者スクリーニングでアンケート調査を実施	1か月の継続検証と継続後の事後追跡調査
●ユーザーワークショップ(働き女子/人事等) *クルソグ利用者を対象に実施	●まるのうち保健室参加希望者より継続支援に資する情報を実態把握	●「まるのうち保健室手帳」で習慣継続を働き女子と共に実践・検証



募集期間 : 2017年8月21日(月)~9月7日(木)

募集人数 : 計200名(A日程:100名、B日程100名)

参加費用 : A・B群共に1,000円(税込)

申込み先 : <http://willconsciousmarunouchi.jp/> (事前申込み制)

日時・会場: <事前測定> 9月26日(火)、27日(水) 1回の参加時間は約1.5時間を予定

開催場所: コンファレンススクエア M+ サクセス

<事後測定> 10月27日(金)、28日(土) 1回の参加時間は約1時間を予定

開催場所: 3×3LabFuture サロン

※A日程・B日程への参加者は、事前・事後共に来場できる方を対象にそれぞれ抽選にて決定  
どちらの日程にての参加となるかは抽選後に個別にご連絡する予定です。

※事前・事後ともにいずれか1日に参加が必須となります。

### ②まるのうちフェス2017(9月15日(金)・16日(土))

丸ビル 1階マルキューブにて、働く方への健康情報を提供するステージイベントや協賛企業による体験ブース、簡易測定コーナー等にて健康習慣をより身近に感じていただくイベントを開催します。

### ③WCMオリジナルカフェ(9月11日(月)~9月27日(水))

日本の発酵調味料を用いた“腸内活性”メニュー開催! 働く人々の健康を考える WCM オリジナルカフェを期間限定で開催。料理人の大黒谷寿恵さん監修による滋味深い朝食、昼食、デザート、ドリンクを和・亜・洋食仕立てでご用意します。

### ④まるのうち部活動・スペシャルセミナー

協賛社・団体との共創プログラムとして、オフィスなどで活用できるヘルスコンシャスな活動を学べる部活動や、スペシャルセミナーを開催します。

※②③④の各コンテンツ詳細につきましては決定次第、改めて報道資料にてお知らせ致します。

○参考情報: 丸の内エリアの新しいコンセプトワードについて

Dynamic Harmony

Tokyo Marunouchi

三菱地所(株)は2015年8月、丸の内エリア(大手町・丸の内・有楽町・常盤橋地区)のまちづくりコンセプト「Open」「Interactive」「Network」「Diversity」「Sustainable」をベースにした、丸の内エリアの多様なあり方を表現したワードです。「あらゆるものをダイナミックに調和させ、新たな価値を生み出す街」丸の内。それは、私たち三菱地所が世界に発信する街のあり方です。