



▼企業プロフィール

企業名：コニカミノルタ株式会社

業種：電気機器

業務内容：オフィス事業、プロフェッショナルプリント事業、ヘルスケア事業、産業用材料・機器事業

従業員数：連結 44,360名（2019年3月現在）

▼導入、実施した施策

- ・あすけんアプリ
- ・あすけんレース（食事記録レース）

▼導入の背景、課題、導入前の取り組み

-----あすけん導入の背景や課題、導入前の健康増進に関するお取組みを教えてください。

2011年に経営トップより「コニカミノルタグループ健康宣言」が発表され、会社の中期経営計画と同じ2014年度～2016年度の3か年を対象とした健康中計（健康KM2016）が策定されました。現在は、2017年度～2019年度を対象とした「健康チャレンジ2019」の最終年度という位置づけです。

当社では、2013年よりコラボヘルス体制を構築し、会社（人事部）と健康保険組合が一体となって、健康増進に関連するデータの分析や戦略立案を進めています。生活習慣に関する重点項目として、当初は8つの項目を設定していたのですが、取捨選択を行い、現在は4項目（身体活動、食事、喫煙、睡眠）を重点項目としています。食事に関しては、社内調査より「朝食欠食」や「就寝2時間前の食事」などの課題が見えてきたため、当社独自の基準を設定し、食堂（あすけんの親会社であるグリーンハウスグループが運営）と連携した取り組み（レンジを小さくし、早食いを防止するなど）を進めていました。

そして、食堂経由であすけんを紹介され、導入を検討した流れになります。厚労省よりICTを活用した健康施策が推奨されていたこともあり、良いタイミングで検討できたと思っています。

#### ▼あすけんを選んだ理由

-----あすけんを選んだ理由を教えてください。

既に導入している食堂とあすけんが連携（メニュー連携）できる点がとても良いなと思いました。食堂のメニューが、あすけんに登録されているので、簡単に食事登録ができます。また、単に食事を記録するだけでなく、各栄養素の過不足をグラフで視覚的に把握できるなど、身体情報や食事記録、運動記録に合わせた具体的なアドバイスがもらえる点が、ポピュレーションアプローチの観点からも評価できるのではないかと思います。

そして、当社のように複数の事業所や工場がある場合でも、スマホを通して幅広く利用できる点も選定のポイントでした。また、世界で活躍する駐在員への健康サポートおよびテレワークも導入されていますので、場所を選ばずいつでも・どこでも利用できる点は良いですね。

#### ▼あすけん導入による効果

-----あすけんを導入したことで得られた具体的な効果（定量・定性）を教えてください。

<定量的な効果>

食事全体のKPIは、当社基準値（重要5項目のうち3項目以上該当者の割合を下げる）で設定していますが、あすけんについては、参加人数（登録者数）をアウトプットの一つにしています。まずは1週間でも使ってもらうことが重要だと考えていまして、全社メールでの案内や食堂でのPOP、ポスター掲示などを行い、現在は全社の1割程度が利用しています。また、新卒の研修時にあすけんを案内することで、入社時から健康管理の大切さを理解してもらおうようにしています。

#### <定性的な効果>

あすけん利用者からは、「〇〇キロ減量できた」「1か月で3キロ落ちた」など、減量できたという声を聞くことが多いですね。中には1か月で6キロ減量できた人もいました。実際に数値の改善（体重、体脂肪率、BMI）につながっている実感があります。また、毎食ごとに未来さん（AI 栄養士）から、アドバイスがもらえることもモチベーションの維持や健康意識の向上に寄与していると感じています。

年始に行った「あすけんレース（※）」では、600名以上の方に参加頂き、盛り上がった経験から、ダイエットも禁煙と同じく、みんなでやることで大きな成果に繋がることを実感しました。

※あすけんを利用した食事記録イベントを実施。「あすけん健康度」や「食事記録件数」、「副菜の摂取量」などに応じて賞を設定。600名以上が参加し、コニカミノルタ社最大の食事改善イベントに。

#### ▼今後の展望（新たな課題、横展開）

-----あすけんによる食生活改善を進める中で出てきた新たな課題や、今後の展望について教えて下さい。

今後の課題は、「継続」と「効果検証」の2点です。

画像解析の精度も上がっていますが、やはり毎食入力することは一定のハードルがあるため、継続して活用するための仕掛けや風土づくりが必要だと感じています。また、健康管理システムとの連携等により、食事データと健診データの関連性を分析することも今後の課題だと思います。

#### ▼導入を検討している担当者へのアドバイス

-----導入を検討している担当者へのアドバイスをお願いします。

まずは、何より「自社の課題が明確になっている」ことが重要です。そのうえで、各企業の状況に応じて最適な手段を導入することが大切だと思います。あすけんは操作もシンプルで、法人契約することで、従業員が通常よりも安く利用できる点も良いと思います。すべてのニーズに対応することは難しいと思いますが、まずは、従業員に提供するツールのラインナップに乗せることが大切ではないでしょうか。あすけんのように、エビデンス（体重減少、体脂肪率低下、BMI適正化）があるとより安心ですね。

もちろん、「自社の課題が明確」な企業ばかりではないと思いますので、課題が明確でない企業の場合は、まずは健康診断の問診にあるような「朝食欠食」などの課題に限定し、トライアルで導入してみるのも一つの方法だと思います。