



▼企業プロフィール

企業名：ヤマトロジスティクス株式会社

業種：倉庫業

業務内容：納品物流、通販物流、メディカル物流などのロジスティクスサービス

社員数：約 2700 名（2018 年 3 月現在）

▼導入、実施したメニュー

- ・あすけん（食事記録）
- ・管理栄養士による個別指導

▼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。

2016 年度より、働き方改革の一環として、「健康経営」をヤマトグループ全体に導入するにあたり、弊社にて実証実験として、健康経営に関する取り組みを企画し、推進しております。

す。

当時は、健診データ等を分析・課題抽出等をして、社内での健康増進策を積極的に行うこともなく、禁煙への理解や、健康改善への興味関心も低い状況でした。

また、2年ほど前より、グループの健康保険組合を通して、健康増進アプリを活用した運動に関する取り組みは実施していましたが、利用率が低く、社全体のヘルスリテラシーの向上にはさらなる施策が必要な状況でした。

そこで、「食事」に着目し、食生活の改善を通じた健康増進や健康意識の向上を図ろうとあすけんの導入を検討しました。

▼あすけんを選んだ理由

-----他社のサービスも並行して検討されていたと伺いましたが、あすけんを選んだ理由を教えてください。

他社のアプリも検討しましたが、すでに健康増進アプリで運動管理を行っている弊社には機能が重複してしまい、また費用面でも導入が難しい状況でした。その点、あすけんは食事に特化しており、機能もシンプルで使いやすく、費用も予算内で収めることが出来たため、導入を決めました。

▼あすけんへの期待

-----あすけんを導入することで、具体的にどのような効果を期待頂いておりましたでしょうか？

社員の「ヘルスリテラシーの低さ」に課題を感じていましたので、あすけんを活用することで、食事の正しいとり方の知識習得や食習慣の改善ができ、社員全体の健康改善意識を向上できるのではないかという期待がありました。

▼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>

施策後に行った従業員へのアンケートでは、主観的健康度の全9項目のうち、8項目で実施前よりもスコアが改善しました。具体的には、「全体的に体の調子がよい（実施前の1.5倍）」「日常でストレスを感じる事が少ない（実施前の3倍）」のように、心身両面での改善傾向がみられました。中には、あすけんをきっかけに食事内容を変えた結果、2か月で7~8kgの減量に成功された方もいました。

また、「前向きに物事に取り組んでいる」社員の割合が、実施前の2倍に増え、体だけではなく、気持ちの面でもプラスの影響が出たことは、大きな収穫となりました。

今後についても、およそ9割が「健康改善活動を継続していきたい」と答えるなど、課題

であった「健康改善意識の向上。や「ヘルスリテラシーの向上」に一定の成果を出せたのではないかと思っています。あすけんについても、7割以上の方が継続利用を希望しており、導入を決めた担当としてもうれしい限りです。

<定性的な効果>

こうした取り組みの結果、「健康経営優良法人 2019（大規模法人部門）ホワイト 500）の認定を初めて受けることができました。認定基準の項目の1つである「食生活の改善に向けた取り組み」を実施できたことはもちろん、「取り組みの効果検証」の中では、あすけんによる食生活改善の事例を記載することができました。

「家族と一緒にダイエットに挑戦しています」、「スポーツを始めました」など、あすけんをきっかけに健康への意識が高まり、積極的に健康増進に取り組む社員が増えました。中には、「家族との会話が増えた」など、コミュニケーション面でのプラスの影響もあり、導入によって様々な効果があったと感じています。

その他にも「40代になってこれまでの悪い生活習慣が出てきたので、若い時からの生活習慣の大切さを30代の人たちに伝えていきたい」といった健康増進を社員間で推進する動きも出てきました。

▼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。

利用を推進するために、事業所ごとに健康推進担当者（エバンジェリスト）を任命したのですが、なかなか浸透しませんでした。あすけんの営業担当者にご相談したところ、推進担当者を挙手制にしてみてもというアドバイス頂き、任命制から挙手制に変更し「エバンジェリスト」という名称をつけたところ、取り組みに前向きな人が推進者となり、利用率が上昇しました。

エバンジェリストを増やすために作成したオリジナルネックストラップも奏功し、現在までに100名以上の方がエバンジェリストとして健康増進の推進役を担ってくれました。

4月には、特に熱心に推進活動に取り組んだエバンジェリストを表彰する制度を実施し、全社で食生活の改善をはじめとする健康増進活動を推進したいと思っています。

今後の課題としては、利用継続率を上げていくことや、事業所間での取り組みに対する温度差を解消することが挙げられます。また、食生活改善の必要度が高いにも関わらずなかなか行動変容できない社員に対して細やかなフォローも行っていきたいと考えています。



写真：エバンジェリスト専用のオリジナルネックストラップ

▼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。

あすけんはシンプルで使いやすく、食事内容に応じたAI栄養士による個別アドバイスをもらえるため、食事内容も見直しやすいのではないかと思います。

健康経営はツールの導入がゴールではなく、導入後の運用が重要です。同じミッションを担う担当者同士での情報交換をもとに、トライアンドエラーを繰り返しながら、一人でも多くの社員が楽しく健康に働ける環境づくりをしていきたいと思っています。