第12回 健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

健康・生活衛生局長 優良賞

ウェアラブルデバイスと健康ポータルサイトを活用した運動習慣の推進

受賞者 **コマツ（株式会社小松製作所）**
（東京都港区）

取組アクション：適度な運動 / 適切な食生活 / 禁煙 / 健診・検診 / その他

●労働組合・健康組合と協働し、社員の健康寿命100歳を目指す

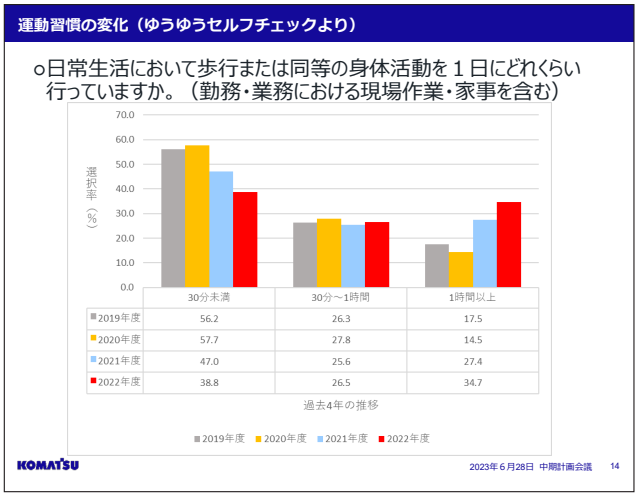
背景・概要

コマツグループでは、健康管理部門だけでなく、事業者、労働組合、健康保険組合が一体となり健康管理施策を中長期的視点から進めている。2021年より健康寿命100歳を目指すという意味を込め、生活習慣改善推進活動「KHP100(Komatsu Health Promotion100)」を全国の事業所で新たに開始した。
ウェアラブルデバイスやアプリケーションを活用し、健康イベントを定期的に開催することで、社員のライフスタイルに合わせて自然と身体活動が増えるような環境を整えることを目指している。

取組内容

2021年から希望する社員に対して身体活動・運動量などを可視化可能なウェアラブルデバイスの配布を開始した。
さらに、デバイスと連携可能なポータルサイトおよびアプリ「PepUp」上で、ウォーキングイベントやデンタルチェック、健康クイズなどの健康イベントを定期的に実施している。(別添①)
コマツグループの年間安全衛生目標にKHP100に関する活動を盛り込み、各事業場の人事総務部門、健康管理部門、労働組合などから推進メンバーを選任し定期的に打ち合わせを行っている。
活動内容や年間目標は毎年改善を行っている。





成果

1 プロセス指標
ウェアラブルデバイス配布後、2022年では約4割以上の社員が日常的にウェアラブルデバイスを着用していた。
PepUp登録率は年々増加し、3年連続で実施しているウォーキングイベントの参加も増加傾向にある。

2 アウトカム指標
社員の日常生活における歩行または同等の身体活動は、これまで大きな変化はなかったがKHP100開始後からは増加傾向となった。(別添②)実際に利用した社員からも「歩数として数値化される事で、目標達成まで意識するようになった」という声が聞かれている。
伝達的・批判的ヘルスリテラシー尺度の5つの質問の平均値（最小値1、最大値5）は、3年間連続で漸増している。
独自にPepUpと関連させたイベントを企画する事業所も増えており、事務局がただ与えるだけでなく社員が自分事として楽しめて健康寿命をのばすことに貢献できていると考える。

【意義】
本取組みによって社員の身体活動量が増加しており、循環器疾患や糖尿病をはじとした生活習慣病予防に貢献している。
ウォーキングイベントでは個人だけでなくチーム戦も同時開催しているため、職場で誘われて参加している社員も存在すると考えられる。
このように健康無関心層を含めた健康づくりの推進や、行動変容を促す仕掛けを心がけている。

評価委員による講評：樋口 毅

運動が必要なことはわかっていても、何をどれぐらい実施すれば良いのかが、わからない人が多いかと思います。一人ひとりが自分ゴトとして、健康づくりに取り組むためには、生活習慣を見える化し、自分にあった目標を設定し、日々、達成に向けてモニタリングしていくことが大切です。ウェラブルデバイスとアプリを活用して、従業員の健康づくりを支さえる本取り組みは、今後の企業におけるPHR（パーソナルヘルスレコード）推進のモデルとなる先進事例となります。ご受賞おめでとうございます。

企業部門