

集団健康管理サービス 「タニタ健康プログラム」

株式会社タニタ 社長補佐 事業戦略部長
株式会社タニタヘルスリンク 取締役副社長

丹羽 隆史

IoTは様々な産業に新たな可能性を提供しているが、医療、ヘルスケア業界もIoTの影響力が大きい業界の一つと考える。最近では様々なヘルスケア機器のデータを、ネットワークを通じて収集して分析するといった取り組みも注目されている。正にヘルスケア版のIoTである。タニタは、既に2003年に「ヘルスプラネット」という健康管理プラットフォームを商品化し、早くからネットワークに対応してきた。現在ではスマートフォンやタブレット端末の普及により、普段から操作に慣れたこれらの一般向け端末を活用することで、専用端末のみで構成した場合と比べ安価に、そして手軽にヘルスケアのシステム（ソリューション）を構築することが可能になってきている。

1 はじめに

株式会社タニタは、体組成計や活動量計といった健康計測機器の製造・販売事業を中心に、ヘルシーメニューを提供する「タニタ食堂」や女性専用のフィットネススタジオ「フィッツミー」などの健康づくりのソリューション事業を展開する健康総合企業である。会社設立は1944年で、昨年、創立70周年を迎えた。商品面では、医療用から家庭用まで展開し、最近では、世界で初めて開発した筋肉の質を評価する指標「筋質点数」を導入した家庭用の体組成計を手がけるなど、独自技術により世界初・日本初のユニークな商品を開発し続けている。一方、サービス面では、健康計測機器とインターネット、ヒューマンサービスを組み合わせた集団健康管理サービス「タニタ健康プログラム」を展開しており、現在、多くの自治体や企業で、医療費削減や生産性向上につながるとして導入が進んでいる。今回、この「タニタ健康プログラム」について紹介する。

2 導入経緯

特定健康診査・特定保健指導がスタートした2008年4月、タニタでは、生活習慣病予備軍であるメタボリックシンドローム対象者が、将来、企業経営にとって新た

なりスクになると考えていた。

重要な経営資源である従業員の健康は、企業の生産性や業績に影響を与えるという「健康経営」の視点からである。そこでタニタでは、継続的に従業員の健康づくりに取り組める環境を整備すべきと考え、2009年1月より、本社従業員を対象に「タニタ健康プログラム」を導入。健康経営への取り組みをスタートさせた。

タニタの提唱する健康づくりは決して難しいものではない。健康を維持・増進させるために必要な「食事」「運動」「休養」の3要素のバランスを保ち、それぞれを「はかる」ことで可視化し、原因を探り、改善するといったサイクルを継続することで、正しい生活習慣が身につく適正体重が維持できるというものである。この健康づくりをサポートする取り組みが本プログラムである。

タニタでは本プログラムの導入に際して、コンセプトを「はかることから始まる健康づくり」とした。これは「はかる」ことで日常生活を振り返るきっかけが生まれ、そこに数値変化が生じた場合に原因を考えるといったように、「はかる」ことは現状を把握し、変化の原因を探り、改善行動を起こす起点となるということである。例えば、夏季・冬季などの長期休暇は普段と違う生活サイクルとなるため、体形が変化しやすいものである。1週間も普段と違うサイクルの生活を送ると確実に体重や

体脂肪率といった数値に変化が見られる。つまり、からだの状態が「わかる」ということである。そして数値の変化の原因を考えると暴飲暴食や運動不足といった原因に「きづく」わけである。

しかしながら、自身のからだの状態の変化を認識したものの、それを元に戻そうとすることはなかなか容易ではない。この改善行動に移す「かわる」が難しいと言える。いかにこの「かわる」という行動変容を会社としてサポートする仕組みを用意していくかが課題であった。

このためタニタでは、本プログラムを導入するにあたって、ただ「自分の健康状態をはかりましょう」「歩きましょう」と訴えても続かないと考えた。そこで健康になるため、健康を維持するための取り組みはできるだけ「簡単」「楽しい」「続けたい」と参加者自身に感じてもらえる仕組みを用意した。

3 楽しみながら続けられる工夫

本プログラムは誰もが手軽に取り組み、楽しみながら続けられることに重点を置いて設計した。したがって難しい仕組みにはなっていない。本プログラムは、通信機能を搭載したタニタのプロフェッショナル仕様の体組成計や血圧計、1日の総消費カロリーが計測できる活動量計を使ってからだの状態や運動量などを「見える化」し、その客観的な数値をもとに個々の健康管理をサポートするものである。計測データはインターネットを介して専用サーバーに蓄積され、利用者はパソコンやスマートフォンでからだの状態の変化や運動の状況を推移グラフにして見ることができる。以下、本プログラムの主な取り組みを紹介する。

3.1 体組成計・血圧計によるからだの状態のチェック

本プログラムで使用する体組成計や血圧計は、医療機関などで使用されるタニタのプロフェッショナル仕様のハイスペックモデルである。体組成計では、体重だけではなく、体脂肪率、脂肪量、筋肉量、推定骨量、体水分率、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、BMI、アスリート指数といったバイタルデータ（生体情報）を計測することができる、また、全身だけでなく、右腕、左腕、体幹部、右脚、左脚といった部位別の脂肪量や筋肉量、またそのバランス

なども表示するなど、からだの状態を細かくチェックすることができる。また、設置場所にもこだわった。執務スペースに設置すると周りの目を気にしてはかりづらいため、新聞や雑誌などを読んだりコーヒーを飲むなどリラックスできる雰囲気のリフレッシュスペースに設置。1週間に1度は計測することをルールとした。

3.2 活動量計の配布と歩数イベントの実施

全従業員に1台ずつ、身に付けるだけで1日の歩数や総消費カロリーが計測できる活動量計を配布した。日々どれだけの運動をしているかを可視化することで、気づきを与えるのが狙いである。この活動量計には、非接触ICカード技術「FeliCa（フェリカ）」^{*1}を搭載している。FeliCaに対応したカードリーダーにかざすだけで、歩数や消費カロリーなどの計測記録を専用サーバーに転送。加えて、この活動量計には個人認証機能も搭載しているため、読み取り機にかざして個人認証を行えば、カードリーダーと連動している体組成計や血圧計の計測データも自動転送することができる。このため、大人数の健康管理において、利用者と管理者双方の負担を大きく軽減できるメリットがある。

転送されたデータは従業員ごとに割り振られたIDとパスワードで管理されており、各自がパソコンやスマートフォンでアクセスすることができる。データは時系列グラフなどに変換され、視覚的に変化の推移を確認することが可能になっている。

しかしながら、このようなハード面の整備だけでは不十分で、従業員が楽しみながら続けるためには、エンターテインメント性を持たせた仕組みづくりが必要となると考えた。そこでタニタでは、活動量計で計測した歩数データをもとにした従業員や部署同士による歩数イベントを半年に1回開催。エンターテインメント性を加味することで従業員の健康管理意識のモチベーションを高め、継続を促している。

3.3 個別指導プログラム

特定健康診査は、一般には40歳以上が義務付けされ

【脚注】

※1 ソニー株式会社が開発した非接触ICカード技術で、カードや機器を読み取り機にかざすだけでデータの送受信ができる。非接触のデータ通信ができるため、故障が少ない、データの送受信操作が簡単といったメリットがある。FeliCaはソニー株式会社の登録商標。

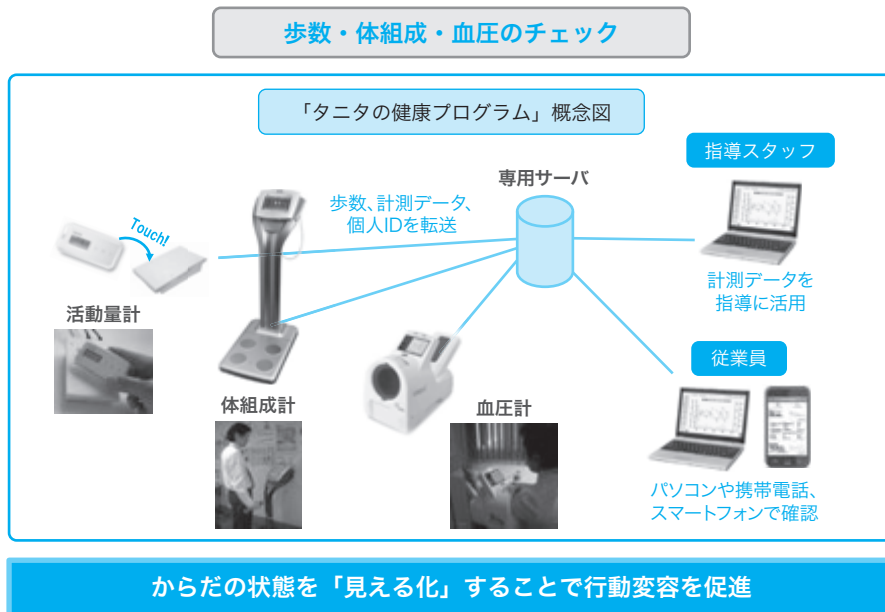


図1 タニタ健康プログラム概念図

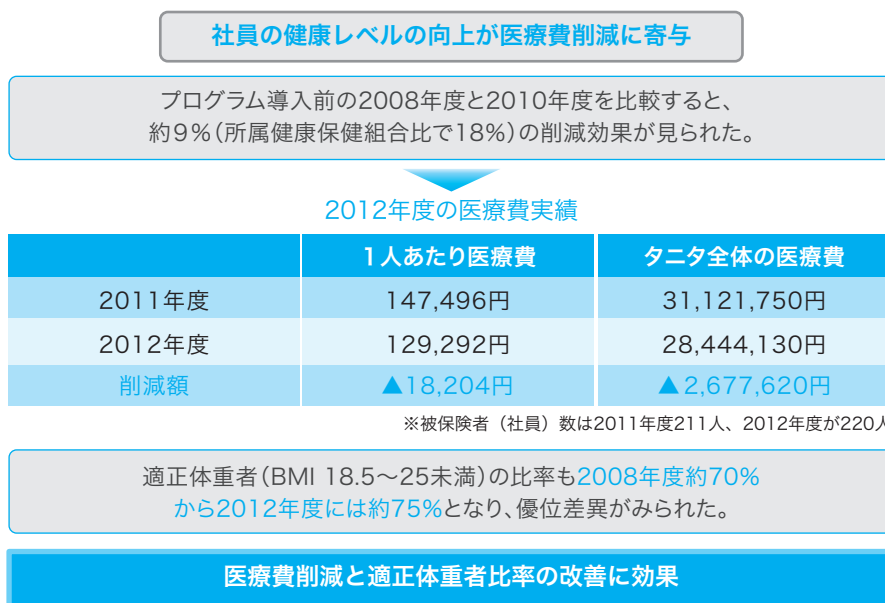


図2 タニタ従業員の医療費と適正体重比率の変化

ており、腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定するが、タニタでは、年齢に関係なく全社員を対象にしている。健康診断の結果を基にメタボリックシンドロームかどうかを独自基準でスクリーニング。男性腹囲85cm以上、女性90cm以上または男性腹囲85cm未満、女性90cm未満かつBMI25以上の従業員で、空腹時血糖値100mg/dl以上またはHbA1c 5.6%以上、中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満、収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上の三つの項目のうち一つでも該当する場合には、管理栄養士

が目標設定とその達成に向けた個別サポートを実施し、従業員のメタボ率の引き下げを図っている。また全従業員を対象として、食生活改善を中心テーマに集団型のセミナーも実施している。

3.4 社員食堂でのヘルシーメニューの提供

健康面で大きなウエートを占める食事に関しては、前述の管理栄養士による指導に加え、社員食堂でバランスのとれた栄養と摂取カロリー・塩分を抑えたヘルシーメニューを提供している。

健康的な食事の代名詞になっている「タニタ食堂」であるが、単なるダイエット食ではない。栄養バランスのとれた一汁三菜の定食スタイルで、一定食あたり500キロカロリー前後、塩分3g以下、野菜は150g~250gを使用することが基本になっている。日替わりで1メニューのみの提供スタイルも特徴的である。敢えて自分で好きなメニューを選べないようにすることで、栄養の偏りを防止している。

国では、1日の塩分摂取量を男性8g以下、女性7g以下に抑え、野菜を350g摂取することを推奨しているが、この量がどれだけの分量か

イメージできる人は少ないと思う。そこで、タニタでは社員食堂で提供するメニューを通じて、健康的な食の“モノサシ”を従業員に体感してもらっている。これにより、自宅での調理や外食の際に、従業員から食べ過ぎや塩分の摂り過ぎに注意したりするようになった。

3.5 継続的に取り組むための工夫

本プログラムを従業員に定着させ、継続的に取り組んでもらう仕掛けとして用意したのが「アラートメール発信機能」である。前述した通り、1週間に1度は最低でも活動量、体組成、血圧のデータをアップすることがルー

ルとなっている。しかしながら、どうしても業務に追われがちの日々では、計測やデータアップを忘れられがちとなってしまう。そこでこのルールが守られなかった際には「〇〇さんの体組成計計測が期間内に行われていません。すぐに計測しましょう、健康管理も仕事の一つです」といったメッセージが本人と同じ部署の上司や同僚に自動送信するように設定した。お互いに声を掛けあう、励ましあうといったコミュニケーションが取り組みを継続させるためには必要不可欠である。

4 取り組みの成果

本プログラムを導入した2009年1月以降、従業員の健康状態が大きく改善したのと共に、医療費の削減も確認できた。

図2のデータはタニタが所属している総合健保である計機健康保険組合の協力のもと、タニタの従業員の健康診断データ、レセプトデータを計算してもらったところ、本プログラム導入以降、生活習慣の改善により、適正体重者の判断基準となるBMI18.5～25未満の比率の高まりや、医療費の削減が確認できた。これは、本プログラムを通して基礎体力がアップしたこと、免疫力の向上や疾病予防につながったと考えられる。この成果は各方面から高く評価され、本プログラムは、厚生労働省が主催する「第2回健康寿命をのぼそう！アワード」(2013年)で厚生労働大臣最優秀賞を受賞した。また、厚生労働白書(2012年、2014年)にもメタボ解消成功事例や健康寿命延伸の事例として紹介された。

本プログラムが成功した要因は三つあると考えている。一つ目は、本社の全従業員が参加し、継続して取り組んだこと。二つ目は歩数や活動量、体組成、血圧といった計測データを個人ごとに管理・蓄積できたこと。そして最後にこの個人ごとの計測データと健康診断データ、医療費のレセプトデータとを突合したことで成果を可視化できたことにあると考えている。

5 更なる進化

タニタでは、2014年の年頭に「社員一人ひとりが、心身共に健康で、常に働く喜びに満ち溢れ、新しい価値

を創造し社会に貢献できるよう、健康づくりに取り組む」といった「健康宣言」を発表。全社を挙げて「生活習慣病予防に向けた取り組み」「睡眠・休養への取り組み」「禁煙への取り組み」を積極的に推進することとした。

この一環として、2014年春より本社だけでなく、秋田県にある自社工場でも本プログラムを導入。同工場の従業員は、その大半が車通勤であるため、歩く習慣がほとんど無く、生活習慣病のリスクが懸念されていた。このため、活動量計や体組成計、血圧計で計測して、自身のからだの状態や運動量などをしっかり把握することからスタートした。現在では、自発的に工場敷地内にウォーキングコースを設けるなど、健康づくりへの取り組みが広がっている。

一方、本社従業員に対しては運動面の支援強化をスタートした。具体的には、保健指導が必要と判断された従業員に対し、社員食堂の利用だけでなく、外部のスポーツクラブと提携して対象者が無料利用できる体制を構築。半年間継続したところ、体重減少などの体形変化が見られた。これを踏まえ、今年秋より、スポーツクラブの利用を保健指導対象者だけでなく全従業員に広げ、全国の施設で月4回まで無料利用できるようにした。

また、禁煙については、現在行っている社内の喫煙室の利用時間の制限(就業前、昼食時休憩時、就業後のみ利用可能)に加え、今後、機器を活用した計測キット及び禁煙マラソンなどのウェブサービスなどによるサポートプログラムを充実させる予定である。

このように本プログラムの取り組みは常に進化しており、そこには終わりはない。従業員の健診データ、日々の計測データ、医療費のレセプトデータなどを突合させ、施策の有効性を評価し、翌年の施策に反映している。このような健康管理のPDCA(計画・実行・検証・改善)を通じて得られた健康管理のノウハウをパッケージ化。子会社のタニタヘルスリンクを通じて、自治体や法人などに対して医療費削減や生産性向上のプログラムとして提案を進めている。タニタでは、本プログラムの利用機会の拡大を通して、国が推進している「健康寿命の延伸」「医療費削減」に寄与していきたいと考えている。