

# 日清食品ホールディングス株式会社



## デバイスやデータを活用した従業員の運動促進プログラム

### 運動×脳年齢検証企画

スマートフォンやウェアラブルデバイスを活用して運動と脳機能の関係性を検証するなど、科学的な観点からアプローチする運動促進策を実施しています。具体的には、運動と脳機能の関係性を検証するため、アプリを活用し、従業員に有酸素運動を1カ月間継続実施してもらいました。また、脳機能の現状を「脳年齢」で表す検査を受検してもらい、運動を継続実施する前後での「脳年齢」の変化を比較しました。その結果、1日

平均で8,000歩以上歩いた従業員には、脳年齢が若返る傾向が見られ、毎日継続して運動すると脳が活性化することが分かりました。また、前年(2024年)に実施した第1回のイベントにも参加した従業員の脳年齢は、第2回から参加した従業員の脳年齢と比べて、若返る傾向が見られました。このことから、運動を継続する期間が長いほど脳年齢の変化が大きいかも分かりました。今後も、この結果を活用した運動促進施策を継続していく予定です。

	サンプル数(人)	平均歩数(歩/日)	脳年齢変化平均(歳)
参加した従業員の合計	390	9,907	-2.56
うち第1回から継続して参加した従業員	163	10,222	-2.73
うち第2回から新たに参加した従業員	227	9,667	-2.44

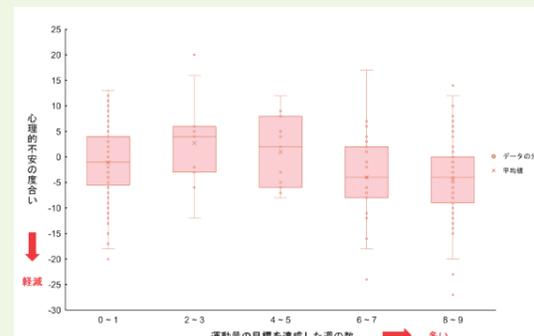


企業データ	
所在地	新宿区
業種	製造業
総従業員数	17,520名 (グループ連結の従業員数)

### 力を入れた取組

#### 慶應義塾大学との共同研究結果を活用したウォーキングイベント

従業員のWell-being向上を目的に慶應義塾大学と共同研究を行い、運動によって心理的不安が軽減することを実証しました。この実証結果に基づいたプログラムを提供し、従業員の運動を促進しています。2025年10月に実施したイベントでは、1週間のうち2日は1日1万歩以上歩くという目標を設定し、この目標を達成できるよう、参加者に2カ月間継続してウォーキングをしてもらいました。また、アンケート調査を通じて「心理的不安の度合い」「うつ傾向」「プレゼンティーズム値」に関する項目を測定し、イベントの前後の結果を比較することで効果を検証しました。その結果、参加者の約8割に、一時的な不安の度合いを表す「状態不安」の軽減が見られたほか、目標を達成した週が6週以上となった参加者は、目標を達成した週が6週未満となった参加者と比べ、すべての項目で数値が改善する傾向が見られました。



(2025年7月リリース「日清食品グループと慶應義塾大学 医学部のWell-beingに関する共同研究」より)

### その他の取組

#### 「WFPウォーク・ザ・ワールド」への従業員の参加と協賛

本イベントは、国連WFP協会が開催するチャリティウォーキングイベントです。途上国の子どもたちの飢餓をなくすことを目指し、参加費の一部が、国連WFPの学校給食プログラムに寄付されます。例年、横浜・大阪・名古屋の3会場で開催されており、ウォーキングの機会を提供しつつ、飢餓問題の啓発に取り組んでいます。当社では、イントラネットで従業員の参加を呼びかけた結果、2025年はグループ会社から3会場合計で365名の従業員やその家族、関係者が参加しました。従業員にウォーキングと交流を楽しむ機会を提供するとともに、健康への意識と、飢餓問題への意識を高めてもらうことができました。



### STAFF'S VOICE

日清食品グループは、創業者の安藤百福が掲げた「美健賢食(びけんけんしょく)」「美しく健康な体は賢い食生活から」の精神に基づき、全従業員が常に健康を維持し、能力を最大限に発揮して業務にあたることを重要な経営課題の一つと考えています。2018年8月には「日清食品グループ健康経営宣言」を策定し、健康経営の推進体制を構築しました。

従業員一人ひとりのWell-beingと高いパフォーマンスの同時達成を目指して、これからも、心身の健康保持・増進のためのクリエイティブでユニークな施策を推進していきます。