



令和3年度「東京都スポーツ推進企業交流会」 企業での健康づくりの取り組み

2021/10/27

株式会社タニタヘルスリンク

代表取締役社長

土志田 敬祐

会社紹介

企業名	株式会社タニタヘルスリンク(略称 THL)
代表者	代表取締役社長 土志田 敬祐
所在地	東京都文京区後楽1-4-14 後楽森ビル8階
設立	2007年3月1日
従業員数	113名 (2021年3月31日現在)
資本金	38億7191万6672円
株主	株式会社タニタ、株式会社INCJ、SBI生命保険株式会社、 株式会社日立システムズ、株式会社イトーキ、一般財団法人淳風会



健康オフィス：日常において最も多くの時間を過ごす職場そのものが健康をつくる一助となれば
社員の健康の維持・増進に役立ち、生産性向上に繋がります。

経営理念

私たちは、「健康のトータルコーディネーター」として
法人・個人の健康づくりに貢献します。

タニタグループのご紹介

企業名	株式会社タニタ
代表者	代表取締役社長 谷田 千里
所在地	東京都板橋区前野町1-14-2
設立	1944年1月
従業員数	1,200名
資本金	5,100万円
事業内容	家庭用・業務用計測計量機器(体組成計、体重計、クッキングスケール、歩数計、タイマー、電子塩分計、活動量計、血圧計、デジタルカロリースケール、温湿度計)などの製造・販売



主なグループ会社

(国内)

- ・株式会社タニタ秋田
- ・株式会社アイヘルスケア
- ・株式会社タニタフィッツミー
- ・株式会社タニタヘルスリンク
- ・株式会社タニタ総合研究所
- ・株式会社タニタ食堂

(海外事業所)

- ・TANITA CORPORATION OF AMERICA, INC.(アメリカ)
- ・TANITA Europe B.V.(オランダ、イギリス、ドイツ)
- ・TANITA HEALTH EQUIPMENT H.K. LIMITED(香港)
- ・TANITA India Private Limited(インド)
- ・百利達(上海)商貿有限公司(上海)
- ・東莞百利達健康器材有限公司(中国)

タニタグループのご紹介(タニタの歴史)

1944年 会社設立

1952年～

OEM時代



委託元の設計を
指摘・修正する高い技術力

1959年～

自社ブランドの確立



ノウハウがなくても
新たな商品を生む開発力

1992年～

体脂肪計の誕生



独創的なアイデアで
世にない概念を創出

タニタグループのご紹介(グループの事業領域)

「健康をはかる」から「健康をつくる」へ

タニタグループは健康総合企業の株式会社タニタを中核に、
 飲食事業、フィットネス事業、健康サービス事業へと事業領域を拡大しています。

飲食事業		フィットネス事業	健康サービス事業
			
タニタ食堂	タニタカフェ	タニタフィッツミー	タニタ健康プログラム

タニタヘルスリンクの事業領域

タニタは **健康計測機器** の製造販売をはじめとする健康総合企業

TANITA

株式会社タニタ



計測データを
個人のため
社会のために
役立てる必要性



タニタヘルスリンクは
健康支援サービス を提供



株式会社タニタヘルスリンク



タニタヘルスリンクが提供する健康管理サイト・アプリ

 ガラダカルテ



WEB アプリ

通信対応の体組成計や活動量計などの計測データを自動転送し、パソコンやスマートフォンで簡単にグラフ表示することができる健康管理ポータルサイト・アプリ。

HealthPlanet



WEB アプリ

体組成計・活動量計・血圧計などの計測データを記録できる無料健康管理サイト・アプリ。

HealthPlanet Walk



アプリ

日々の歩数を記録するスマートフォン向け歩数計アプリ。

HealthPlanet Food



アプリ

食事の記録を通して、食生活の改善を目指すスマートフォン向け食事管理アプリ。

タニタグループが推進する 健康経営のご紹介

- **社員の健康増進、タニタグループの健康経営の推進**
 - ・ 健康経営優良法人の継続的な認定取得
 - ・ 国のガイドラインに沿った保険者との連携強化

- **評価・分析力を高めより効果的なプログラムへ**
 - ・ 評価・分析を意識した施策の制定
 - ・ 新技術を取り込んだ新しいプログラムへの取り組み

タニタグループでの「健康プロジェクト」導入経緯

2008年4月 特定健康診査・特定保健指導がスタート

生活習慣病の予備群であるメタボリックシンドローム対象者が企業経営にとって新たなリスクになると認識。

健康ビジネスを展開するタニタグループにとって、社員の健康状態を可視化し、改善していく取り組みは重要なファクターであると判断。

健康に関心を持ち、継続的に健康づくりに取り組める環境を構築。

2009年1月

社員向けに「健康プロジェクト」がスタート

タニタグループ社員向け「健康プロジェクト」実施内容

目的	社員の健康増進とメタボリックシンドロームゼロの達成
実施対象	タニタグループ国内全従業員
実施期間	2009年1月～現在継続中



体組成計・血圧計での計測



社員証を活動量計に



「ウォーキングラリー」の実施



ポイントプログラム



タニタ本社の社員食堂・タニタ食堂の利用



管理栄養士・保健師による健康指導



エクササイズの実施



近隣スポーツクラブでの運動指導



禁煙セミナー



アルコールセミナー

※実施期間中、単年度の実施策も含む

タニタグループ社員向け「健康プロジェクト」導入効果

医療費削減

健康プロジェクト実施前と実施後の社員の医療費を比較すると**約9%（所属健康保健組相比で18%）**の削減効果を確認。



厚生労働省
第2回健康寿命をのばそう！アワード
受賞プロジェクト事例紹介冊子より

適正体重有意差異

適正体重とされるBMI18.5~25の社員の比率も、実施前約70%であったのが実施2年目には約75%となり、有意差が見られました。

2014年



メタボ解消成功事例（職場編）として
平成24年版厚生労働白書に掲載

2015年



第2回健康寿命をのばそう！アワード
厚生労働大臣最優秀賞を受賞

2016年



「健康寿命延伸の取り組み」として
平成26年版厚生労働白書に掲載

2020年
2021年



「健康経営を進める企業の手本となっている企業」として
「健康経営銘柄選定企業紹介レポート」に掲載

2020年



「令和2年度東京都スポーツ推進企業モデル企業」として
令和2年度東京都スポーツ推進企業319社の中から認定

実績：健康経営優良法人認定ほか

2017年



タニタ
「健康優良企業 銀の認定」を取得

2018年



タニタ
「健康経営優良法人2018(中小規模法人部門)」の認定を取得

2019年



タニタ、タニタヘルスリンク、タニタ秋田
「健康経営優良法人2019(中小規模法人部門)」の認定を取得

2020年



タニタ、タニタヘルスリンク、タニタ秋田
「健康経営優良法人2020(中小規模法人部門)」の認定を取得

2021年



タニタ
「健康経営優良法人2021(中小規模法人部門) ブライト500」の認定を取得
タニタヘルスリンク
「健康経営優良法人2021 (大規模法人部門) ホワイト500」の認定を取得

- 通信機能を搭載した活動量計を全社員に配付するとともに事業所に体組成計と血圧計を設置。
- 毎年新たな施策を追加しながら「はかる・わかる・きづく・かわる」といった健康づくりのPDCAサイクルを実践できる環境を整備。

中期・長期目標

社員と家族の健康増進

生産性の向上

ブランドイメージの強化

業績の向上・企業価値の向上

タニタヘルスリンクの取り組み

- 活動量計を社員証化することで平日の携帯率100%を実現

社員証

カード

活動量計



入退館



複合機認証

測

- オフィス内・オンラインでの**定時体操を毎日実施**
- オフィス内に**デジタルサイネージ**を設置し、**歩数ランキング**等を掲示

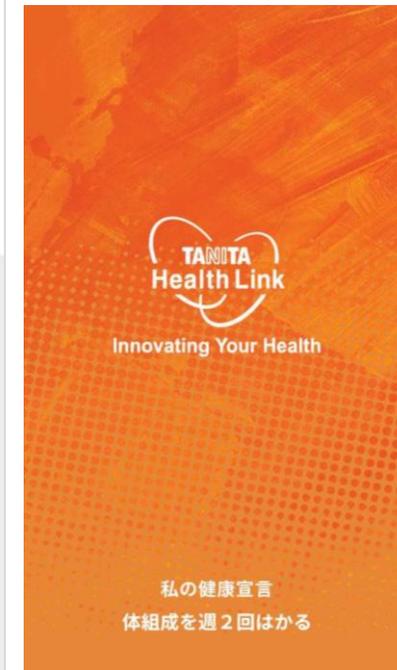


社員一人ひとりの「健康宣言」からスタート

- 健康管理ポータルサイト「からだカルテ」などで、自身の「健康宣言」を発信
- 健康づくりを「自分ごと化」



からだカルテ



名刺裏面

始

プロジェクトの推進活動をシステムでサポート

■ 推進員の活動をサポートするシステム

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」にてチーム内の活動状況を把握する「みんなの参加状況」ページのほか、必要に応じて推進メールを発信する際の一斉送信機能等、推進活動のサポート機能が充実しています。

活動状況の把握

みんなの参加状況						
ヘルスリンクベアーズ 2020/10/08~						
	歩数	歩	日	回	回	回
市村祐樹	4,332	歩	11	日	12	回
平均データ	5,909	歩	22	日	23	回
2020年度THLPIグループ全体平均	6,452	歩	21	日	14	回
島田保子	9,059	歩	30	日	17	回

チーム内への一斉メール送信

計りましょう データをアップしよう もう少し、歩きましょう

いいね コメント みんなの参加状況

送信する

推



健康オフィス

日常において最も多くの時間を過ごす**職場そのものが「健康をつくる」**一助となれば、社員の健康増進を図ることができ、生産性向上に繋がります。



段差による昇降運動



歩数の増えるレイアウト



計測ルーム



運動・リラクゼーションルーム



スタンディングミーティング



適切な歩幅を意識する

環

2020年度の取り組み紹介

「健康プロジェクト」活動レポートより

“多様な働き方に応じた”健康づくりへの取り組み

オフィス型



テレワーク

ICT（情報通信技術）を活用し、従来のオフィス型の健康施策だけでなく、“多様な働き方に応じた”遠隔での健康づくりを行える取り組みを提供。

■ 施策不参加層の行動変容を促す

■ 実施施策の効果（エビデンス）の確立

従来の取り組みは「はかる」 + 「運動」 + 「食」



2020年度は「知識」の習得のためのコンテンツを追加





動画視聴と健康テストを実施

目的：健康に関する正しい知識の習得

あなたは健康の情報を正しく得られていますか？
得られた健康の情報を正しく活用できていますか？

健康情報・動画の理解度・施策への理解度
各種テストを定期的実施

- ➡プロジェクトへの参加意欲を高め、
施策の効果を体感
健康行動の継続・定着



知

全社員向けセミナー

- ・仕事効率をアップ
- ・生活習慣病予防
- ・今日から実践！ヘルシーレシピのコツ

メタボ対策

- ・メタボ改善セミナー

メンタルヘルス対策

- ・管理職向け：ラインケアセミナー
- ・全社員向け：セルフケアセミナー
- ・メンタルヘルス情報提供

女性の健康づくり

- ・管理職向け：ラインケアセミナー
- ・女性向け：セルフケアセミナー
- ・全社員向け：eラーニング

喫煙対策

- ・喫煙者向け：禁煙セミナー
- ➡禁煙外来治療費補助
- ・非喫煙者向け：健康ポイント付与

高齢者の健康づくり

- ・50歳以上向け：健康セミナー

測

体組成計と血圧計を全社員の家庭に配布

通信機能を搭載した家庭用の体組成計※1・血圧計※2を全社員に配付し、家庭でも家族の方と一緒により健康管理ができる環境を整えました。

昨年4月のテレワーク開始以降、社員の歩数が昨年同月比で約20%減少するなど運動量の減少が見られました。これに伴い、生活習慣病の発症リスクを高める体重増加や体脂肪率増加、筋肉量減少などが懸念されていたため実施。計測したデータは時系列グラフなどで確認でき、自身のからだの状態の「見える化」を通じて行動変容を促します。



※1 タニタ体組成計 BC-768

※2 タニタ血圧計 BP-302

歩数などの健康行動に応じて商品券などと交換できる ポイントを付与、歩数ポイントは家族にも対象を拡大

■ポイント付与の一例

①毎日必達歩数	5,000歩		5P
②毎日目標歩数 1	男性：8,000歩	女性：7,500歩	5P
③毎日目標歩数 2	男性：9,000歩	女性：8,500歩	5P
④週間合計歩数	35,000歩（平均5,000歩/日）		15P
⑤土日必達歩数	5,000歩		5P
⑥土日目標歩数 1	男性：8,000歩	女性：7,500歩	5P
⑦土日目標歩数 2	男性：9,000歩	女性：8,500歩	5P
⑧活動量計携帯（100歩以上）			5P
⑨体組成計計測			5P
⑩アラートメール受信			-10P

測
運



歩数イベント（リーグ戦）の実施

楽しくみんなで歩数を伸ばすための施策。
みんなで一緒になって、歩数を積み上げればやる気も上がり、
チーム同士で競えばより盛り上がります。

■社内では以下のルールで実施

① 「リーグ戦」 × 1 回戦

まずは、2回戦に向け所属リーグ決め

② 「リーグ戦」 × 2 回戦

昇格か降格か！

他のチームを蹴落として生き残れ！

③ 「リーグ戦」 × 最終戦

サバイバルの最終戦！

Tリーグで3・4位に落ちれば一気に下位リーグへ・・・。

逆にHリーグで1・2位になれば、一気に3位へ。

最終順位ポイントゲットだ。

Tリーグ(トップ)

・ 4チーム

Hリーグ(ハイ)

・ 4チーム

Lリーグ(ロー)

・ 4チーム



オンラインを活用したストレッチ体操の実施

仕事に集中すると、からだ凝りがちです。
からだを動かせば気分転換はもちろん、
脳も活性化し高いパフォーマンスを維持できます。

- ◆ オフィスの共有スペースに設置しているデジタルサイネージから流れる音楽と映像にあわせて体操を実施
- ◆ 新型コロナウイルス感染症予防対策のため、在宅勤務を行う社員が増加したが、在宅勤務であっても運動が実施できるようオンライン（WEB会議システム）を活用
- ◆ 特に、在宅勤務時は活動量が大幅に減少するため、オフィスでの2回の体操に加え、午前中にも有酸素運動となる体操を実施し、1日最大計4回運動の機会を提供

家族と一緒にからだを動かして気分転換を

1日最大4回実施するオンライン体操では、社員本人だけではなく家族の方にも参加していただきました。





フードアプリの活用

①使って知ろう「HealthPlanet Food」

- ・インストールして
- ・投稿して
- ・ポイントをゲット



②写真投稿で評価を受けよう！

- ・開始1カ月の間にチーム全員が投稿でミッション完了
- ・みんなから「いいね」をもらってポイントゲット
- ・管理栄養士からの「すばらしい」でポイントゲット

歩数向上施策の効果

歩数の変化では、健康プロジェクト開始前と健康プロジェクト期間中では有意に歩数の増加がみられました。

働き方の違いによる歩数の変化をみると、テレワーク実施時が最も歩数が低く、休日祝日より活動量が減っていることが判明しました。

このことから、テレワークにおける活動量UP対策が必要であると考えられます。

歩数の変化

ベースライン歩数 (2020年7月～9月の平均歩数) 6,269歩
 健康プロジェクト期間歩数 (2020年10月～2021年2月の平均歩数) 7,134歩

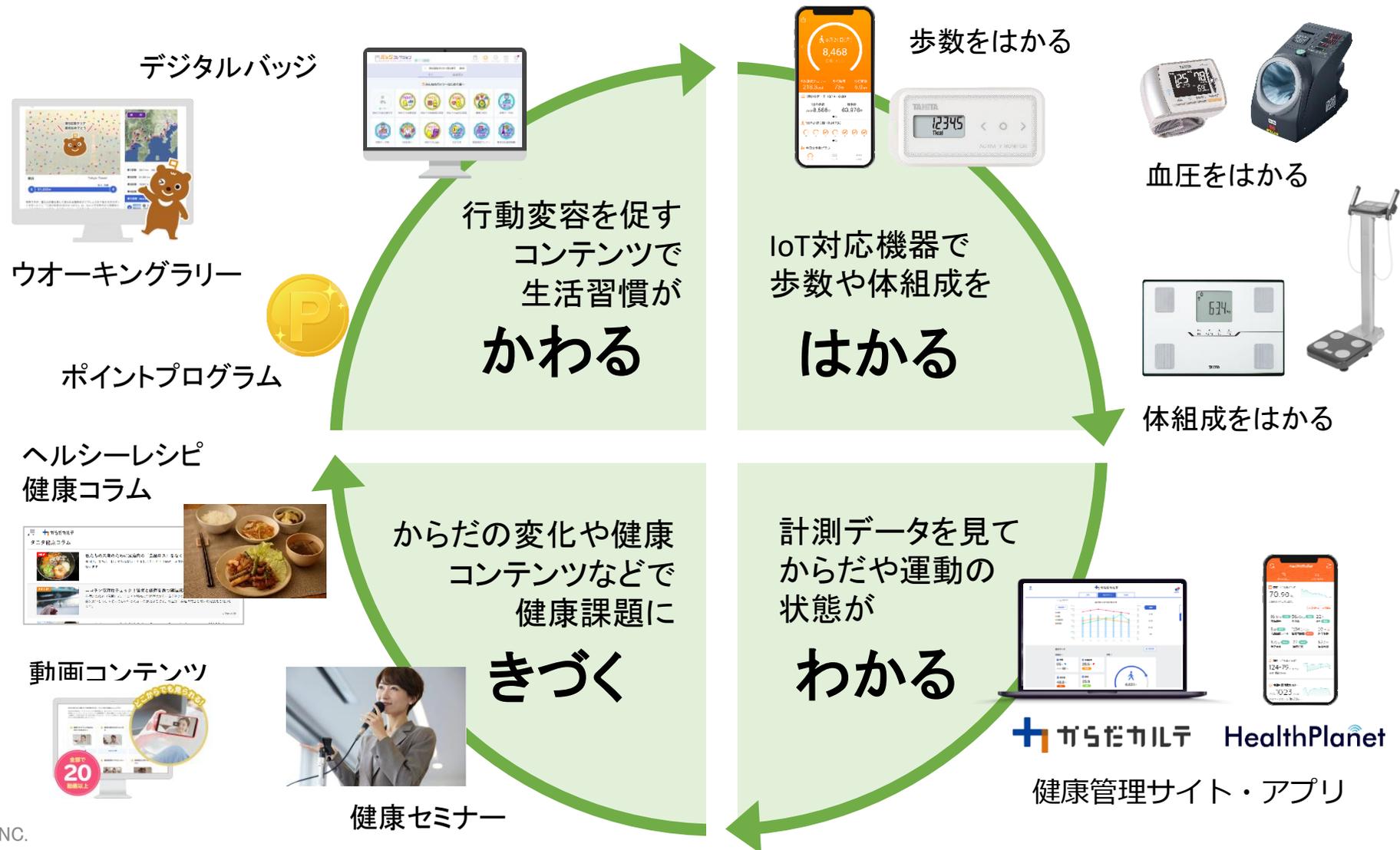
データ有効者97名 (男性59名、女性38名)

	ベースライン	健康PJ期間	差
総計	6,269歩	7,134歩	865歩
出社時	7,800歩	8,831歩	1,031歩
テレワーク外出	5,053歩	5,924歩	872歩
休日・祝日	6,402歩	7,796歩	1,394歩

社内の取り組みを社外に提供 「タニタ健康プログラム」

タニタヘルスリンクの提供サービス

健康づくりのPDCAサイクルに関するサービスをワンストップで提供



「タニタ健康プログラム」のご紹介

健康に関心のない方でも、楽しく・簡単・続けられる

2009年よりタニタグループで社員向けに実施している「タニタ健康プログラム」。この取り組みを通して社員の医療費が削減できたことに注目し、2014年より自治体様や企業様に向けて医療費の適正化を目指す健康づくりパッケージとして「タニタ健康プログラム」を本格展開。

健康無関心層へのアプローチ

「タニタ健康プログラム」は組織や集団で取り組むパッケージサービスです。
一人ひとりが健康管理について意識するきっかけをつくります。

1

楽しみながら健康づくり

ゲーム性の高いイベントや、ポイントプログラムなどのインセンティブの導入などで楽しみながら続けられます。

2

医療費適正化

「タニタ健康プログラム」導入前と比べて、一人あたりの年間医療費が削減できました。

3

実績

利用者数

累計**25万人**以上

※2021年3月31日時点
全国の企業・自治体での実績

導入実績

常時**150団体**以上

※2021年3月31日時点
全国の企業・自治体での実績

健康経営銘柄2021選定
企業紹介レポート

健康経営を進める企業が
選ぶ手本となる企業

31社に選定



日本をもっと健康に！