

令和4年度神奈川 ME-BYO リビングラボ実証事業の評価

1 実施事業者

有限会社 IPC

2 実証事業のテーマ

デスクワーカーに対する筋力トレーニングやストレッチングを中心とした運動介入による体力および血管内皮機能の改善

3 実証事業の評価

本実証事業は、対面運動指導を軸に複数の企業の技術・サービスも組み合わせ、運動習慣のない中高年層の企業の従業員を対象に、4団体、41名が参加し、体力や身体機能等を測定した上で、スポーツトレーナーによる対面での運動指導とスマートフォンのアプリを用いたセルフトレーニングを行い、体力向上と運動の習慣化への効果を検証したもので、計画に沿って実施されたと評価できる。

実証の結果として、4か月間の運動プログラム（筋力トレーニング、ストレッチングおよび筋膜リリースなど）の実践が、参加者の体力や血管機能向上に寄与することが示唆された。加えて、実証期間中に対面指導をせず、アプリ利用のみで運動を実施したグループについても、一定の体力向上が確認された。専門委員からは、今後情報化が進む社会では、より多様な働き方が広がり、企業の従業員への健康習慣を維持向上させる環境の充実が重要となる中で、企業内での健康習慣維持向上に資する本実証事業の意義は高い、と評価された。

また、協力企業への報告会では、参加者から4か月間毎週1回の対面運動指導が的確に実施され、身体機能の改善を感じられたことへの感謝の声があった。加えて、本実証事業においては、複数の企業の技術・サービスの連携によりサービスの多様化が図られたことや、協力企業の健康管理部門の積極的な従業員への呼びかけが、従業員個人の行動変容の一助となることを見出された。このことから、従業員の運動不足の改善が進み、健康経営への具体的取組事例になると評価する。

今後は、様々な職種や業務環境に応じた検証が進められることで、対面運動指導とアプリ利用によるリアルとオンラインの手法を組み合わせ、企業のニーズに合わせたより幅の広い提案ができると考える。そして、企業専属トレーナーとしての継続的フォローや或いはオンラインの活用により、企業の健康管理部門と連携した実施体制が整備され、従業員一人一人に的確な運動促進のアプローチが実施されることで、従業員個人の未病改善だけでなく、健康経営を目指す企業の課題解決に寄与することを期待する。

令和6年3月27日

神奈川 ME-BYO リビングラボ審査委員会