

ダブル資格を生かし、栄養と運動の両面から働き盛りの健康づくりを支援

株式会社タニタヘルスリンク
健康運動指導士 龍口知子氏

健康づくりにおいて運動と栄養は車の両輪である。株式会社タニタヘルスリンクで健康支援サービス事業を統括する龍口知子氏は、管理栄養士と健康運動指導士の専門性を生かし、運動と栄養の両面から、働き盛りの人たちの健康づくりや生活習慣病予防、特定保健指導などに取り組み、成果を上げている。



特定保健指導の様子(上)と、健康運動指導士の龍口氏

「はかった後」を継続的に支援する

(株)タニタヘルスリンク(東京都千代田区)は、(株)タニタが全額出資して、平成19年3月に設立された。タニタは、歩数計や体組成計等の家庭用・業務用健康計測機器の製造・販売などで知られるメーカー。健康のバロメーターとして、昭和34年に家庭用体重計を製造・販売し、平成4年には世界初の乗るだけで脂肪がはかれる体脂肪計を開発した。

健康計測機器の開発が進み、計測項目が拡充するにつれて、タニタは、利用者から「はかった後、どうすればよいのか」という質問を多く受けるようになった。同社では、2年に体重科学研究所を設立して肥満の研究を開始し、11年にはウエイトコントロールの「ベース・ウエイトセンター」を設立し、食事・運動・休養の三つの面から延べ5200名の減量指導を実施するなど、肥満・ダイエットに関するデータや指導ノウハウの蓄積がある。同社の新事業開拓課兼広報担当の福岡三恵氏は、「タニタは、健康をはかるのが企業のテーマ。タニタヘルスリンクは、はかった後のことを広めるのがテーマで、体組成計や歩数計などの計測機器と健康管理のウェブサイトを連動させた、楽しく続けられる健康づくりを提案する」と話す。

「はかる→わかる→気づく→変わる」のサイクルをつくる
タニタヘルスリンクがめざす健康づくりは、「はかる・わかる・気づく・変わる」のサイクルを繰り返し、食事・運動の両面から、できることを楽しく続けることである。

事業展開の軸となっているのは、会員制・有料のウェブサイトの健康管理サービス「からだカルテ」の企画・運営である。通信機能を備えた血圧や歩数計、体組成計ではかった計測データを送ると、利用目的に

じて自動グラフ化して表示される。健康グラフ日記、からだサポート倶楽部(個別支援プログラムでオプション)など6種のコンテンツがある。ユーザーは40〜50歳代、女性より男性が多いという。

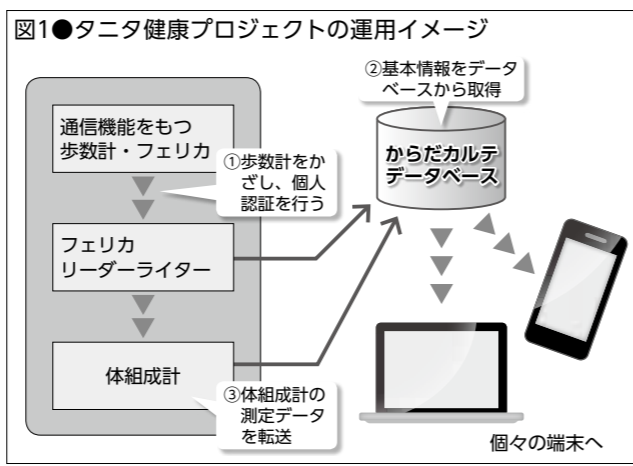
据えた事業を展開するタニタにとって、社員の健康管理の取り組みは重要な課題である。「体脂肪計をつくる会社の社員が肥満でどうする!」と、平成21年1月から社員向けの独自健康プログラム「タニタ健康プロジェクト」を実施し、社員一人ひとりが現在の健康状態を把握し、継続的に健康づくりを行うことができる支援体制の構築に取り組んできた。

健康意識の向上と意識づけのポピュレーションアプローチとして地域や職場で展開しているのが、「はかる・わかる・変わる」を体験してもらう健康セミナーや計測イベントである(有料)。計測イベントは、筋肉量や体脂肪率等をはかる体組成計測定イベントと、体力測定イベントがある。

このプロジェクトは、同社が開発した通信機能を備えたフェリカ歩数計とプロフェッショナル仕様様のマルチ周波数体組成計を使って、社員が毎日の歩数計測および体組成の定期的チェックを実施し、計測結果をインターネット経由で専用のサーバー(社員の健康データベース)に蓄積、タニタヘルスリンクの「からだカルテ」で解析・グラフ化された結果を保健指導スタッフと共有することで保健指導や早期スクリーニングに役立てるといふもの(図1参照)。

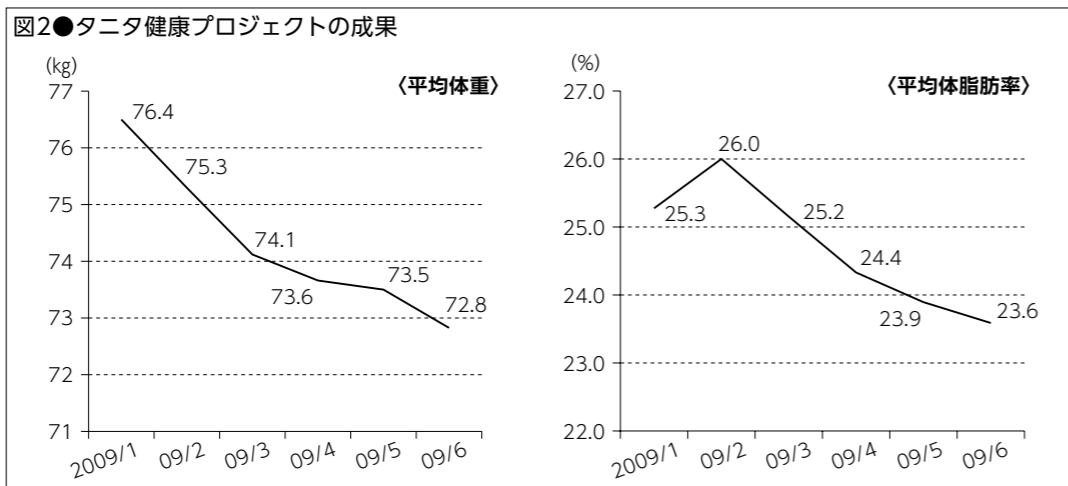
「タニタ健康プロジェクト」で社員のメタボ解消に成功
「健康をはかる」を企業経営の柱に

全社員が対象で、特定保健指導の対象者は、管理栄養士(兼健康運動指導士)が個別指導を実施。歩数を競う「歩数イベント」を年2〜3回ウェブ上で開催し、イベント結果を



社内にはり出すなどのモチベーションアップの取り組みや、肥満や生活習慣病への理解を深める健康セミナーの開催などを合わせて行い、運動の習慣化を図っている。

21年のプロジェクト参加社員は本社の全社員約250名で、参加者の1〜6月までの6か月間の変化を体重と体脂肪率で見ると、平均体重は開始時76.4kgから6か月後72.8kgへ、平均体脂肪率は25.3%から23.6%へ改善した(図2参照)。また、20年度の特定保健指導対象者は受診者92名中16名が積極的支援に該当し



ていたが、22年度には7名となり減少傾向にある。

被保険者全体で見ただけの場合、20年度と22年度を比較すると、1人当たり医療費の伸びは、タニタが所属する

計機健康保険組合109%に対し、タニタは91%という削減結果で、実質、健保全体と比較すると18%の削減効果があった。福岡氏は「歩数イベントの発表があるので、社員はよく歩く」と話し、40歳以下を含めほとんどの社員は肥満に関するメカニズムを理解し、正しい生活習慣をみずから選択維持できるようになりつつあるという。

「タニタが考える健康づくりは食事、運動、休養の三つをバランスよくすること」と龍口氏は話す。プロジェクトでは、「健康をはかる」ことに加えて、この三つを取り入れた職場の環境づくりをしている。たとえば運動では、毎朝のラジオ体操の実施。定期健診では、特定健診に加えて全社員に食後尿糖チェックを実施し、メタボ予備群や糖尿病予備群の早期発見を図る。また、メンタルヘルスのための睡眠チェックとして、質問票分析や残業過多者等への睡眠計による2週間の睡眠状況分析を実施し、メンタルサポートを行っている。

食事では、社員食堂による食事・食育サポートがある。1食500

kcal前後、塩分総量3g前後の満足感のあるバランス定食は、レシピ本「体脂肪計タニタの社員食堂」としてシリーズ累計532万部を超えるベストセラーになり、映画化もされた。龍口氏は、「ベストウエイトセンターで開発したウエイトコントロールのレシピや食事のノウハウをベースに、社員食堂での残飯状況等を調べるなど、代々の管理栄養士が工夫してきた」と言い、「同じ献立は年1回しか提供しないなど、食べる楽しみも重視した」と話す。

栄養+運動+休養による

特定保健指導で高継続率を維持

特定保健指導は、事業が開始された平成20年度から取り組んでいる。自治体や健保組合の事業をタニタが受託し実施している。23年度は動機づけ支援200名(1日当たり10名)、積極的支援110名(1日当たり6名)に実施した。

積極的支援の期間は標準6か月間。指導は国の基準に準じた形で行っているが、タニタならではの特徴がある。一つは、歩数計や体組成計等の計測ツールを使うこと。「は

かった結果を客観的に見ることでモチベーションを上げ、継続につながる」と龍口氏は話す。参加者の継続率は、積極的・動機づけともに平均95%と高い。また、参加者は、自己管理のため介入後6か月間まで(延べ12か月間)「からだカルテ」を無料で利用できる。

目標設定は食事、運動、休養の3点について行い、管理栄養士・健康運動指導士のダブル資格の専門職が食事と運動の両面から支援するのも特徴。たとえば、運動指導とともにダイエットレシピも提供するなどだ。龍口氏は、「特定保健指導では、三つのバランスが重要であり、栄養や運動について正しい知識をもち、生活全般にわたって支援していく必要がある」と話す。初回面談を重視しており、参加者と信頼関係を築き、ストレスマネジメントや具体的で実効的な目標設定ができるように、カウンセリングやコーチングなどの技術研修等を推進し、スキルアップに取り組んでいる。

管理栄養士+健康運動指導士

ダブル資格は指導効果を高める

龍口氏は、食品会社、病院、介護

関連企業を経て、平成20年にタニタヘルスリンクに入社した。管理栄養士、健康運動指導士の資格のほか、介護支援専門員などの資格を持つ。8年間、病院の管理栄養士として糖尿病や生活習慣病の患者の栄養指導を行うなかで痛感したのは、「病氣にかかる前に取り組んでいれば…」という予防の重要性であったと言ふ。患者には高齢者の患者が多い。その後に転職した介護関連企業では、介護予防の重要性とともに運動の役割の大きさを知り、健康運動指導士の資格はタニタヘルスリンクに入社した後に取得した。

管理栄養士と健康運動指導士のダブル資格は、生活習慣病予防や介護予防において、リスク者の判断がよりの確になる。たとえば、「筋肉はたんぱく質+効果的な運動で使える筋肉になる」など、運動の効果を具体的に組み込んで話すことができ、指導の効果を高めることができる。言う。働き盛り世代だけに限らず、若い世代の女性のやせや、ロコモティブシンドローム予防など、より幅広い世代の健康づくりにも取り組みたいと話している。