

「健康をはかる」タニタの取り組み

株式会社タニタ

タニタについて

「世界初」「日本初」のユニークな商品を開発



世界初

乗るだけで計測
できる体脂肪計



世界初

家庭用8電極式
部位別体組成計



日本初

透明電極採用
体組成計



世界初

携帯型デジタル
尿糖計



独自技術

無拘束で計測
できる睡眠計



世界初

腹部脂肪計

タニタ社員食堂



実食を伴う食育

**社員の健康づくりを
食の面からサポート**



レシピ本「体脂肪計タニタの社員食堂」が大ヒット



累計485万部!

タニタの社員食堂・メニューの一例

～ 鶏肉のなめこおろし煮定食 ～



■エネルギー量:465kcal

■塩分量:3.6g

■野菜使用量:292g

<野菜使用量の内訳>

鶏肉のなめこおろし煮	ラタトゥユ	鮭の小松菜和え	とろろ昆布のみそ汁
90g	150g	42g	10g

タニタの社員食堂・献立のルール

- ①日替わりの1メニューのみ、**定食スタイル**で、
主菜、副菜2品、汁物、ご飯の5品で構成
- ②エネルギーは 1食**500kcal**前後
- ③野菜をたっぷり 1食**150g~250g**使用
- ④塩分量は 1食**3.0g**前後

ヘルシー定食を提供するレストランを開業



丸の内 夕二夕 食堂



丸の内から様々な健康情報を発信



社員食堂のコンセプトを再現したメニュー

社員食堂のバランスの取れた栄養と摂取カロリー・塩分を忠実に再現したメニューを提供しています



「健康」に関する無料アドバイス

プロフェッショナル仕様の体組成計を備えたカウンセリングルームで、常駐の管理栄養士がアドバイス

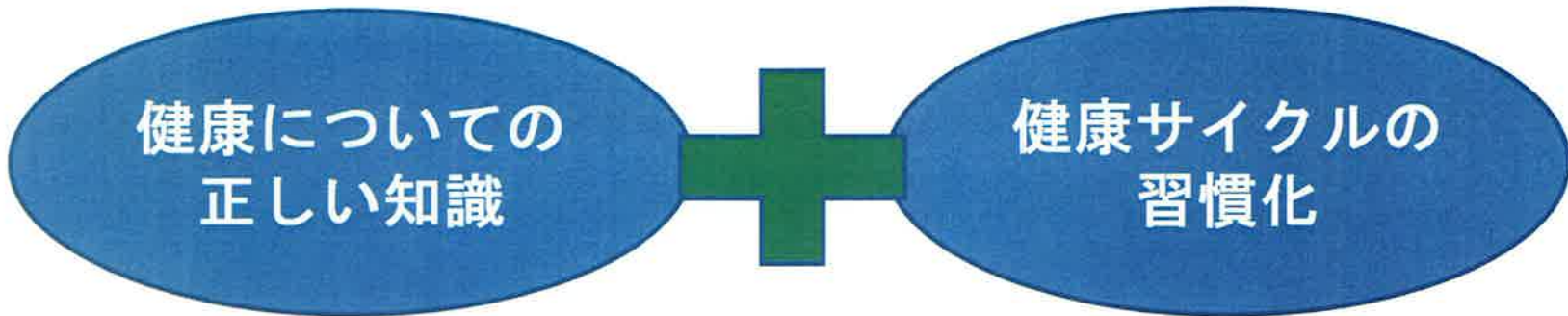


様々な健康イベントを実施

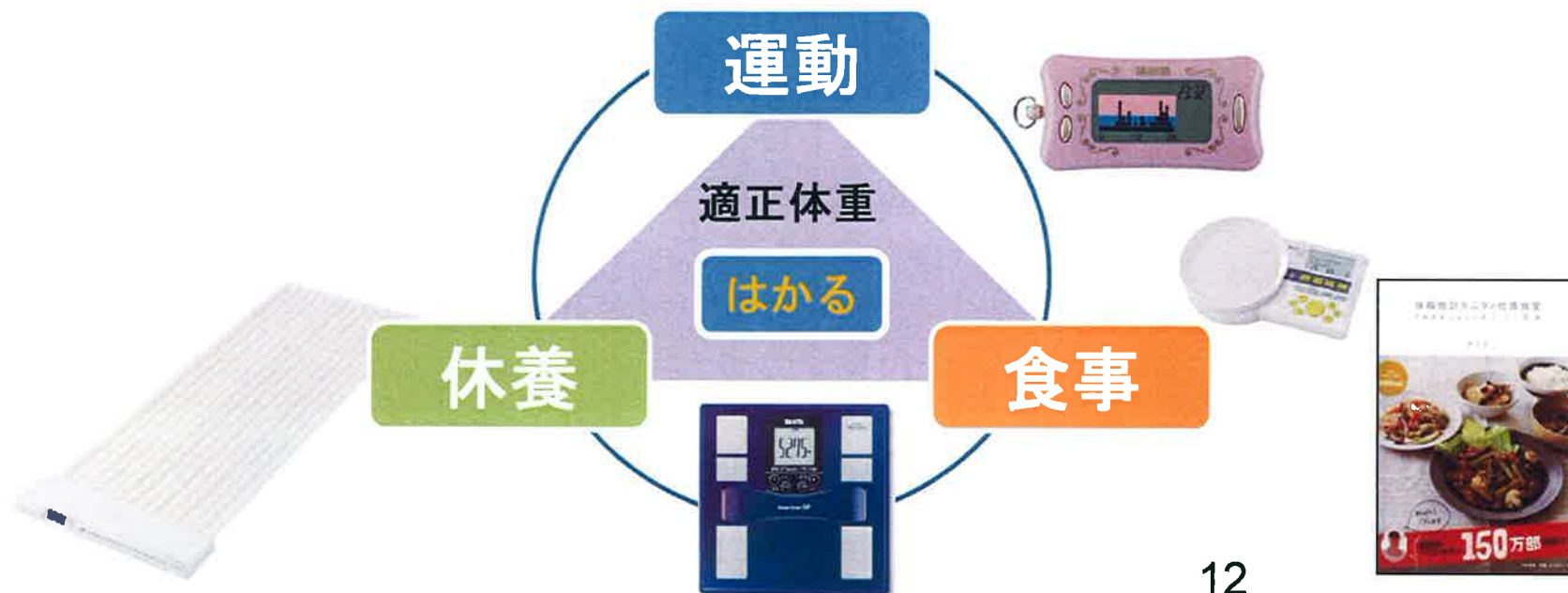
タニタ食堂の趣旨にご賛同いただいた企業様やメディア様と「健康」を切り口にしたイベントを開催しています

タニタが考える健康づくり

健康づくりのポイント

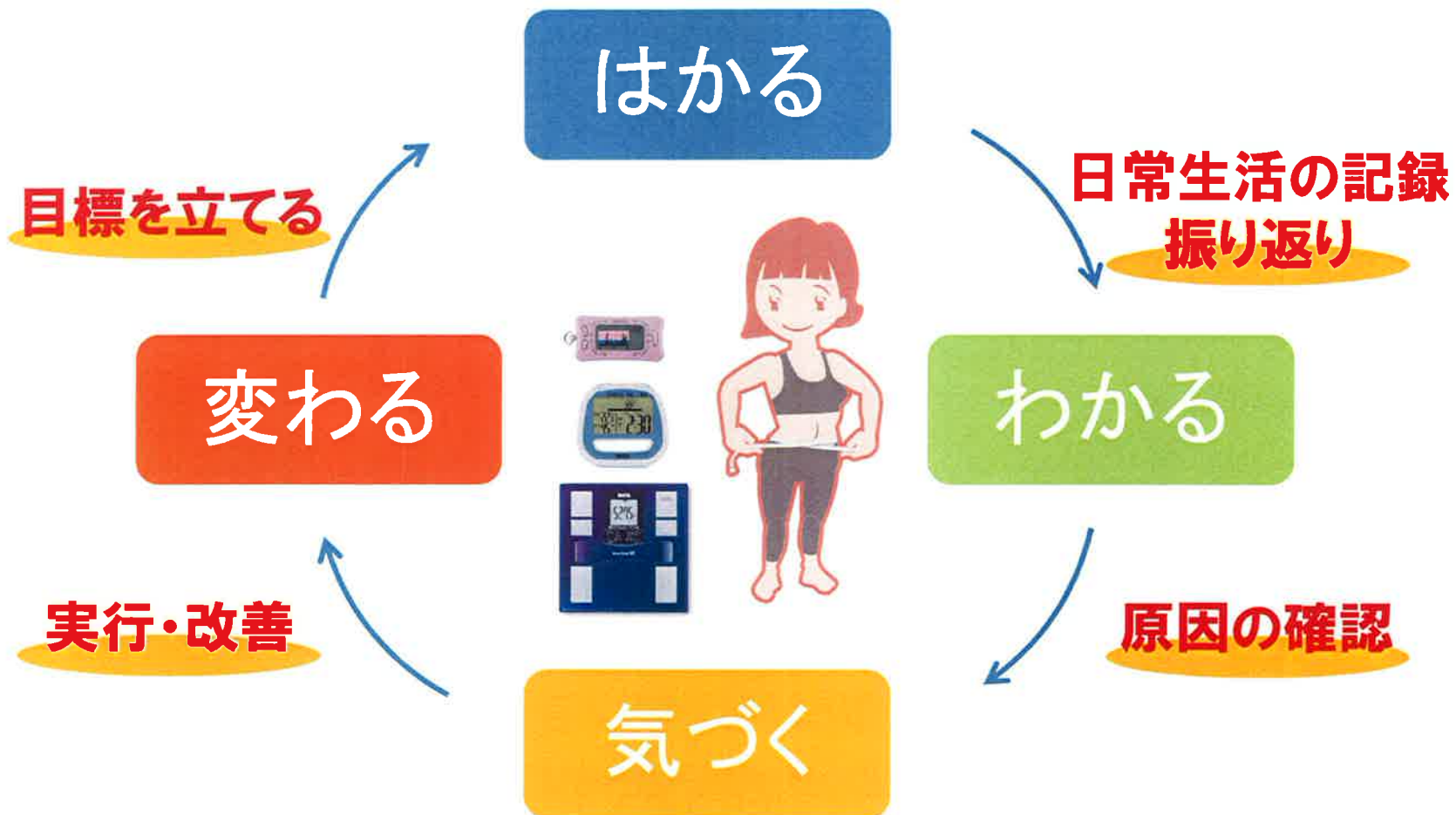


(タニタ推奨の健康サイクル)



(知識)・ダイエットは摂取と消費のバランスが重要**摂取カロリー = 消費カロリーなら体重キープ**

(習慣化)・「はかる」ことから始まる健康づくり



タニタ健康プロジェクト

社員の健康レベルを高める施策を展開

社員が自分の健康状態を把握し、継続的に健康管理できる支援体制を構築

通信機能を持つ歩数計を配布

体組成計で定期的にチェック
↓
計測データを指導スタッフと共有

歩数イベントの実施

始業時にラジオ体操を実施

社員食堂による食育サポート

健診時に体組成と尿糖をチェック



歩数データを転送

- ① 歩数計をリーダーライターにかざして、歩数データを転送します。



『ピピッ』



『歩数計データを送信します』



『送信が終了しました』

体組成の変化をグラフで記録

- ① 歩数計を体組成計（MC980）にかざして、個人を認証します。
- ② ニックネームが表示されたら測定してください。



歩数計をかざして『ピピッ』と鳴り、
画面にニックネームが表示されましたら、
測定してください。

→データは自動でサーバーに送信



簡単だから続けられる



3年後の自分を想像しよう

TANITA
健康増進プロジェクト開催
2012年12月3日(月)～2013年11月末まで

はかる→わかる→きづく→かわる！

からだかんた、ウェブで確認、ポロリカウ計

モチベーションアップの仕掛け (社員コミュニケーションアップ)



TANITA
健康増進プロジェクト開催
2012年12月3日(月)～2013年11月末まで

はかる→わかる→きづく→かわる！

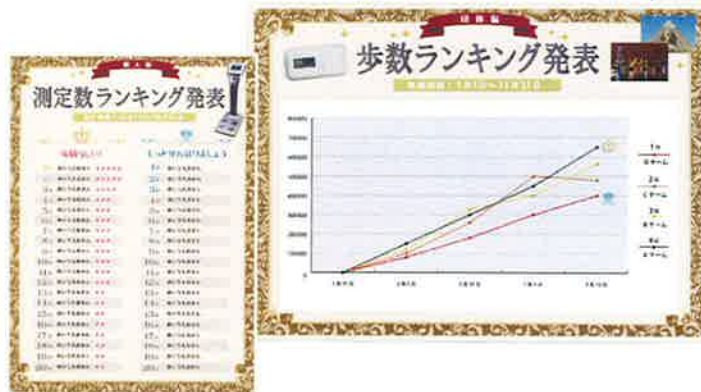
「健康管理も仕事のひとつです。」
社長から皆様へ

からだかんた、ウェブで確認、ポロリカウ計

「はかる→わかる→きづく→かわる！」
タニタは「はかる」として健康増進の第一歩、基本だと考えます。毎日はかると小さなカラダの変化に気づけるようになり、食べ過ぎを防げたり、運動するきっかけにもなり、健康的な生活が自然と身につきます。会社は一日の1分を貸す場所。これからは会社で毎日の健康管理を習慣づけましょう。

からだかんた、ウェブで確認、ポロリカウ計

ポロリカウ計、ウェブで確認、からだかんた



測定数ランキング発表

歩数ランキング発表

体組成の変化をグラフで記録

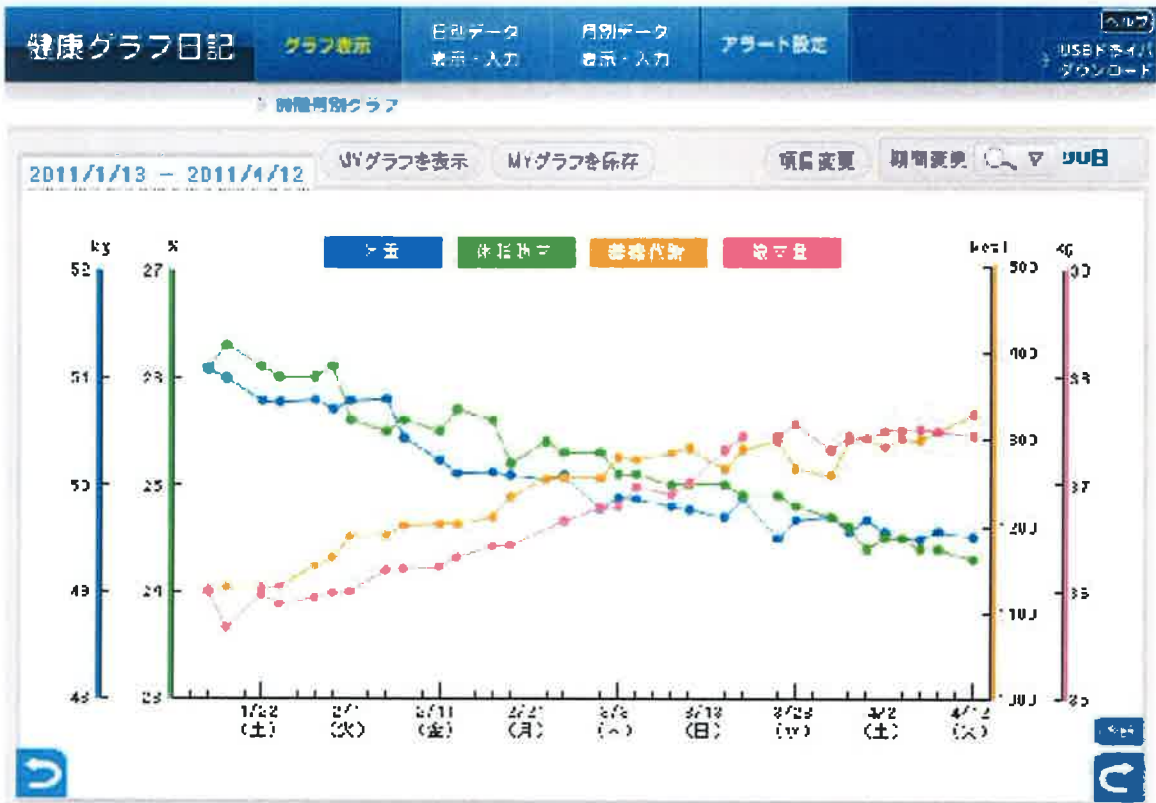
タニタの健康応援ネット
からだカルテ

日本語 英語 中国語

ヘルプ 設定変更 印刷

home > 健康グラフ日記 > グラフ表示

- メンテナンス
- 健康グラフ日記
- 歩数アイコン
- 設定と通知
- からだサポート係
- ボディ組成の測定
- ボディプログラム
- 健康と生活習慣
- ブログ
- 健康について
- 健康診断のご案内
- 使い方のしるし
- からだカルテ日記
- ブログ
- モバイル版
- からだカルテは誰が作ったか
- お問い合わせ



参加のモチベーションを高める歩数イベント

このイベントは終了しました

sato-koさんの2012/04/18現在の状況

現在のランキング	65位 (414人中)
30代参加者中	23位
女性参加者中	13位
東京都で	64位
40kg台参加者中	8位

現在まで距離 202.8 km / 289,656歩 / 64.7%

現在地 第5区間 第五区間: マウイ島(折り返し中)
カアナハリ と サトウキビ列車 の間

次のポイントまでの距離 16.0 km (22,844歩)

第5区間ゴールまでの距離 16.0 km (22,844歩)

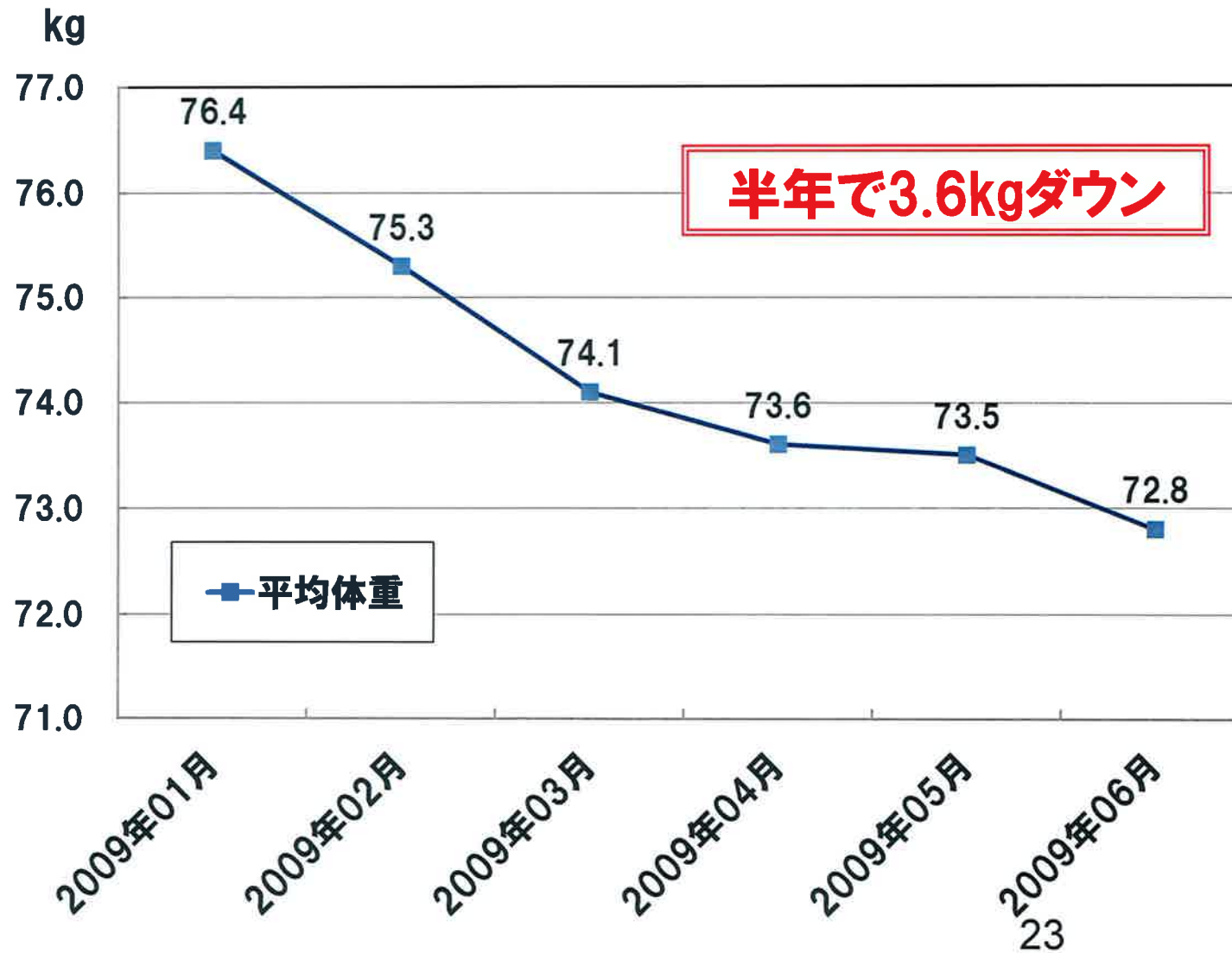
最終ゴールまでの距離 110.5 km (157,844歩)

トップの位置 第7区間 第七区間: カウアイ島(折り返し)
ゴールしました

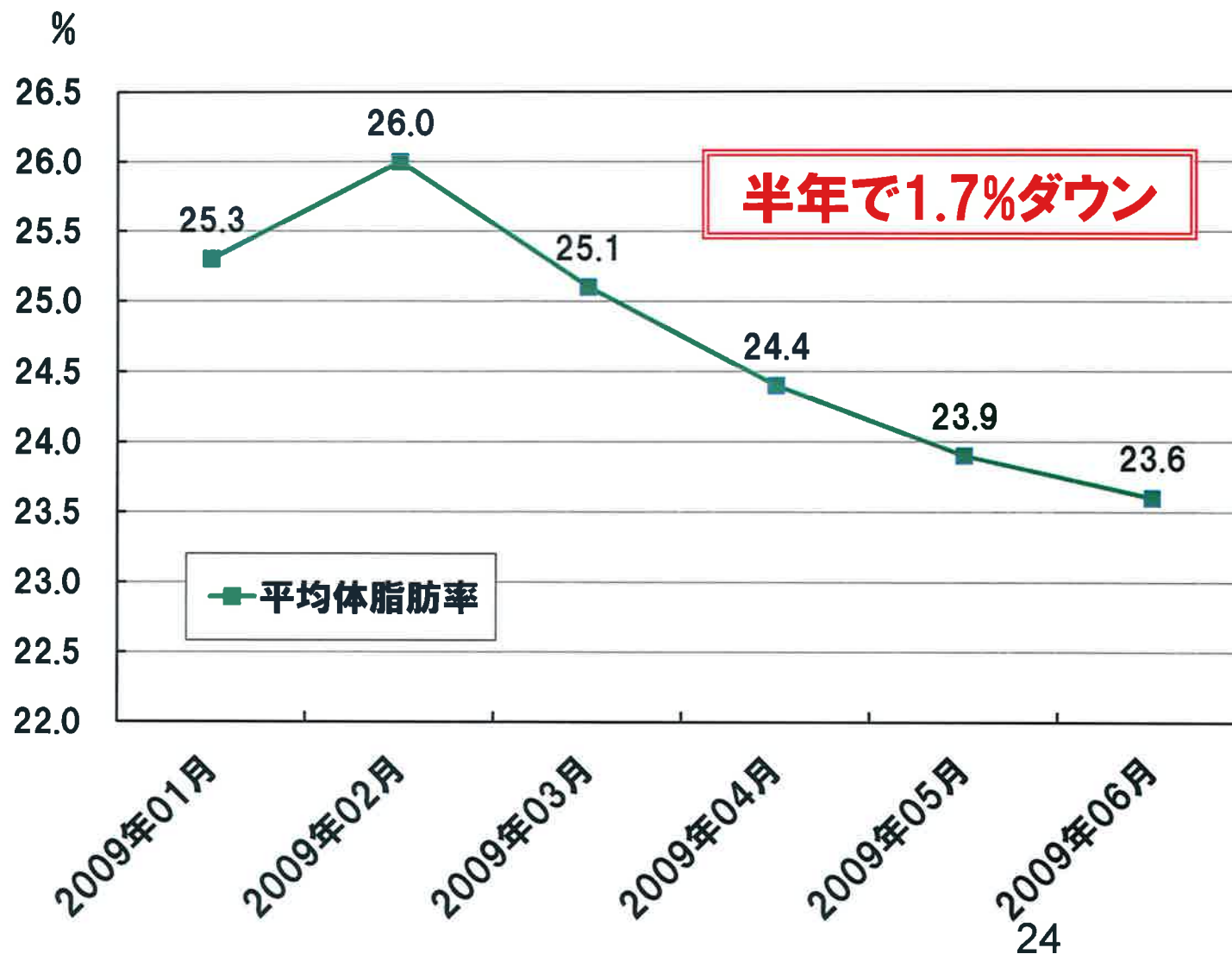
メタボ対象者には個別指導でサポート



平均体重の推移



平均体脂肪率の推移



社員の健康レベルの向上が医療費削減に寄与

1人当たり医療費の比較

単位(円)

	2008	2010	削減率
計機健保全体	127,604	138,721	109%
タニタ	116,996	106,180	91%

- 健保全体の1人当たり医療費は緩やかに右肩上がりしていますが、タニタは医療費削減に成功。
- 40歳以下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、正しい生活習慣を自ら選択維持できるようになりつつあります。

**この取組み成果は
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されました。**

自治体・企業・レジデンスへの展開



システムをパッケージ化し健康づくりの地域インフラへ

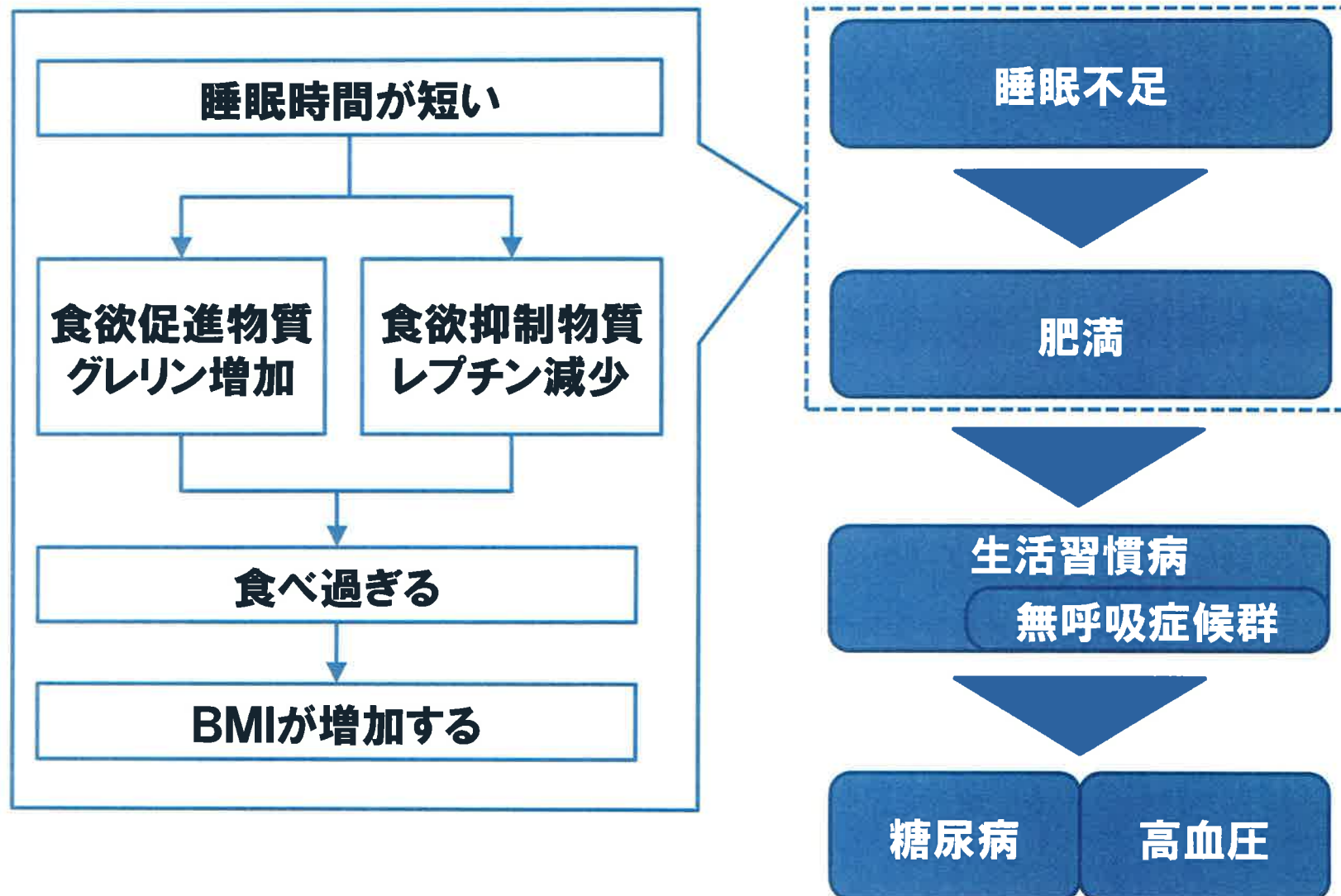
ICTで遠隔管理する睡眠計

介護・見守りサービスの概要と適用事例

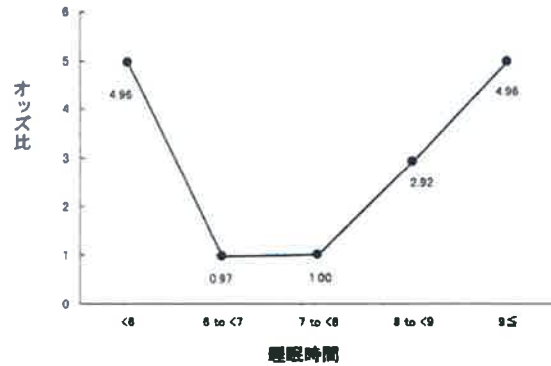


寝具の下に設置するだけで
簡単に睡眠状態を測定

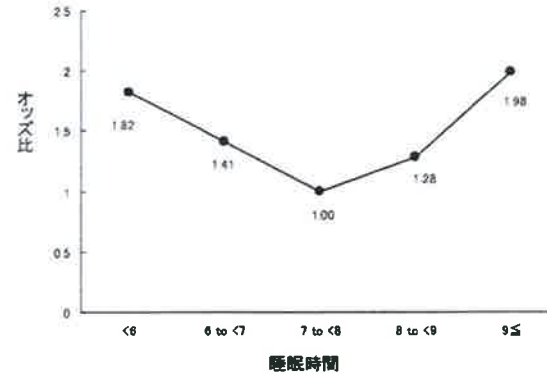
睡眠と肥満の関連



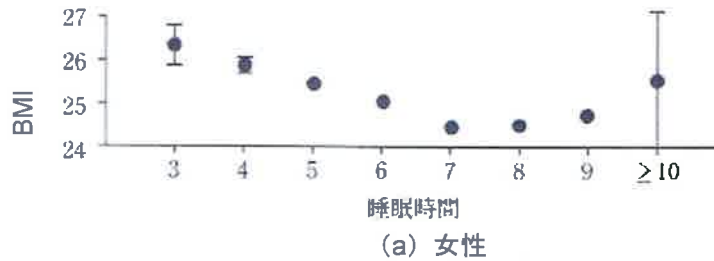
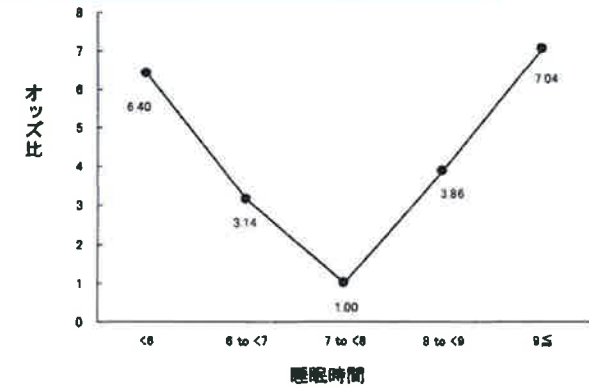
睡眠時間と生活習慣病の関連



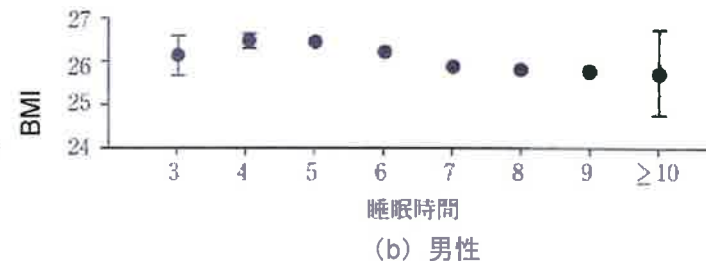
高ヘモグロビンA1c (≥6.5%) の関連¹⁾



高血清トリグリセライド (≥150mg/dl) の関連 低血清HDLコレステロール (<40mg/dl) の関

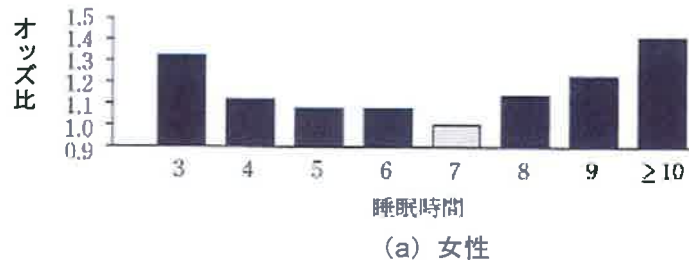


(a) 女性

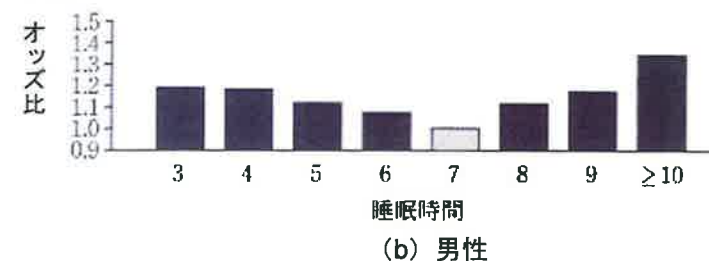


(b) 男性

BMIの関連³⁾



(a) 女性



(b) 男性

死亡に対する危険率の関連³⁾

- いずれも睡眠時間に対してU字型
- 睡眠時間が短くても長くても高値に

1) Nakajima H, et al: Association between sleep duration and hemoglobin A1c level. Sleep Medicine 9: 745-752, 2008.
 2) Kaneita Y, et al: Associations of usual sleep duration with serum lipid and lipoprotein levels. Sleep 31: 645-652, 2008.

ネット対応型睡眠計の概要

①自動で計測開始(入床)／終了(離床)



利用者



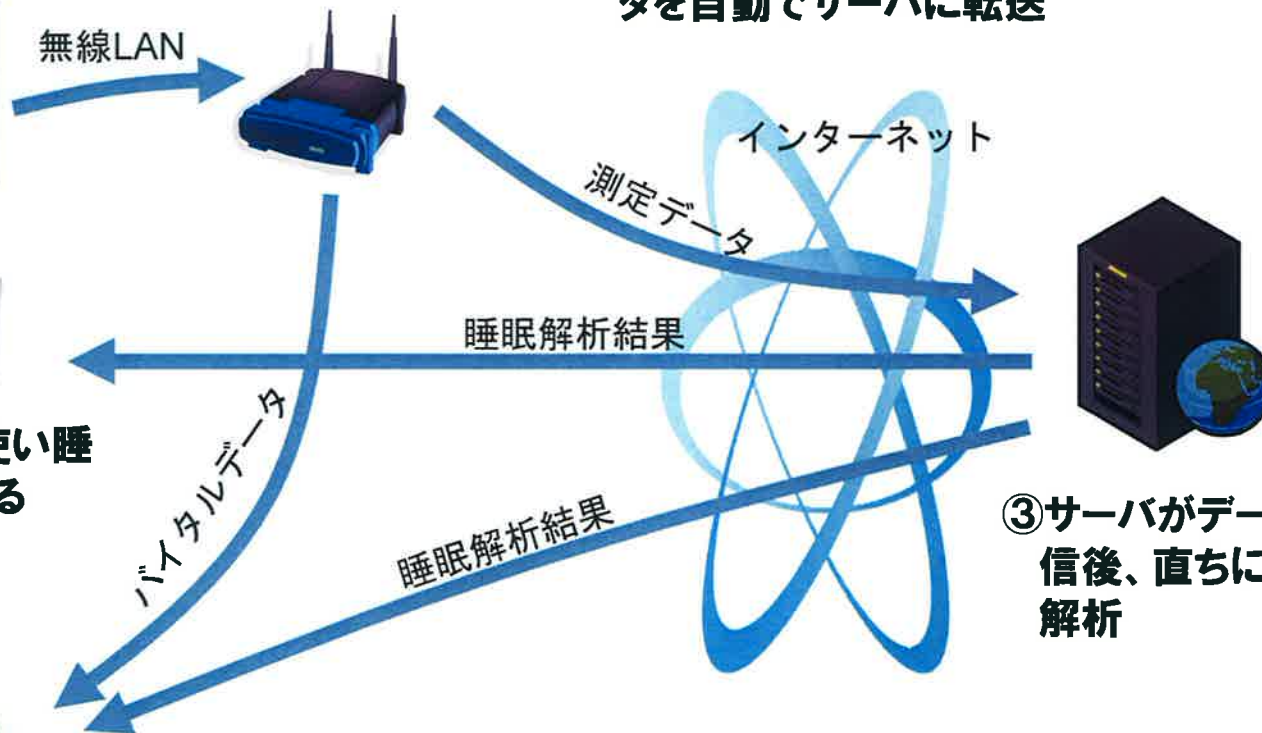
④WEBブラウザを使い睡眠解析結果を見る

管理者



⑤測定者の状態をリアルタイムにモニターできる

②計測終了後、無線LANを使い、データを自動でサーバに転送



③サーバがデータを受信後、直ちにデータ解析

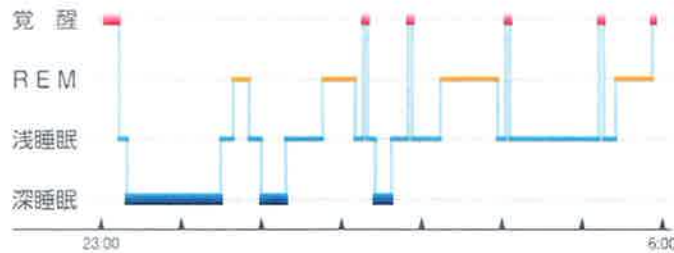
※睡眠解析結果：睡眠ステージ、睡眠点数、タイプ判別、分析結果など

※バイタルデータ：30秒毎の呼吸数、脈拍数、在／不在、覚醒／睡眠の情報

WEBでの睡眠分析

詳細な睡眠解析結果

測定開始	02月12日 23:00	覚 醒	9分	2%
測定終了	02月13日 05:58	REM	1時間53分	27%
睡眠時間	6時間58分	浅睡眠	3時間07分	45%
実睡眠時間	6時間40分	深睡眠	1時間49分	26%

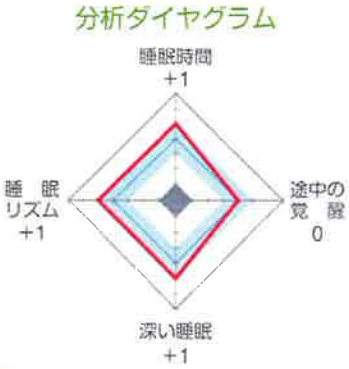


睡眠時間	6時間58分30秒	浅い	標準値	深い
睡眠周期	90分00秒	浅い	標準値	深い
中途覚醒時間	9分30秒	浅い	標準値	深い
深睡眠潜時	20分00秒	浅い	標準値	深い
入眠潜時	7分30秒	浅い	標準値	深い
体動頻度	68回	浅い	標準値	深い
睡眠効率	82%	浅い	標準値	深い
深睡眠時間	1時間49分00秒	浅い	標準値	深い

睡眠状態を点数化

85点

「睡眠時間偏りタイプ」
中途覚醒と深い睡眠の量は平均的ですが、睡眠時間が平均よりも長めでした。



快眠アドバイス

- 寝床には眠くなってから**
眠意が醒るうとするのが、お尻で寝つきを悪くします。お尻から寝床に深くよりに入ります。
- 規則正しい睡眠習慣を**
週末の寝床は週明けの早起きの原因です。毎日の規則正しい睡眠習慣を心がけましょう。
- 寝床から離れてみる**
寝床でだらだらと長く過ごす。かえって熟睡感が減ってしまうことにも注意しましょう。



バイタルリアルタイムモニタ機能



- 呼吸数
- 脈拍数
- 体動の大きさ
- 在／不在
- 覚醒／睡眠中

30秒毎に解析

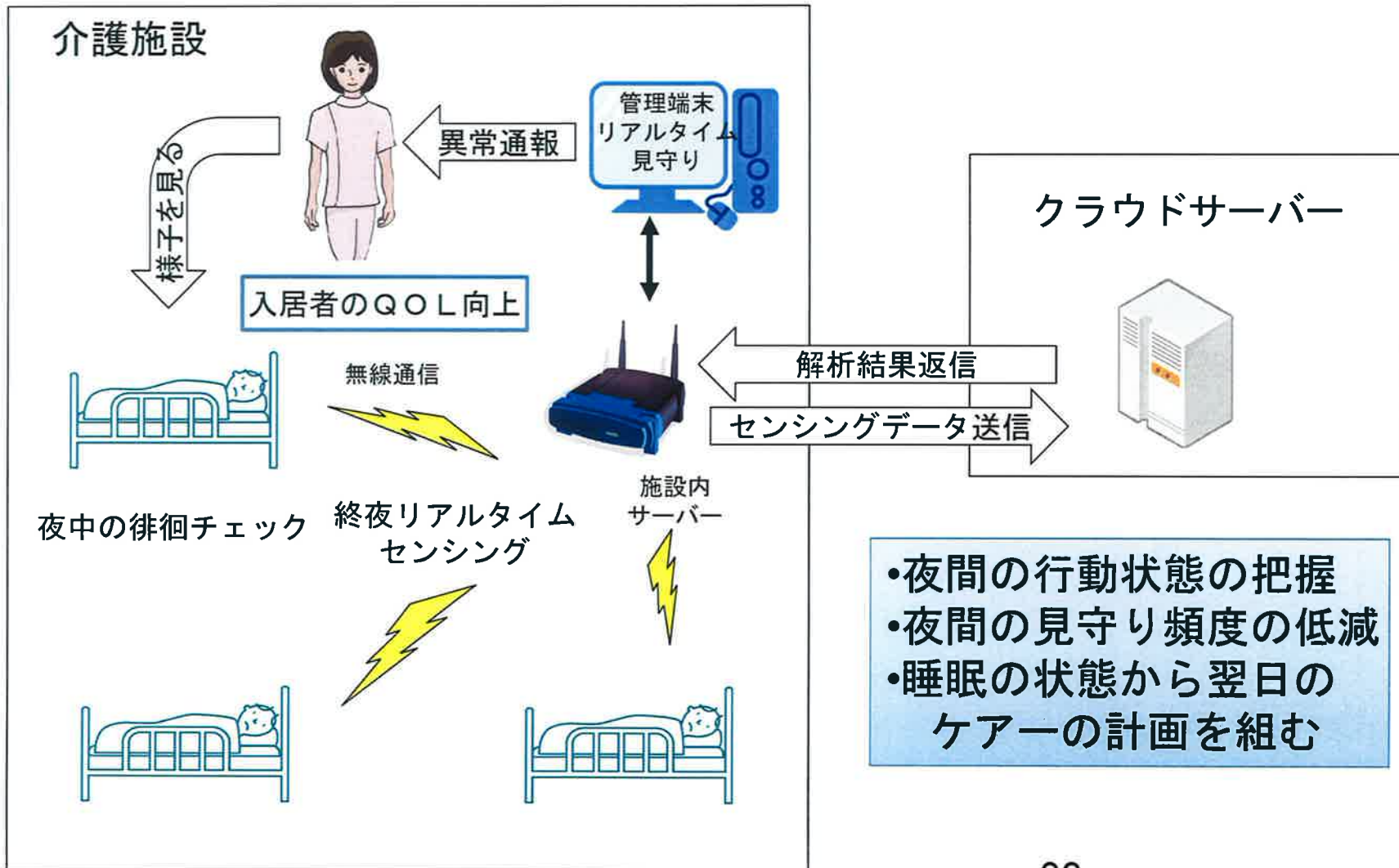


睡眠状態の
リアルタイムモニタ

脈拍・呼吸・覚醒・離床

↓
アラートメール送信

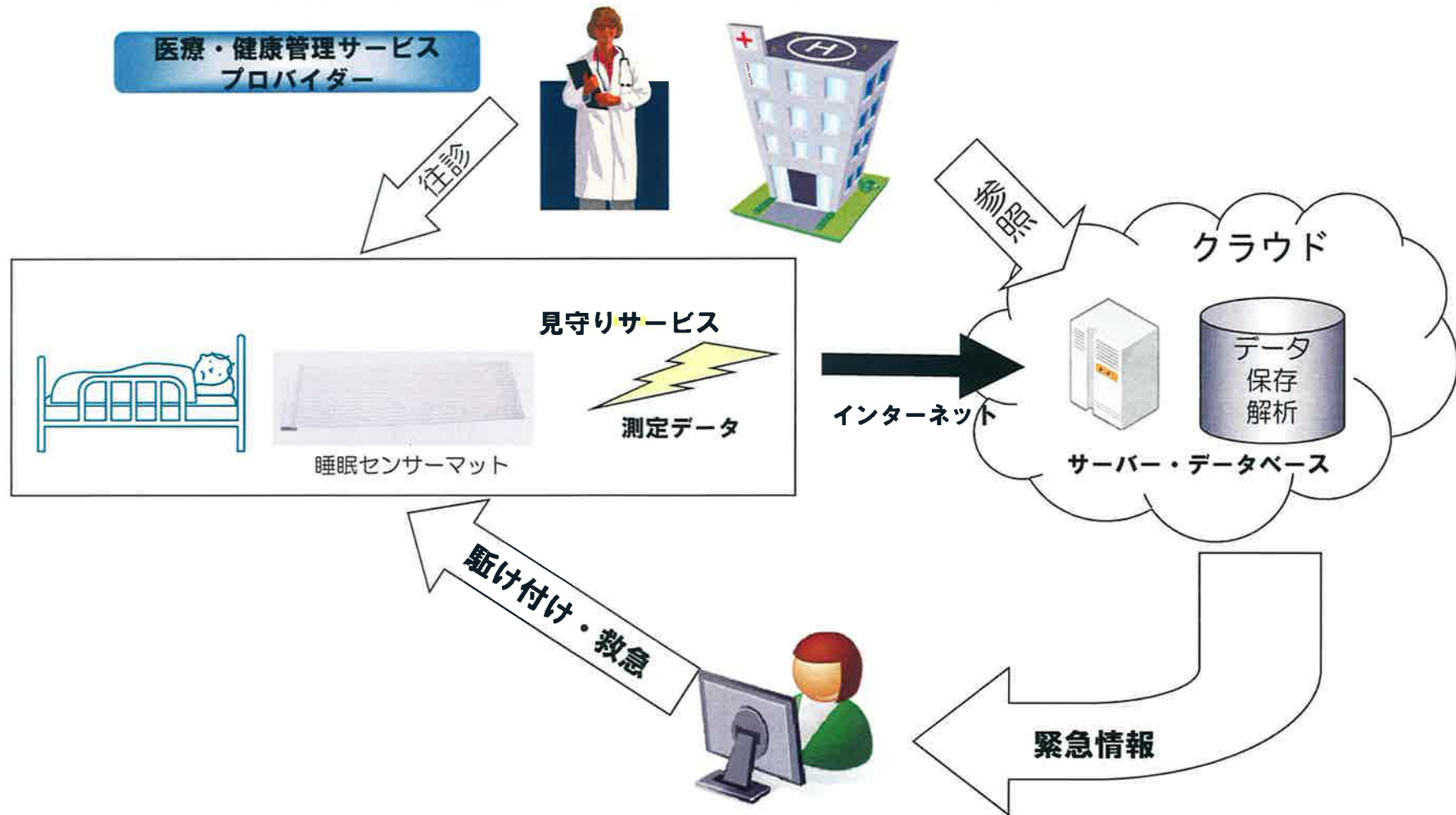
見守りモニター／日常のケア



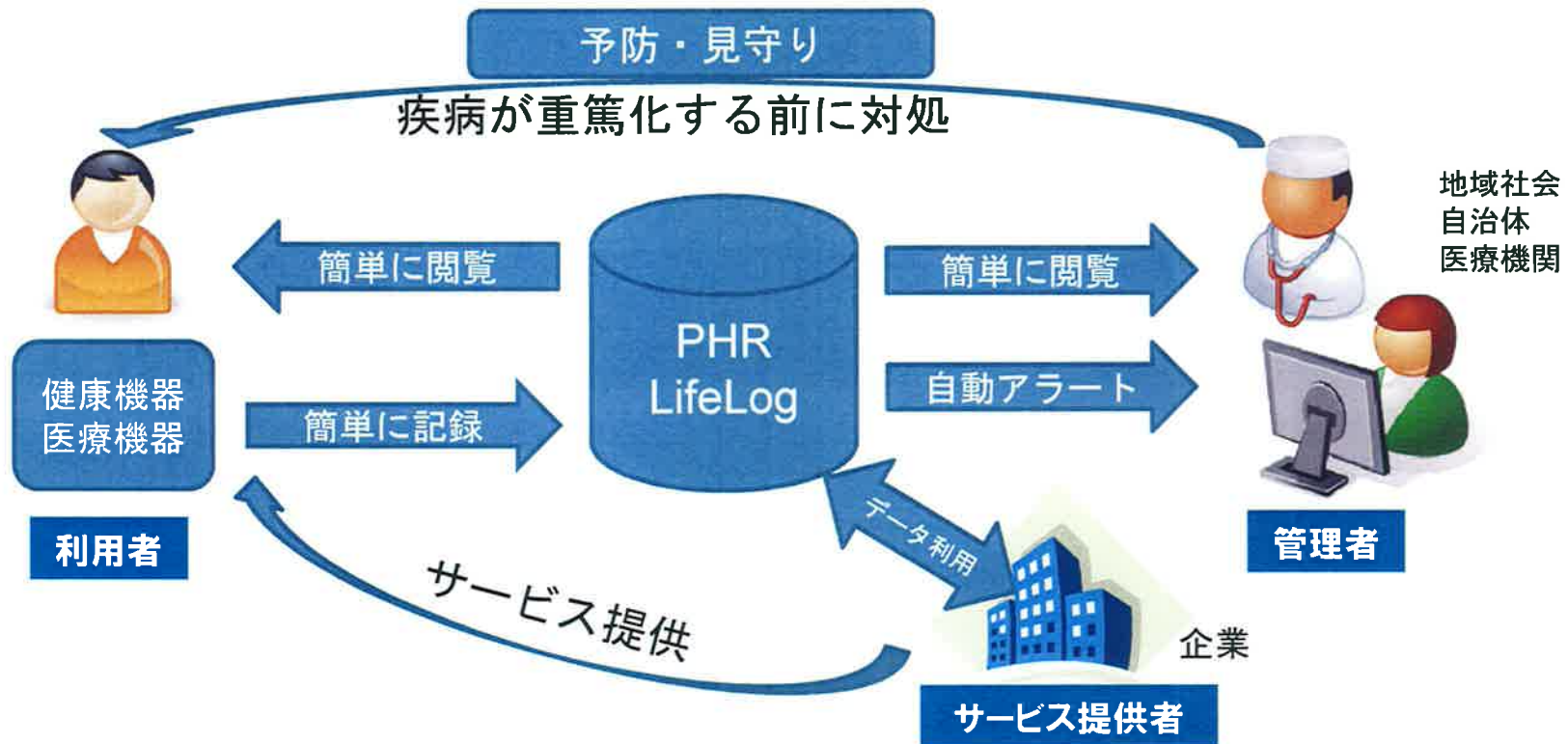
- 夜間の行動状態の把握
- 夜間の見守り頻度の低減
- 睡眠の状態から翌日のケアの計画を組む

遠隔見守りモニター

独居老人・訪問介護・往診・ターミナルケア等



目指しているICTを利用した高齢化社会



センシングと記録、サービスが
一体化されている

問題点と課題

ITリテラシーが低い
IT機器を使いこなせない
高齢者宅ではITインフラが不十分

ITリテラシーの低い人でも簡単に導入・
利用できる仕組みの構築（企業努力）
インフラを更に拡充

ヘルスリテラシーが低い
予防よりも病気になってから治療をする、
薬を飲む事で満足

医療費における治療と予防の費用負担の
バランスを見直す
保険点数の改編や補助制度の導入
予防を重視→医療費削減

企業が積極的に投資できない
まだ収益の見込めない事業であり、
F/Sの段階でとどまっている
あるいは事業規模の拡大が遅い

継続するための予算確保
実績を出して、事業化を推進し
市場を創造する

医療器の輸出に費用・時間がかかる
日本で認可された医療器は海外で販売す
る際、再度認証が必要

各国における医療器の相互認証の
制度など、政府レベルでの後押し

A vibrant landscape with a blue sky, green grass, and white daisies. The sky is filled with soft, white clouds. In the foreground, there is a lush green field with several white daisies with yellow centers. The overall scene is bright and cheerful, suggesting a healthy and positive environment.

世界中の人々の 「健康づくり」のために

タニタはあなたの健康を一生涯見守ります

ご清聴ありがとうございました