

# 集団健康づくりパッケージ 「タニタの健康プログラム」

---



株式会社タニタ

## 「健康プログラム」導入の経緯

2008年4月 特定健康診査・特定保健指導がスタート

生活習慣病の予備軍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ことを再認識

2009年～ 「健康をはかる」タニタ

社員の健康状態を可視化、改善していく取り組みを開始  
(2子会社:タニタヘルスリンク社/フィッツミー社の展開)

2011年～ 健康経営「健康をつくる」

社員の健康増進は社員自身の生活を豊かにするだけでなく、  
企業のポテンシャルそのものを向上させる重要課題  
(レシピ本発売、タニタ食堂開店、食育啓蒙活動開始)

社員健康管理・支援体制構築の必要性を唱える

# タニタが考える 健康的な からだづくり

## ★健康サイクルの実践



## ★測って可視化から始まる健康づくり



# 「健康をはかる」から「健康をつくる」へ

健康機器ハードメーカー から 健康トータルソリューション企業へ

①Webデータ管理事業 ②フィットネス事業 ③食堂事業

[計測機器:タニタ本社]

InnerScan<sup>インナースキャン</sup>

カロリズム<sup>CALORISM</sup>

sleepscan<sup>™</sup>

携帯型デジタル尿酸計  
ユーチェック

クッキングスケール

歩数計

血圧計

[健康サービス:子会社]

③

タニタ食堂  
(丸の内)

①

タニタの健康店舗ネット  
からだカルテ<sup>™</sup>

HealthPlanet<sup>ヘルスプラネット</sup>

②

FITS ME<sup>®</sup>  
for women

③

# 「健康をはかる」から「健康をつくる」へ

レシピ本出版



タニタ食堂(丸の内)



WEBサービス

タニタの健康応援ネット  
からだカルテ

特定保健指導



ダイエット講座



ヒューマン  
サービス

ミスユニバース(MUJ)  
ファイナリストサポート



情報  
サービス

ハード  
健康測定機器

業務・医療用機器



家庭用機器



サーキット・トレーニング

FITS ME



## 「タニタ健康プログラム」を支える 歴史的背景

☆ 測定した後のサービス提供

- ・1990年に体重科学研究所を設立
- ・ベストウェイトセンターの立ち上げ  
(フィットネス設備、食堂施設、簡易クリニック)
- ・科学的減量プログラムの提供  
(看護師によるアドバイス・サポート)



☆ベストウェイトセンター運営  
1990～ 約10年間

お客様の生の声が  
反映できる仕組み！

\* 約1万人の減量指導実績  
メディカルフィットネスの先駆

データ管理事業 (からだカルテサービス)

フィットネス事業(サーキットトレーニング)

食堂運営・(ダイエットメニュー、食育啓蒙)

ダイエット指導(特定保健指導の基本型)

セミナー (自治体・企業・学校法人など)

# レシピ本「体脂肪計タニタの社員食堂」の大ヒット

1990年 ベストウェイトセンター

1999年 タニタ本社に社員食堂

2010年 レシピ本(第1弾)発売

2012年 丸の内に食堂 オープン



## 読者の声



500kcal前後なのにお腹いっぱい食べられる



身近な食材で健康的な食事ができて嬉しい



食事だけでも、痩せることができた



タニタの社員食堂で、是非とも本物を食べてみたい

# タニタ食堂で「食に対する意識改革」

## 丸の内 タニタ食堂



# 実食による健康的な食生活習慣の醸成





## 健康情報を発信するアンテナショップ



### 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ます



### 「健康」に関する無料アドバイス

業務用の体組成計を備えたカウンセリングルームを設け、常駐する管理栄養士などがアドバイスします



### 多彩なイベントシーンに対応

店内はレイアウトをフレキシブルに変更できます。イベントなどを通してさまざまな健康情報を発信していきます

## タニタ食堂・献立レシピ ルール

一汁三菜を基本とする伝統的な和食スタイルで、栄養バランスがよく、健康的であると言われている。塩分を控えるための工夫として、旨味のある出汁や、発酵調味料を活用しており、カロリーの抑制効果も含めて、肥満防止に寄与している。

☆日替わり定食(800円)、週替わり定食(900円)ともに 共通



**定食スタイル(1汁、3菜 : 季節感・旬の食材)**



**エネルギー量は1食500kcal前後**



**野菜をたっぷり、1食150g~250g使用**



**塩分量は1食3g前後**

## タニタ食堂の横展開

NTT東日本関東病院



北大病院 外来・職員食堂



住友病院(大阪・中之島)



厚生労働省 職員食堂



ファンケル本社 社員食堂



文科省関連施設内(予定)



# 「タニタの健康プログラム」概要

「集団向け健康づくりシステム」としてパッケージ化した、「タニタ健康プログラム」!

目的

社員の健康増進とメタボリックシンドローム削減

実施対象

タニタ本社の全従業員(250名)

実施期間

2009年1月～継続中

体組成計・血圧計による健康チェック



歩数計の配布と歩数イベントの実施



健康指導プログラム(管理栄養士、健康運動指導士)



健康食の提供・料理教室(タニタ食堂が担当)



# 「タニタの健康プログラム」 機器関連図

## 歩数・体組成・血圧のチェック



からだの状態を「見える化」することで行動変容を促進

## 「健康になること」のインセンティブ

仕事を  
思いっきりできる

いつまでも  
美しく

自分も家族も  
幸せ

趣味を楽しむ

旅行を楽しむ

時間・お金  
の自由



簡単  
だから

変化が  
見えるから

楽しい  
から

☆健康増進への「取り組みを継続できる」仕掛けが必要

チーム意識・組織意識の利用

# 「タニタ健康プロジェクト」を支える 各種サービス

\* 直接的なコミュニケーションを通じ、健康意識・リテラシー向上



(測定データ管理)

タニタの健康応援ネット  
からだカルテ



保健指導受託(個別指導)



メタボ対象者(集団指導)



タニタ食堂  
(丸の内)



フィットネス  
(運動)



各種健康セミナー(食育も)

# 運動(歩数)習慣化:「歩数イベント」: 飴と鞭(組織で取り組む)

## ランキング ネットでチェック

あなたの前にいる参加者さん

順位	氏名	歩数
1位	吉岡 大輔	4125歩
2位	山本 健太	3875歩
3位	田中 裕子	3520歩
4位	佐藤 誠一	3210歩
5位	鈴木 花子	2980歩

賞状(賞状) Walk around the world in Hawaii 総合ランキング

順位	氏名	歩数
1位	山本 健太	4125歩
2位	吉岡 大輔	3875歩
3位	田中 裕子	3520歩
4位	佐藤 誠一	3210歩
5位	鈴木 花子	2980歩

## ランキングを掲示



## 個別 アドバイス



- ◆上位者には賞品、下位者も表示して、警告など。
- ◆途中経過では、「測りましたか！」 Pushメール。

ゲーミフィケーション:モチベーションUPの工夫



## 医療費の削減・適正体重比率

「タニタの健康プログラム」導入前の平成20年度と平成22年度を比較すると、約9%（所属健康保健組相比で18%）の削減効果が見られました。

### 平成24年度の実績

	1人あたり医療費	タニタ全体の医療費
平成23年度	147,496円	31,121,750円
平成24年度	129,292円	28,444,130円
<b>削減額</b>	<b>18,204円</b>	<b>2,677,620円</b>

※被保険者(社員)数は平成23年度211人、平成24年度が220人

適正体重とされるBMI18.5~25の方の率も平成20年度約70%が平成24年度には約75%となり、優位差異がみられました。

☆ メタボ解消成功事例(職場編)として、平成24年度厚生労働白書に掲載

# 2013年度 厚労省[健康寿命をのぼそう・アワード]

## 「集団健康づくりパッケージ 『タニタの健康プログラム』」

第2回 健康寿命をのぼそう!アワード  健康寿命をのぼそう!  
Smart Life Project

**最優秀賞**  
健康寿命をのぼそう!  
Award

# 厚生労働大臣 最優秀賞受賞!!



## 今後の展開

「社員食堂」⇒「丸の内タニタ食堂」⇒こんな所にタニタ食堂



「タニタの健康プログラム」を多くの人へ



自治体

企業

健康保健組合



日本をもっと健康に

# 「健康をはかる」 から「健康をつくる」へ

タニタは「健康をはかる」から、  
「健康をつくる」への重心シフトを開始。  
“日本を、世界をもっと健康に！”

健康総合企業として、人々の健康づくりに  
貢献して参ります。

2014年は、施設用の測定機器(体組成計、血圧計、  
フェリカ歩数計など)を利用した、「タニタ健康  
プログラム」の提案を積極的に展開します。

従来型は、「測定」と「運動」の2点に集中でしたが、  
今後は「食」との連携強化で、3点総合型に  
発展させてゆきます。



ご清聴 有難う ございました。

「健康をはかる」から「健康をつくる」へ。  
日本を、世界を、もっと健康に！



世界に広がるタニタのネットワーク

海外系列会社所在地 シカゴ・シアトル・香港・東莞・広州・上海・北京・アムステルダム・インド



Prevent Obesity

タニタは肥満予防活動を応援しています。