

# 自発的な健康行動促進

上下水道施設の設計などを手掛けるオリジナル設計（東京都渋谷区、菅伸彦社長）は、ウェアラブル端末を活用した社員の健康づくりに取り組んでいる。同端末を装着して日々の身体活動量や曜日別平均値などを把握してもらい、運動量が少ない時にウォーキングなど自発的な運動を促し、社員の健康増進につなげるのが目的。菅社長は「各社員が自身の健康について自覚し、生き生きと活躍する社員が増えるようになれば」と健康意識の変化に期待を込める。

同社は2021年度からアップル社の「アップルウォッチ

## オリジナル設計

チ」を社員に支給している。対象は21年度以降に入社した新入社員やその管理職社員など。身体活動量に関する記録

## 新入社員らにウェアラブル端末支給

は各自で管理し、管理職によるモニタリングなどは行っていない。健康管理に当たっては、アなどコーチング機能によるメッセージも通知されて健康行動を促す。

利用中の社員からは「体重



アップルウォッチを着用する菅社長（中央）と社員ら

アップルウォッチのアクティビティアプリを活用。各自の年齢や体重などを設定すると、日々のカロリー消費量、移動距離、歩数など身体活動量が自動算出される機能がある。着用中の運動量が随時可視化されるため、1日の設定目標値に対する達成度合いを都度確認できる。デスクワークが多く、運動量が少ない日などは「あと15分歩きましょう」とする。

「階段昇降が苦でなくなった」などの声が上がっているという。最終的には全社員への端末支給を視野に入れるも、菅社長は「着用者全員の健康意識が高まるとは限らない。健康意識を促すあともう一押しをどうするかが課題だ」と指摘。さらなるウェルビーイング経営の実現を模索する。