



「aruku& for オフィス」事例—「健康・楽しい・継続」に注力し、 イベント内容を毎回変更！

【日本トリム様】目標歩数 8,000 歩の達成率は約半数！初回から 1.6 倍へ！

凸版印刷株式会社のグループ会社である株式会社 ONE COMPATH（ワン・コンパス、本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：早川 礼 ※1）が運営するウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」（※2）は、aruku&の企業向けサービス「aruku& for オフィス」（※3）を活用した社内ウォーキングイベントを開催して成果を出された株式会社日本トリム様（以下、日本トリム）に取材をしました。



お話を聞きした
株式会社日本トリムの中山氏
(左)、花上氏(右)

水素を多く含み、胃腸症状の改善効果があるという管理医療機器「電解水素水整水器」をメイン商材としたウォーターヘルスケア事業を中心に、グローバルなメディカルカンパニーを目指す日本トリム様。

社員の皆様の医療費が全国平均医療費の6割程度に抑えられているなど、もともと健康意識の高い企業でいらっしゃる。ところが2018年に実施した社内調査の結果、運動習慣のある社員が約3割程度と判明し、これを改善するため aruku&の企業向けサービス「aruku& for オフィス」を導入されたそうです。社員が楽しみながら運動を継続できるよう、ウォーキングイベントの内容を毎回変更しながら constants にイベントを開催し、成果も出ています。一体どのように活用し、成果を出しているのでしょうか。

ご担当の中山氏、花上氏に詳しくお話を聞きました。

■運動習慣のある社員が約3割と判明。展示会での出会いを機に導入へ

—「aruku& for オフィス」導入の背景についてお聞かせください。

現在、日本では健康寿命の延伸への取り組みを強化していますが、弊社がメイン商材として販売している「電解水素水整水器」から生成される電解水素水は、この一助にもなると考え日々理化学研究所などの研究機関と研究しています。弊社の社員は、全事業所に設置されている電解水素水整水器などで日常的に電解水素水を飲んでおり、実際に、2012年より調査を進めている社員の医療費データでは、全国平均の医療費と比較して約6割程度に抑えられていることが分かっています。こうした取り組みが評価され、2017年度、2018年度と続けて「ホワイト500」（※4）に認定されました。ところが一方で、2018年に実施した社内調査の結果、運動習慣のある社員が約3割程度であることが判明し、また2019年度の「ホワイト500」の認定から外れてしまったこともあり、運動への取り組みが必要だと感じていました。

何かしなくてはと考え始めた時、弊社の常務執行役員が展示会「ヘルスケアIT 2018」で aruku&の存在を知りました。ウォーキングだけではなくゲーム性があることで継続しやすいのだと思いましたし、例えば他の企業様などグループで歩数を競い合うことが



できる面白さに魅力を感じ、導入することになりました。

■ 平均歩数の差は 3,000 歩。イベントへのモチベーションが可視化！

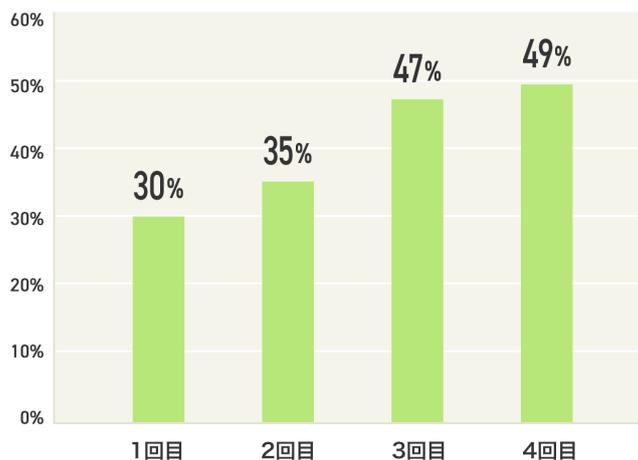
—社内ウォーキングイベントの設計、賞品の設定について教えてください。

設計は私（花上氏）が担当しています。連続的にイベントを開催することで歩く意識を定着させ、継続させることが大事だと考え、1年に6回ほど実施しています。昨年の実績では220日間も開催していた計算になりますから、ほとんど1年中ですね。実際、イベントは歩くモチベーションになっていて、イベント期間中とそうでない期間では、平均歩数の差が3,000歩ほどあります。

またイベントごとに内容を変更しており、第2回のイベントでは、イベント開催期間中、評価対象となる期間をシークレットにする、という形式で実施しました。これは、社員からのアンケートで「普段からしっかり歩いている人を評価してほしい」という意見があり、これを受けて実施したものです。他の社員から「対象期間っていつなの？」と聞かれることもありましたが、継続的に歩くモチベーションに繋がったと思います。

プレゼントは、グラスやステンレスボトルなど水にまつわるものを企画していますが、途中から、「1日平均8,000歩」をクリアした社員全員にプレゼントを用意するようにしました。上位入賞者だけがもらえるよりも、より多くの社員がプレゼントをもらえる機会があった方がモチベーションが上がると考えたからです。成果はしっかり出ています。昨年実施した初回では1日平均8,000歩達成率は約30%でしたが、回を重ねるごとに上昇し、2019年8月1日～9月9日に実施した最新の回では約49%まで伸びました。初回と比べると1.6倍です。今後は、6～7割くらいまであげたいです。

1日平均8,000歩の目標達成率 ※特別回を除く



■ 歩数が少ない社員を直接フォロー！

—利用促進のために工夫されていることはありますか？

やはり連続的にイベントを開催する、ということが大きいですね。社員が楽しく参加できるようイベントの内容を毎回変え、社内イントラの掲示板で積極的に告知しています。社員には、イベントのアイデアやプレゼントの感想などなるべく多くの意見を聞き、取り入れるようにしています。

また、定期的に社員の歩数をCSVで出力し、歩数が少ない社員をフォローすることもあります。社員の登録は現在半分くらいですが、もっと登録率をあげていき、できれば全員参加にしたいです。

■ 健康意識もコミュニケーションの活性化も同時に実感！

—社員からの反応はいかがですか？

「ウォーキングイベントを始めてから運動習慣ができました」「知らなかった道を見つけるのが楽しい」などポジティブな反応をよくもらいます。いつもより遠くまで歩く社員や、普段は自転車通勤ですがイベント中は徒歩で通勤する社員もいるようで、モチベーションは上がっていると思います。私自身、帰宅中に住民の依頼を達成できていない時は、達成するために遠回りすることもあり



ます。住民キャラクターを集める楽しさもありますよね。チーム戦も同時に実施していますので、部署の違う社員同士が「週末はどこを歩いたの?」「何歩歩いたの?」といった会話生まれていて、コミュニケーションの活性化に繋がっているという実感もあります。余談ですが、たまたま実家に帰省した時に、父が aruku&をやっていると知り驚きました。懸賞が大好きな母と一緒に使っているそうで、階段を使う頻度が増えるなどいい影響があるそうです。



—管理ツールの操作性について、いかがでしょうか？

全体的に使いやすいですね。ランキングが分かりやすく、歩数はすぐに見られ、CSV 出力もすぐできる。利用者数の推移も見られますし、便利ですね。他のサービスで管理者ツールがないものもありますので、aruku&は使いやすいと思います。

弊社は全国に拠点数が 29 か所あり、現在約 250 名が参加していますが、これまで全国一斉のイベントは実施がなかなか難しかったので、aruku&で実施できたことはアプリならではのとも言えるかもしれません。以前に、良いお水を飲もう、というキャンペーンを実施したことがありますが、各社員が飲んだ水の量をエクセルで管理していたので本当に大変でした。aruku&はアプリでデータとして送られてきて集計も簡単なので、助かっています。

—今後 aruku&を利用して実施されたいことを教えてください。

イベント終了後に表彰式の実施を検討したいです。これまでは開催してこなかったですが、見せ方を変えることでよりモチベーションが上がる可能性があると思います。また、全国の所長クラスが集まる幹部会を月に 1 回実施しておりますので、こういった場を活用して、より aruku&の利用を呼び掛けたいと思っています。また、今は個々で使用しているので、今後は実際のどこかの場所に集まって参加者全員でウォーキング大会をやったり、企業同士の対抗戦が出来たらと思います。

—ありがとうございました。

後日、素敵なお話をお聞きましたのでご紹介します。ウォーキングイベントで 1 位になったことがある、日本トリム様の社員の方のお話です。

この方は、もともと体が強い方ではなかったそうですが、イベントをきっかけに通勤の一部を徒歩に変えるなどして習慣的に歩くようになりました。イベントが終わった今も毎日 2 万歩歩くことを継続していて、以前と比べて体調が良くなったそうです。日本トリム様より、aruku&を「間違いなく一人の人生を変えるきっかけとなる素晴らしいサービス」と評価いただきました。



お邪魔したオフィスのエントランスには、「電解水素水製水器」が並んでいました。



ONE COMPATH

aruku&の企業向けサービス「aruku& for オフィス」は、健康経営を目指す団体のため、社員や職員の健康増進施策としてご活用いただけるよう、2016年のサービススタート時から提供している法人向けサービスです。2019年7月には無料トライアル版をリリースしました。ONE COMPATHは、今後ますます多くの企業や団体の支援を強化し、2020年度までに500社の導入を目指します。

※1 「株式会社 ONE COMPATH」について

地図検索サービス「Mapion」、電子チラシサービス「Shufoo!」などデジタルメディアの運営を中心に事業展開する凸版印刷株式会社のグループ会社。2019年4月1日、株式会社マピオンから社名変更し、それまで凸版印刷が運営していた「Shufoo!」等の事業を承継しました。「Mapion」「Shufoo!」のほか、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」、位置情報ゲーム「ケータイ国盗り合戦」、コミュニケーションアプリ「ふたりの」等を運営しています。
<https://onecompath.com/>

※2 「aruku&（あるくと）」について

2016年11月より、株式会社 ONE COMPATH（当時、株式会社マピオン）が運営している、「歩くことが楽しくなる」仕掛けが満載のウォーキングアプリです。アプリ内に登場する様々な住民キャラクターに話しかけるとミッションが出され、クリアすると、地域名産品などが当たるプレゼントキャンペーンに応募できます。健康増進施策を進める自治体や企業、家族や友人同士などチームでの参加も可能。ユーザー数は55万人(2019年6月現在)で、男女問わず20代から50代まで幅広くご利用いただいています。
<https://www.arukuto.jp/>

※3 「aruku& for オフィス」について

健康経営を目指す団体のため、社員や職員の健康増進施策としてご活用いただけるよう2016年の「aruku&」サービススタート時から提供している法人向けサービスで、社員・職員の歩数のチェックだけでなく、所属対抗戦や個人戦などで歩数を競うウォーキングイベントを実施することができます。2019年7月には無料トライアル版もリリースしました。

「aruku& for オフィス」ご紹介サイト：<https://www.arukuto.jp/biz/freetrial/>

※4 「ホワイト500」について

経済産業省が実施している「健康経営優良法人認定制度」において、大規模法人部門で認定された健康経営優良法人を指しています。

- * 本ニュースリリースに記載された商品・サービス名は各社の商標または登録商標です。
- * ニュースリリースに記載された内容は発表日現在のものです。その後予告なしに変更されることがあります。

■ お問い合わせ先 ■

■ 株式会社 ONE COMPATH 東京都港区芝浦 3-19-26

広報（戸田、金原、小西） press@onecompath.com TEL : 03-3769-3501