



全社員の健康意識が向上！ウォーキングアプリ「aruku&」活用事例

【大樹生命様】登録率を上げてからイベントを実施し成功へ！各部門の伝道師も成功のキーに！

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）を活用する大樹生命保険様に、導入の背景や社内イベントについてインタビューを行いました。

2019年4月1日に三井生命保険から社名を変更し誕生した大樹生命保険様。健康経営推進グループの発足を機に、全社員で取り組める健康増進施策を模索する中で aruku&を知り、2019年秋に「aruku& for オフィス」を導入いただきました。導入後にはまず行ったのは、aruku&アプリの登録率を競う施策。その後12月に全社でウォーキングイベントを実施し、成功に導きました。「導入して本当に良かったです」と語るその背景には、どんな秘策があったのでしょうか。その秘訣について、ご担当の狩野氏、赤間氏にお聞きしました。



お話を伺った大樹生命保険株式会社の赤間氏（左）、狩野氏（右）

■みんなで楽しく、そして健康に。だから上層部からも評判が良い

一導入のきっかけを教えてください。

2019年3月25日に健康経営推進グループという新しいグループが発足したのが大きなきっかけとなりました。その前年から健康経営推進はスタートしていましたが、新しいグループが出来たため具体的に何をやろうかとチームで話をしていました。会社として「健康経営優良法人認定制度 ホワイト500」を取得したい気持ちもありましたが、それと同時に、みんなで取り組めて健康になれる方法がないかを探していたんです。そんな時に、経営統合した日本生命に紹介され「aruku&」を知りました。歩くことはとても日常的なものですからシンプルでいいなと思いましたが、スマートフォンにはもともと歩数計の機能があるので、改めてウォーキングアプリを導入する必要があるか、最初は迷いました。最終的に、部署ごとの対抗戦やキャラクターのコレクションやプレゼントが当たるなど、単純に歩くだけではなくみんなで取り組めること、楽しめる要素があることが魅力だと思い導入を決めました。ウォーキングを健康施策に盛り込むことは、会社の上層部にもとても評判がよかったです。

一他にされている健康増進への取り組みがありましたら教えてください。

aruku&の他にラジオ体操を行っています。これまで試行錯誤を重ねた結果この2つに辿り着きました。実はラジオ体操が定着したのは、aruku&を利用する中で社員全体の健康への意識が高まったことが理由の一つです。ラジオ体操は、決まった時間にみんなでできることが大事なので、各部門の健康推進委員たちが考え、部門ごとにふさわしい形で遂行しています。例えば、



営業現場は朝に実施していますが、本社部門は業務内容的に同じタイミングで実施するのが難しいので、時間帯を変え、体がちょっと疲れてくるお昼過ぎの15時に実施しています。午後のリフレッシュにちょうどいいと言われます。今は「働き方改革」の流れもありますし、全部門で同じ時間に実施するような強制的なものではなく、部門ごとに合わせて臨機応変に変えていることが浸透できた理由だと思います。

■ 社内にしっかり伝導してくれる委員を各部門から選出。体制づくりが成功のキー



一導入後、社員の皆様への浸透の取り組みはいかがでしょうか？

健康経営を推進するにあたって、各部署から2名ずつ健康推進委員を選出しましたので、様々な施策を浸透する体制づくりが出来ていました。所属ごとの健康増進が形骸化しないよう委員は1人は所属長、もう1名は選出する形で決めました。それまではこの体制づくりが出来ておらず、やはり「ホワイト500」の取得や健康経営を進める上で必要だと感じて選出することになったんです。また、弊社の行動規範に健康経営についての項目を追加し、これを反映したクレドを配布するなどして社員の意識づけを行いました。今は aruku& を利用したウォーキングイベントを実施するにあたって、健康推進委員がしっかり社内共有してくれます。

■ 全国の全部署が参加。アプリの利用登録率を競ってからウォーキングイベントを実施して大成功！

一その結果もあって、ウォーキングイベントの初回から登録率が40.7%と高いですね。

最初から歩数を競うウォーキングイベントを実施したわけではなく、実は導入直後の2019年10～11月に、部署ごとに社員のアプリの利用登録率を競うイベントを実施しました。弊社は営業職占率が高く、全国で7,500名ほどいます。年齢が高い社員もおり、登録してもらえるか心配だったんです。そこで、全社員に向けて情報を開示したと同時に健康推進委員にお知らせし、登録を促すようお願いをしました。委員の各自の判断で朝礼や昼休みを利用して浸透させてくれました。また社内報で中間発表も行いました。毎回部署ごとの登録率のランキングを入れていましたので、モチベーションに繋がったと思います。結果、この期間に一気に浸透しましたので、最初に登録率を競ってみてよかったです。その成果もあり、全国の全ての部署がイベントに参加してくれました。

その後、12月3日からのクリスマスシーズンに合わせて初めて全社でウォーキングイベントを実施しました。地域によって雪の影響があったり車で営業活動を行ったりという特色があり平均歩数に差が出やすいので、全国をエリアに分けました。ウォーキングイベントを始める段階で既に登録率が高かったので、それまでの平均歩数を参考に目標設定をしました。

■ 全社員が意識——社員や上層部からも話題に！

一実施してみて、社員の反応はいかがでしたか？

実施後のアンケートでは、「いつもよりちょっと遠回りしました」「一駅多く歩きました」といった声がありました。行きも帰りも一駅



分多く歩いたという社員もいましたし、自主的に aruku&上にあるウォーキングコースを歩く企画を立ち上げ、週末に 10 名ほどで歩いたという部門もありました。

上層部からの反応もありました。例えば、社内報の「私の健康増進法」というコーナーでの会長インタビューで「みんなが歩いているのがよく分かった」と aruku&の話があったり、専務は全社で 1 位になった日のスマホのスクリーンショットを保存したと話していたり。

各社員や所属ごとに歩数がランキングになることで、モチベーションが上がったと思います。みんなニックネームで登録しますが、雰囲気ですぐに分かるので、「あの何番かな」「抜かされちゃったな」って思うことも。ちょっと心配だったのは、歩きすぎた人がいたことでしょうか（笑）



—イベント終了後の発表は何かされましたか？

社内報で全社員に発表しました。社内報が出る前から、「結果どうなったの？」「うちの部署って何位？」「頑張ったんだけどどうだったのかな？」とたくさん問合せがありました。

こういった問合せも含めて、社員の熱い声には本当に支えられています。社員の意見には頑張って反応したいと思います。

—健康への意識は変わったと思いますか？

そうですね。意識が変わっていることを実感しています。

ある所属長から「みんなに登録してって言ってるよ」「自分の所属員向けにチラシ作ったよ」と声を掛けてもらったり、また「これから入社するメンバー向けの説明資料はないですか？」と聞かれ、新たに作成しました。資料はないですか、と現場から声があがったのが嬉しかったですね。一人ひとりの声から、意識が変わっていることを実感します。

—運営体制や管理画面の操作性についてお聞かせください。

健康経営推進グループで実施していて、兼務者を含め 6 名体制です。aruku&管理画面を担当するスタッフもいます。使いたいデータをすぐ確認できると、簡単にデータを CSV でダウンロードできるのも嬉しいです。順位データが簡単に作れるので、発表に使っています。

—今後やってみたいイベントを教えてください。

新型コロナウイルスの影響もありますので、イベント自体いつ実施できるかが分からないですが、夏頃には開催できたらいいかなと考えています。今後、単純な歩数イベントじゃないものをやりたいですね。目標の平均歩数を超えた日が何日あるか、というのも出来ると知り、実施してみたいなと思います。ちなみに、全社的に意識が高まっていて、導入した効果がしっかり出ていますので、インセンティブはつける必要は今のところ感じていません。

—aruku&アプリへのご感想をお聞かせください。



もともと歩数は気にしていましたが歩こうと思ってはいたけれど、ここまではまると思わなかったです。みんなと一緒にできることが予想以上に大きいと思いました。1人ではなくみんなで出来ることってモチベーションに繋がりますね。私は導入後、平均歩数が2,000歩ほど上がりましたし、スマホをずっと持ち歩くようになりました。持っていないと歩数がカウントされないの…。ですが、こうやって歩くことを意識するという一歩が大事だと思いました。小さいことを継続することは大切です。みんなで楽しめるのが一番です。aruku&を導入して本当によかったです。

—ありがとうございました。

「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。

※本取材は、2020年2月に実施しました。

※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)」、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70万人(2019年12月末現在)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&法人様向けサイト：<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。

※新型コロナウイルスによる、お問い合わせ対応について

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、弊社では一時的に勤務体制を変更して業務を行っております。そのため、お問い合わせの回答までに時間・日数を長く頂戴する場合がございます。ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご容赦くださいませ。当社の対応についての詳細は <https://onecompath.com/news/notice/5824/>をご確認ください。

* 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、千野) press@onecompath.com TEL : 03-3769-3501