

I. 実証実験の概要

1. 目的：

- A 健康社食アプリトライアル
アプリの機能に対する利用者評価および食事データと意識行動変容の傾向分析
- B 健康社食コーチトライアル
アプリを活用した管理栄養士/栄養士による個別指導プログラムの構築と効果測定

2. 実施方法：

三井物産株式会社の社員 119 名を対象に 2018 年 10 月 1 日～12 月 28 日の期間で実施。参加者全員が健康社食アプリを利用し-A、その内 12 名については、並行してアプリを活用した栄養指導プログラムを受けてもらった-B。

■健康社食アプリの機能

個人の健診データを基に、個別に「おすすめ」の食事提案をする社員食堂連動型アプリ。利用者は毎日自分の身体に合ったメニュー提案をアプリ上で受け取ることができ、社員食堂では実際にそのメニューを食べることができる。(社員証)決済により食事履歴が自動的に記録され、理想の栄養バランスとの比較データを表示する。その他、体重や飲酒データ、歩数の記録機能も搭載。

■健康社食コーチの内容

当社の管理栄養士/栄養士が健康社食アプリの機能を活用し、メールを通じて食事内容に対するアドバイス、集積されたデータのフィードバックを行う個別栄養指導プログラム。

II. 実証実験の結果

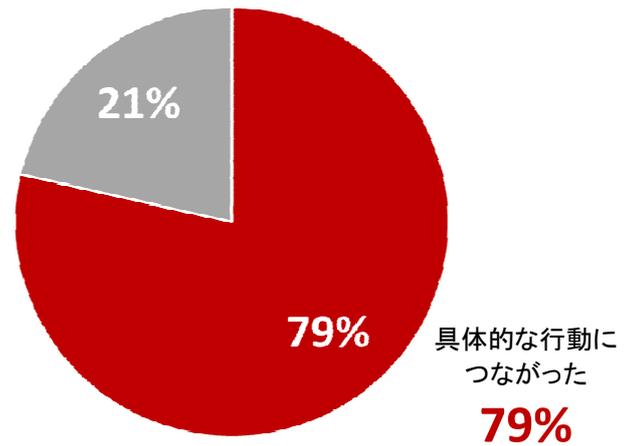
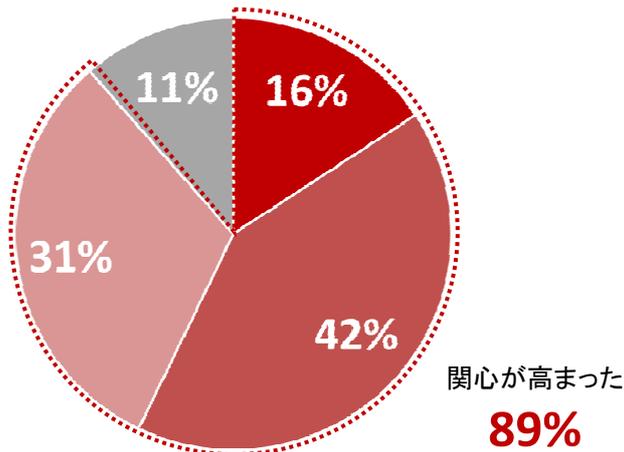
A 健康社食アプリトライアル

A-1. アプリ利用者の 89%に健康管理に対する意識の向上が、79%に行動変容がみられた。

n=70

Q. アプリを使うことで、食生活や健康管理に対する関心は高まりましたか。

Q. アプリを使うことで、食生活や健康管理において、具体的な行動につながりましたか。

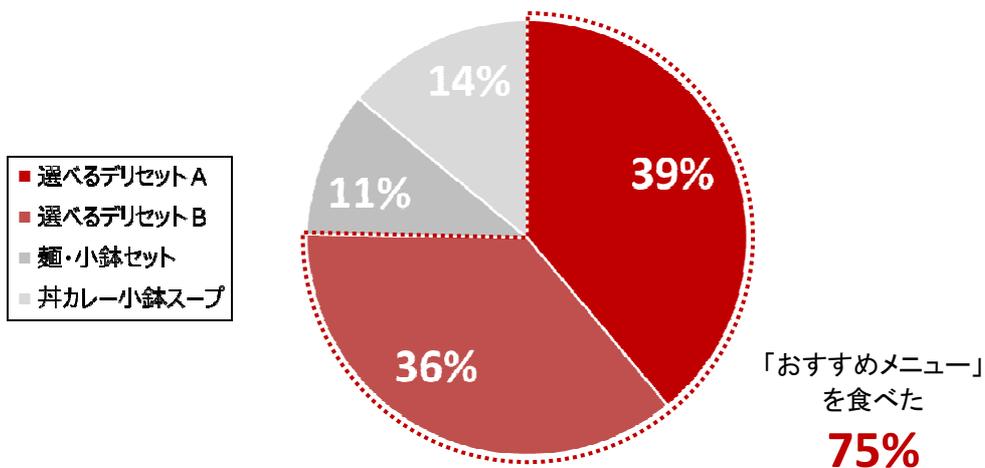


■ とても高まった ■ 高まった ■ 少しだけ高まった ■ 高まらなかった

■ はい ■ いいえ

トライアル後に実施したアンケートで、アプリを利用することで健康に対する関心が高まったとの回答は 89%、食生活や健康管理において具体的な行動につながったとの回答は 79%となった。

A-2. アプリ利用者の 4 人中 3 人が、社員食堂ではアプリが提案する「おすすめメニュー」を食べた。



アプリ利用者は社員食堂ではアプリが提案する「おすすめメニュー」を喫食し、社員食堂の利用率は在館者平均に対して 2 倍強と、社員食堂と連動する機能が利用の動機につながったことがうかがえた。

A-3. オフィス勤務でも歩数がアップ、アプリ利用者の約 8 割の「歩く」意識が高まった。

アプリ利用者は内勤が主であるにも関わらず、平均の歩数がトライアルの目標値 8,000 歩/日を超える 8,130 歩となった。これは 20 歳～64 歳男女の平均歩数(※)と比べても 1 日約 1,000 歩(+14%)のプラス。また、アンケートでは、アプリの歩数記録や社内順位表示機能により、77%の利用者が「歩く」ことに対する意識が高まったと回答した。

(※) 厚生労働省発表「平成 29 年国民健康・栄養調査報告数」より 20 歳～64 歳の平均歩数を抜粋し、当社にて算定

B 健康社食コーチトライアル

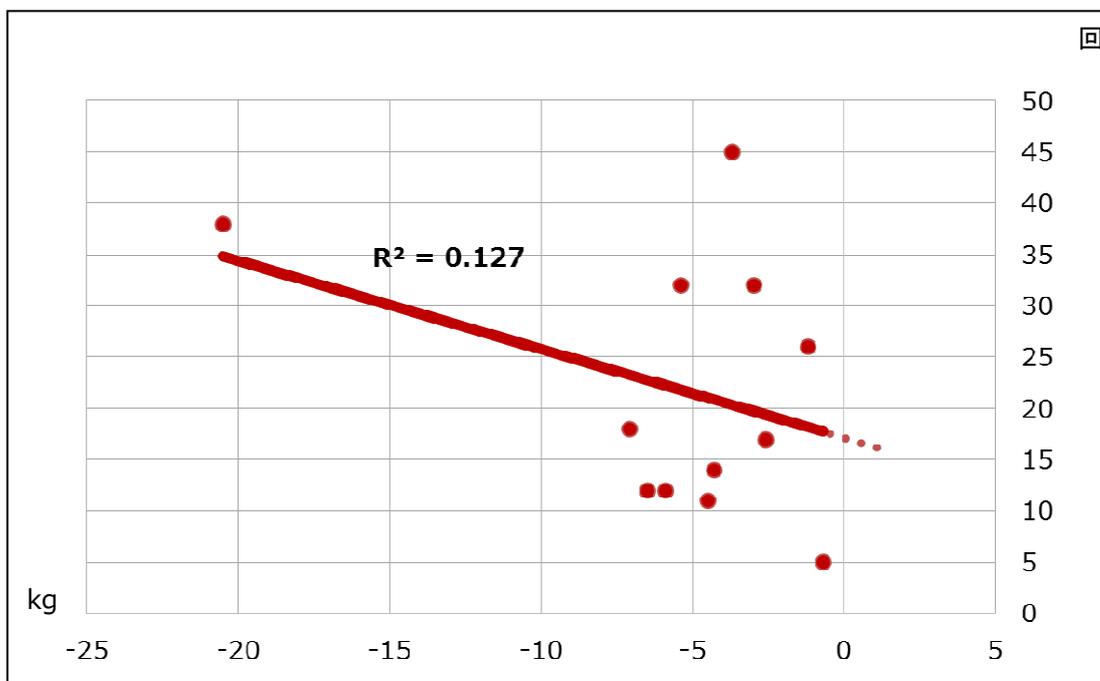
B-1. トライアルの前後では、コーチ参加者の平均で体重が 5.5kg 減量、BMI が 1.8kg/m²減少、腹囲が 5.4cm 減少、中性脂肪が 51mg/dl 減少した。

身体所見では体重減に伴い、BMI や腹囲でも改善がみられた。また、臨床値では中性脂肪が有意に改善した。

B-2. コーチ参加者では、社員食堂の利用回数が多いほど、さらにアプリが提案する「おすすめメニュー」を喫食する回数が多いほど、体重減少の傾向にあった。

n=12

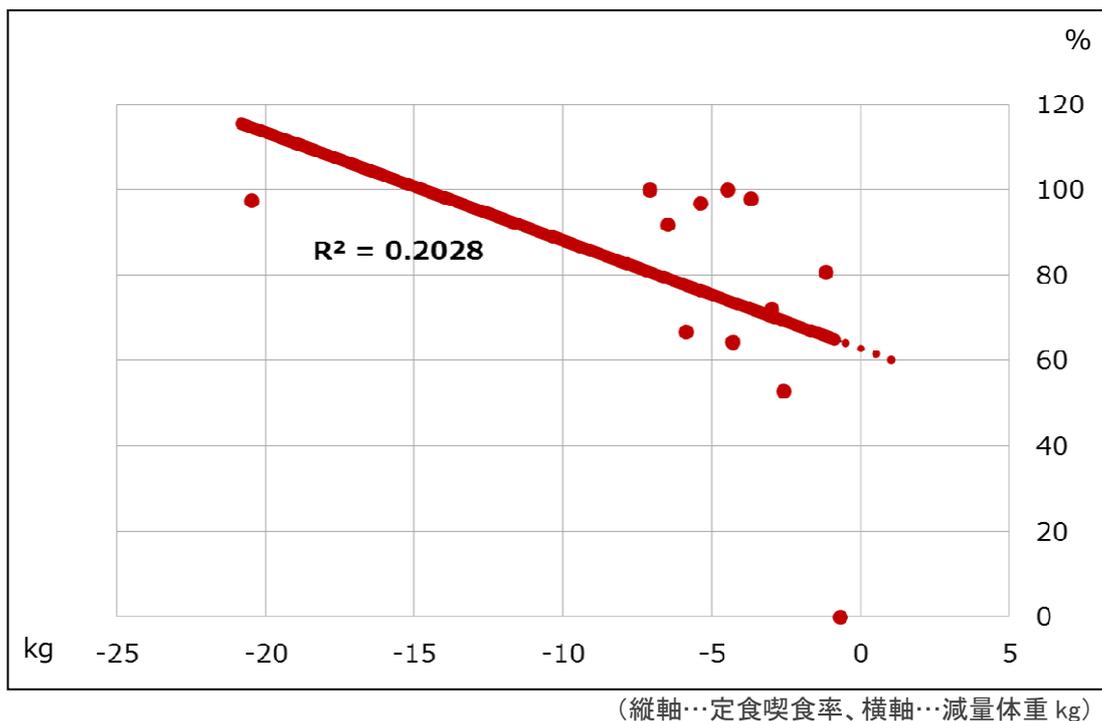
食堂利用回数と体重変化の関係



(縦軸…食堂利用回数、横軸…減量体重 kg)

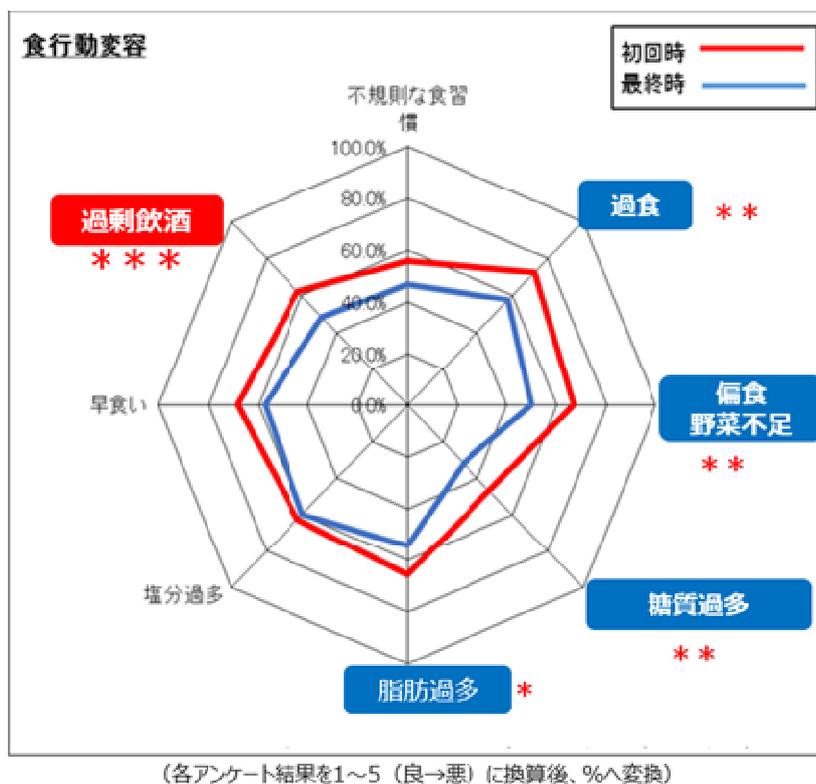
n=12

「おすすめメニュー」の喫食率と体重変化の関係



B-3. コーチ参加者に対して、トライアル前後で実施した「食」に関する行動変容アンケートでは、特に「過剰飲酒」に有意な改善がみられた。その他、「過食」「偏食・野菜不足」「糖質過多」「脂肪過多」の項目でも有意に改善した。

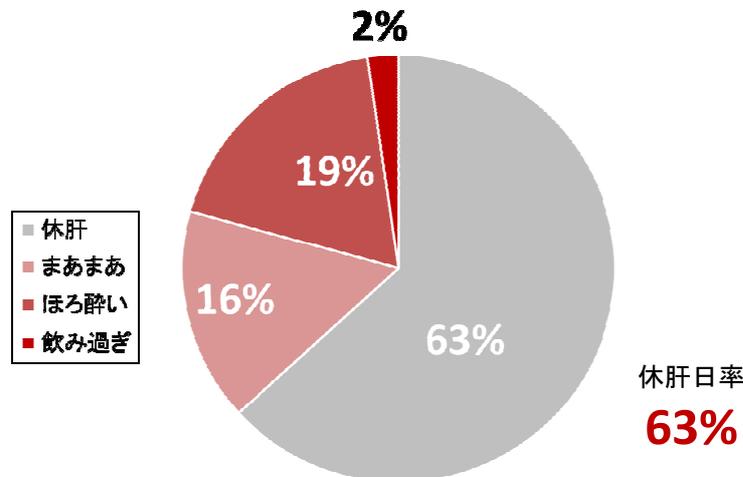
n=12



t-test ***p<0.001、**p<0.01、*p<0.05

B-4. コーチ参加者の飲酒に対する節制意識は改善し、トライアル期間中に12月「忘年会シーズン」が含まれていたにもかかわらず、月の平均休肝率が60%（週平均4日）を超えた。

n=11



Ⅲ. 「健康社食サービス」プログラムの継続意向について

本件トライアルあたっては、アプリには社食メニューの表示などの利便性を高める各種機能を搭載し、コーチにはアルコールセミナーやヘルシーナビ®などの補完プログラムを投入した結果、実施後のアンケートでは、アプリ利用者の半数以上、コーチでは大半の参加者より、高い継続意向が示された。

特にコーチ参加者の83%が「楽しかった」と回答した。チーム制での目標設定はじめアルコールセミナー、個別アドバイス、社員食堂、アプリの活用と、プログラムを構成する要素について万遍なく評価を得た。

Ⅳ. 考察

健康社食アプリでは、「おすすめメニュー」が実際の社員食堂のメニューから提案され、歩数記録の社内順位や飲酒の頻度・量が可視化されるなどの機能が、アプリの継続意向の結果に有効に働いたと思われる。

また、健康社食コーチでは、栄養士がアプリのデータを活用しながら、メールやセミナーを通して参加者とコミュニケーションをとり、リアルな「顔の見えるサポート」を実施したことが、参加者の生活習慣改善の効果を高める結果につながった。

こういった点より、給食サービス事業者である当社が、健康社食アプリおよびコーチを新たなサービスとして開発し、受託運営する社員食堂と連携したさらなる健康支援サービスを展開することは、企業の抱える課題である従業員の健康維持・増進を効果的に促進するものと判断。ひいては健康経営の支援にも寄与するものと思料する。

Ⅴ. 今後について

今回のトライアル参加者からあげられた意見や要望をアプリとコーチ其々に反映させることにより、一層利用者寄りになったサービスへと改善を進め、2019年度中のサービス開始を予定。

※健康社食はエムサービス株式会社の登録商標です。