



弊社の「タニタ健康プログラム」を活用した健康経営取組みの紹介

タニタヘルスリンク(以下、THL)が提供するヘルスケアサービス「タニタ健康プログラム」を活用した健康経営の取組みを2025年4月より実施。この取組みは、手軽に始めやすい「歩くこと」を中心に組み立てているのが特徴です。歩数等が計測できる**通信機能搭載の活動量計**を全社員に配布し、THLのスマートフォン向け健康管理アプリケーション「**HealthPlanet(ヘルスプラネット)**」を使って自身の日々の歩数変化の推移を「見える化」する環境を整えています。



活動量計「AM-150」

活動量計「AM-150」

歩数・歩行時間・総消費エネルギー量・活動エネルギー量が計測でき、本体内部には「FeliCa（フェリカ）」を搭載し、対応する読み取り機にかざすだけで歩数をはじめとした計測データをインターネット経由で専用サーバーに転送できます。パソコンやスマートフォンで計測データを経時グラフなどで確認することができます。本体表面に富士山の写真と社名を印字したオリジナルデザインを用意して、社員の健康づくりへのモチベーションと帰属意識を高めています。



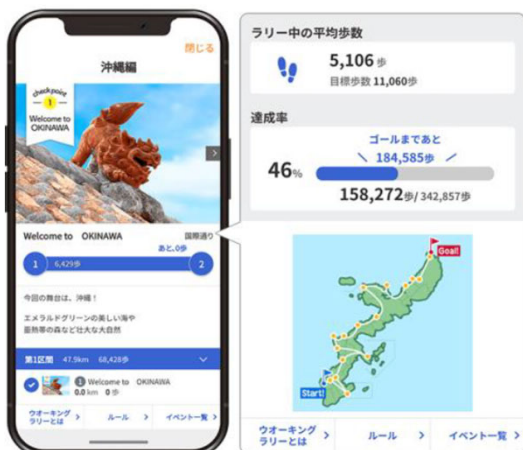
HealthPlanet トップ画面

健康管理アプリ「HealthPlanet」

THLが提供する無料の健康管理アプリでiPhone・Androidに対応しています。体組成計・活動量計・血圧計等の計測データを記録でき、グラフ管理することが可能です。体重・体脂肪率・歩数等をグラフ化し効率の良いダイエット・健康管理のサポート係となります。

THLアプリを利用した楽しみながら健康づくりに参加できる「歩数向上」の具体例として、社員同士が歩数を競い合う「**歩数ランキング**」と国内外の名所・旧跡をウェブ上で巡る「**ウォーキングラリー**」等のコンテンツを利用しました。ランキング上位者には、健康グッズを贈呈するなど社員が喜ぶ企画を実施し、健康習慣の意識向上・定着を図りました。

一方、「ヘルスリテラシー向上」の具体例として、管理栄養士など専門スタッフによる健康情報をまとめた「**タニタ健康コラム**」、健康的な食習慣をサポートする「**タニタ社員食堂レシピ**」、健康づくりの新常識を動画でわかりやすく伝える「**健康ショートドラマ**」を通じて社員の自発的な健康づくりをサポートしています。



ウォーキングラリーの画面

ウォーキングラリー

ウェブ上で社員同士が歩数を競いながら、国内外の名所・旧跡等を舞台に期間内でゴールを目指すもので、参加者一人ひとりの歩数データはランキング形式で随時更新され、結果はパソコンやスマートフォン等で確認できます。楽しみながら歩く習慣が身につく本コンテンツは、参加者の「健康づくり」と「コミュニケーション促進」を同時に実現することが期待できます。

ウォーキングラリー受賞者の面々



ウォーキングラリー上位受賞者

ウォーキングラリー賞品詳細例

- 【1位 筋膜リリースガン】
筋肉や筋膜のコリ、癒着、ねじれをほぐす電動のマッサージ機
- 【2位 フットマッサージャー】
足の疲労感を緩和、気分をリフレッシュできるマッサージ機
- 【3位 ネックケアリラクゼーション機】
首や肩の筋肉のコリや疲れをほぐす小型の首掛け型マッサージ機
- 【4～8位 各種健康グッズ】



タニタ健康コラムの画面

タニタ健康コラム

THLの管理栄養士や保健師などの専門スタッフが健康づくりに役立つ情報を発信しています。食事・栄養、運動、ダイエット、アンチエイジング、ストレス、お酒、食育、睡眠など、ヘルスケアに関する多岐に渡るテーマで約350本のコラムを掲載しています。



タニタ社員食堂レシピの画面

タニタ社員食堂レシピ

1定食あたりのカロリーを500kcal前後、塩分を3g以下に抑えながらおいしく食べ応えのある株式会社タニタの社員食堂のレシピコンセプトに基づいています。ダイエットだけでなく食育など家族の健康づくりにも役立ちます。



健康ショートドラマの画面

健康ショートドラマ

某有名大学教授とTHLの管理栄養士が、目からウロコ、これならやってみたいと思える「健康づくりの新常識」を伝える新感覚ショートドラマ。ドラマを見た後は「おさらいクイズ」で内容を復習可能。

「タニタ健康プログラム」がもたらした効果

「タニタ健康プログラム」は、さまざまな健康課題に柔軟に対応するカスタマーサービスで、無理なく行動変容を促すことに重点を置いています。ゲーム性の高いコンテンツや健康ポイント等を組み合わせることで、健康に関心の無かった社員も「楽しみながら」健康習慣が身につきました。

「はかる→わかる→きづく→かわる」といった健康づくりのPDCAサイクルの実践を促し、生活習慣の改善・定着の足掛かりとなりました。