

**オフィスワーカーの健康・幸せを支援する「クルソグ」が提供する、参加型コンテンツが結集！**

**9月15日～10月15日の1ヶ月間「クルソグキャンペーン」を実施**

**9月15日・16日には、スタートイベントとして  
「Will Conscious Marunouchi 2017～私のからだと仲良くなる時間～」  
を開催します。**

**～オープニングセレモニーでは、宋美玄氏、細川モモ氏、松島花氏によるトークセッションも！～**

三菱地所株式会社ならびにクルソグ※1 実行委員会は、オフィスワーカーのウェルビーイング（健康・幸福）を支援する「クルソグ」が提供する様々なコンテンツやサービスを集中的に体験できる「クルソグキャンペーン」（9月15日～10月15日）を実施します。

9月15日・16日には、本キャンペーンのスタートイベントとして、「Will Conscious Marunouchi（以下、WCM）」プロジェクト※2と連携した「Will Conscious Marunouchi 2017～私のからだと仲良くなる時間～」を開催します。

「オープニングセレモニー」（9月15日）では、厚生労働省、経済産業省、東京商工会議所、健康保険組合連合会等の本施策を後援および連携する行政、自治体、団体の方によるスピーチが行われるほか、「まるのうち保健室」を通じ 1,800 名を超える働く女性の食環境や健康データの収集結果を参考に、働く女性のからだとの向き合い方や職場の環境サポートとは何かを、産婦人科医/丸の内の森レディースクリニック院長・宋美玄さん、モデル・松島花さんを迎え、「まるのうち保健室」を監修した一般社団法人ラブテリ代表理事・細川モモさんらとともに「スペシャルトークセッション」も行います。

また、イベント会場では、働く方へ健康情報を提供するステージイベントや協賛企業による体験ブース、体組成チェックやヘモグロビンチェック、ストレスチェック等の簡易測定コーナー等を設置するなど、ご自身の健康状態をより身近に感じていただく様々なコンテンツを提供します。

クルソグ実行委員会では、「ICT×街×オフィス」の視点から就労者のウェルビーイングを実現する取組を行っています。2017年6月27日よりトライアルを開始し、11月終了時まで約3万人が見込まれている参加者に向けて、〈フィジカル〉〈メンタル〉〈ワーク〉〈ライフ〉の4つの視点から様々なプログラムを提供しています。

「クルソグキャンペーン」では、「街」の視点にフォーカスし、クルソグ実行委員会が提供しているコンテンツやサービスを会員企業に限らず、一般の方等に向け幅広く紹介し、より多くの方に体験し、参加していただくことを目指しています。（一部プログラムについては、クルソグ利用者に限る）

※1 クルソグ <<http://www.qoolsog.com>>

“Quality of Office worker’s Life So Good”の略称で、働く人々の人生の質を高めようという発想のもとに、三菱地所株式会社、株式会社野村総合研究所、一般社団法人 大丸有環境共生型まちづくり推進協会が大手町・丸の内・有楽町（以下：丸の内エリア）に本社または事業所を有する企業及びその従業員を対象とした、働き方改革と健康経営のソリューションサービス。



※2 「Will Conscious Marunouchi（以下、WCM）」プロジェクト <<http://willconsciousmarunouchi.jp/>>

女性のライフプランの構築と良き選択の指標や判断材料として、女性に必要な健康知識を「まるのうち保健室」の中で習得いただき、「食」を中心に新たなサービスや提案をディベロッパー、飲食店、医療、研究機関などと連携を図り、提供してまいります。また、2014年より「まるのうち保健室」にて、働く女性の健康と食生活にまつわる調査で得た 1,800 名を超えるデータを活用しながら、各企業と連携を図り、働く女性の生活習慣を改善する効果的なメソッドづくりを 2018 年度完成に向けて取り組んでおります。



## 「クルソグキャンペーン」スタートイベント 「Will Conscious Marunouchi 2017～私のからだと仲良くなる時間～」開催概要

「クルソグキャンペーン」のスタートイベントとして、丸ビル 1 階マルキューブにて、働く方へ健康情報を提供するステージイベントや協賛企業による体験ブース、体組成チェックやヘモグロビンチェック、ストレスチェック等の簡易測定コーナー等を設置するなど、ご自身の健康状態をより身近に感じていただく様々なコンテンツを提供します。

- [日 時] 9月15日(金)～16日(土)11:00～19:00
- [会 場] 丸ビル1階マルキューブ(東京都千代田区丸の内2丁目4-1)
- [主 催] クルソグ実行委員会
- [協 賛] 江崎グリコ株式会社、大塚製薬株式会社、株式会社 ホットアルバム炭酸泉タブレット、ロコモ チャレンジ！推進協議会、武田薬品工業株式会社
- [まるのうち保健室監修] 一般社団法人ラブテリ
- [協 力] 丸の内ヘルスケアラウンジ
- [後 援] 厚生労働省、経済産業省、東京都、千代田区



(会場イメージ)



(2015年度実施の様子)

### ■オープニングセレモニー

- [日 時] 9月15日(金)11:30～12:00
- [会 場] 丸ビル1階マルキューブ 特設ステージ
- [内 容] ・主催者ご挨拶ならびにクルソグの活動・展望紹介  
・来賓ご挨拶  
・WCM 活動紹介  
・フォトセッション  
・スペシャルトークセッション「女性の健康がつくる日本の未来」

## 〇スペシャルトークセッション「女性の健康がつくる日本の未来」

[日 時] 9月15日(金)12:00～

[会 場] 丸ビル1階マルキューブ 特設ステージ

[登壇者] ・産婦人科医/丸の内の森レディースクリニック院長 宋美玄(そん みひょん)さん  
・一般社団法人ラブテリ代表理事 細川モモ(ほそかわ もも)さん  
・モデル 松島 花(まつしま はな)さん

<モデレーター> クルソグ実行委員長 井上成(いのうえしげる)  
WCM プロデューサー 井上友美(いのうえ とみ)

### ◆登壇者プロフィール(五十音順)



産婦人科医/丸の内の森レディースクリニック院長 宋美玄(そん みひょん)さん

2001年 大阪大学医学部医学科卒業。大学卒業後、大阪大学医学部附属病院、りんくう総合医療センターなどを経て川崎医科大学講師就任。2015年 川崎医科大学医学研究科博士課程卒業。周産期医療、女性医療に従事する傍ら、テレビ、インターネット、書籍などで情報発信を行う。産婦人科医の視点から社会問題の解決、ヘルスリテラシーの向上を目的とし活動中。

2017年9月、丸の内の森レディースクリニックを開業、院長就任。



一般社団法人ラブテリ代表理事 細川モモ(ほそかわ もも)さん

予防医療コンサルタント

一般社団法人ラブテリ代表理事

2011～2015 ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナー

両親のガン闘病をきっかけに予防医学に関心を持ち、渡米。

International Nutrition Supplement Adviser を取得し、以後8年間米国の疾病予防リサーチを続け、09年の春に医療・食の専門家による健康啓発PJ「ラブテリトーカーニューヨーク」を発足。女性と次世代の健康に関する数多くの活動・研究を展開する。14年に三菱地所株式会社とともに働く女性の健康支援を目的とした「まるのうち保健室」をオープンし、日本初となる働く女性の健康課題を明らかにした「働き女子1,000名白書」を発表。



モデル 松島 花(まつしま はな)さん

崎グリコ 楽ヘルシー推進アンバサダー・モデル

1989年8月5日生まれ、東京都出身。モデル。「Oggi」「Domani」などのファッション雑誌から、映画「天空の蜂」、ドラマ「37.5℃の涙」など、モデル、また女優として幅広く活動中。

〇参考情報: 丸の内エリアの新しいコンセプトワードについて

Dynamic Harmony

Tokyo Marunouchi

三菱地所(株)は2015年8月、丸の内エリア(大手町・丸の内・有楽町・常盤橋地区)のまちづくりコンセプト「Open」「Interactive」「Network」「Diversity」「Sustainable」をベースにした、丸の内エリアの多様なあり方を表現したワードです。「あらゆるものをダイナミックに調和させ、新たな価値を生み出す街」丸の内。それは、私たち三菱地所が世界に発信する街のあり方です。

## ■各種ステージイベント

有識者、スポーツトレーナー、協賛企業等による実践型のセミナーイベント等を行います。

<9月15日>

### ○「心電から見る、あなたのストレスレベル」

脳でストレスを感知すると自律神経のバランスを変化させ、心拍の変動につながるという体のメカニズム、ストレスレベルを測定する心電の解析についてわかりやすく解説します。心電が取得可能なウェアラブルデバイスを活用した、体験型のセミナーです。

[日 時] 9月15日(金)12:45~13:00

[スピーカー] SIMPLEX QUANTUM 株式会社 取締役 鈴木那奈子 さん

※会場内で、心電を利用したストレスチェックができるウェアラブルデバイスの無料体験モニターの受付を行います(クルソグ会員のみ対象)

### ○「身体を動かすステージ」

[日 時] 9月15日(金) イベント開催時間中、随時開催いたします

[講師] ReebokONE ELITE 土嶺雄一 さん

ReebokONE アンバサダー 京乃ともみ さん

#### ◆登壇者プロフィール



ReebokONE ELITE 土嶺雄一(つちみね ゆういち)さん

元プロバスケットボールプレイヤー。

南イリノイ大学、新潟アルビレックスを経て単身渡米。トライアウトの末、2006年アメリカ独立リーグ IBL ポートランド・チヌークスに入団。2007年にはシーズンを通してチヌークスの西地区優勝に貢献する活躍を見せる。引退後はアメリカでの経験をもとにトレーニングとしてトップアスリートからキッズ、要介護の方まで幅広く指導を開始。さらにトレーナー育成、講演や講習など精力的に活動している。



ReebokONE アンバサダー 京乃ともみ(きょうの ともみ)さん

全米ヨガアライアンスを取得後、芸能活動を続けながら、東北被災地のイベントや精神疾患・知的障がい者に向けた、千葉大学と協同運営のNPO法人でのボランティア活動などを精力的に実施。

2014年より「ReebokONE アンバサダー」に就任し、雑誌 CanCam や Tarzan ヤフー! スポーツナビなど、多くのメディアにインタビュー記事が掲載され、150人を動員した虎ノ門ヒルズサンデーヨガなどイベントにも多数出演。

### ○まるのうち保健室 スペシャルセミナー「働き女子の元気をつくるヒント」

約1,800名の働き女子の健康を見つめてきたラブテリ主宰の細川モモさんから、「願いを叶えるカラダ」になるためのヒントをご紹介します。働き女子はもちろんのこと、女性と一緒に働く男性も必聴のセミナーです。

[日 時] 9月15日(金)18:00~18:30

[スピーカー] 一般社団法人ラブテリ代表理事 細川モモ さん

<9月16日>

**○スペシャルトークセッション「高めよう、ヘルスリテラシー」**

自分らしくイキイキと働くためには心身の健康がとても大切です。あなたの身体を守るヒントを産婦人科医宋美玄先生がわかりやすく解説します。

[日 時] 9月16日(土)13:00~13:30

[スピーカー] 産婦人科医/丸の内の森レディースクリニック院長 宋美玄 さん

**○プレゼンテーションセミナー**

社会の健康のづくり手・担い手である企業代表者から、毎日の健康な暮らしを支える製品・サービス等の紹介を行います。聴講者へはお土産つきです。

**・株式会社江崎グリコ:「おいしさ与健康」の両立を目指した商品開発について**

[日 時] 9月16日(土)15:00~15:15

**・株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレット:パフォーマンスアップとインナービューティを叶える重炭酸温浴法**

[日 時] 9月16日(土)15:45~16:00

**○クロージングセッション「プロに学ぶ、美味しい豊かな食事の秘訣」**

毎日の食事は自分の身体に必要な栄養をとることだけでなく、自分自身を解放し仲間と楽しむ豊かな時間でもあります。暮らしの中にある「食べること」を改めて見つめなおす時間を過ごしてみませんか。

[日 時] 9月16日(土)17:15~18:00

[スピーカー] 女子栄養大学 教授 武見ゆかり さん  
恵比寿 笹岡 主人 笹岡隆次 さん

## ■主な出展ブース

### ○企業・団体ブース

働く方へ健康情報や商品紹介、サンプリング等を実施するブース出展を行います。

- ・江崎グリコ株式会社
- ・大塚製薬株式会社
- ・武田薬品工業株式会社
- ・株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレット
- ・ロコモ チャレンジ！推進協議会

### ○「クイックまるのうち保健室」

「クイックまるのうち保健室」では、一般社団法人ラブレリと丸の内ヘルスケアラウンジによる体組成チェック、ヘモグロビンチェック、ストレスチェック等の簡易測定、クイック質問コーナー等を設置します。

#### ※体組成チェック

体重を量ると同時に、体脂肪率、脂肪量、推定骨量、筋肉量、たんぱく質量、BMI、BMR(基礎代謝量)、VFR(内臓脂肪レベル)など、一度の計測でたくさんの方がわかります。

#### ※ヘモグロビンチェック

酸素を運搬するヘモグロビンが不足すると、頭痛やだるさの原因となることがわかっています。機械に指を置くだけで、簡単に測定が可能です。



体組成チェック

ヘモグロビンチェック

### ○「クルソグ」紹介コーナー

クルソグのプロジェクト概要や、クルソグが提供するアプリ「WELL plus+(ウェルプラス)」のサービス内容や使い方の紹介等を行います。

## 「クルソグキャンペーン」(9月15日～10月15日)期間中の主な展開コンテンツ

### ■Will Conscious Marunouchi Café

美しい明日をつくる腸活のススメ！毎日元気に働く人々の健康を考え、日本の発酵調味料を用いた“腸内活性”をテーマに、夏バテのからだにも優しいメニューの数々を開発。料理家の大黒谷寿恵さん監修による滋味深い朝食、昼食、デザート、ドリンクを和・亜・洋食仕立てでご用意します。

[日 時] 9月11日(月)～9月27日(水)

[会 場] 丸ビル1階「Marunouchi Café × WIRED CAFE」

<提供メニュー(一例)>



赤米と小豆のお粥  
温泉卵添え



らうす  
羅臼鮭の胡麻幽庵焼き定食  
3種のおばんざい添え



甘酒フレンチトースト  
豆腐クリームと無花果の  
赤ワインコンポート



BEE MY HONEY  
大人のレモネード

### ■人事・プロ受け「健康経営セミナー」(※人事・健保等プロの方向け)

経済産業省 健康投資ワーキンググループ座長・健康経営度調査基準検討委員会座長である産業医科大学の森晃爾先生をお迎えして、健康経営の進め方・実践例等を紹介します。

[日 時] 9月21日(木)15:30～17:30(15:00 開場)

[会 場] 3×3 Lab Future (東京都千代田区大手町 1-1-2 大手門タワー・JXビル1階)

### ■「あるいてウェルビーイングキャンペーン」(※主にクルソグ会員向け)

健康保険組合連合会と連携し、「歩いた分だけ社会貢献ができる」社会貢献型のインセンティブ施策をスタートします。

## ■クルソグプレミアムセッション(連携イベント、セミナー等期間中多数開催)

「クルソグキャンペーン」期間中、丸の内エリア内で、オフィスワーカーの健康・幸せを支援するための連携イベント、セミナー等、様々なコンテンツ提供します。

日程	曜日	開催時間	コンテンツ内容	会場
9月15日	金	18:45~21:30	幸福学ワークショップ	新丸ビルコンファレンススクエア Room902
9月22日	金	19:00~20:00	みんなで走ろう クルソグ皇居ランニング部	MARUNOUCHI Bike & Run 集合
9月25日	月	19:00~20:00	肩こり・腰痛予防のための姿勢改善トレーニング	丸ビルホール&コンファレンススクエア
9月26日	火	19:00~20:00	ファイティングエクササイズ入門	大手町川端緑道 (予定)
9月26日	火	19:00~21:00	丸の内『星空浴』	三菱地所レジデンスラウンジ
9月27日	水	12:05~12:55	歩いてみよう 皇居ウォーキング部	大手門前集合 (予定)
9月27日	水	19:00~21:15	40・50代ビジネスパーソン向け人生設計プログラム ～人生100年時代をどう生きる？	コンファレンススクエアM+
9月27日	水	18:45~21:30	幸福学ワークショップ	新丸ビルコンファレンススクエア Room902
9月27日	水	19:00~21:00	丸の内朝大学提携「SUNAO部」powerd by glico 第2回「SNS映える写真の撮り方講座+ロカボレシピ」	3×3 Lab Future コミュニケーション
9月27日	水	19:00~21:00	思い込みを外すメンタルトレーニング	3×3 Lab Future サロン
9月28日	木	19:00~20:00	フィットネスを通じたメンタルタフネス研修	リファレンス新東京ビル貸会議室
9月28日	木	19:00~21:00	まるのうち部活動「ぐっすり！アーモンドミルク部」事前測定会	新丸ビルコンファレンススクエア
9月29日	金	18:30~19:00	睡眠セミナー初級篇	3×3 Lab Future サロン
9月29日	金	19:00~20:00	トレーナーが指導する生活習慣病予防セミナー	丸ビルホール&コンファレンススクエア
10月2日	月	19:00~20:00	ゴルフのためのコアトレーニング	丸ビルホール&コンファレンススクエア
10月2日	月	19:00~21:00	株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレット セミナー	3×3 Lab Future サロン
10月3日	火	18:30~21:00	時事キーワードから読み解く「未来の働く」	新丸ビルコンファレンススクエア
10月3日	火	19:00~20:00	みんなで走ろう クルソグ皇居ランニング部	MARUNOUCHI Bike & Run 集合
10月4日	水	19:00~20:00	M y ヨガクラス (女性限定ヨガレッスン)	コンファレンススクエアM+
10月5日	木	18:30~21:00	大介護時代、介護離職しないために今から準備すべきこと	コンファレンススクエアM+
10月6日	金	19:00~20:00	メンズマインドフルネスヨガレッスン	丸ビルホール&コンファレンススクエア
10月10日	火	18:30~21:00	時事キーワードから読み解く「未来の働く」	新丸ビルコンファレンススクエア
10月10日	火	19:00~21:00	思い込みを外すメンタルトレーニング	3×3 Lab Future サロン
10月11日	水	19:00~21:00	丸の内朝大学提携「SUNAO部」powerd by glico 第3回「SUNAOブランド新商品開発会議」	3×3 Lab Future サロン
10月12日	木	18:30~19:00	睡眠セミナー上級篇	3×3 Lab Future サロン
10月13日	金	18:45~21:30	幸福学ワークショップ	新丸ビルコンファレンススクエア Room902
10月13日	金	19:00~20:00	ゴルフのためのコアトレーニング	丸ビルホール&コンファレンススクエア

※コンテンツはすべて予定です。変更・中止となる場合もございます。

### <参考資料>

各種コンテンツの開催イメージ(過去の開催コンテンツ等)

「100人ヨガ」

「ファイティングエクササイズ」「マインドフルネスセミナー」「モーニングストレッチ」

