

「Well-Beingな人・街・会社」
～「働き方改革」×「健康経営」の取組みについて～

三菱地所株式会社
新事業創造部
井上 成
2017.9.4

「イノベーション」

Well-Being

イノベーションとは 働き方改革 & 健康経営

人・組織・社会に幅広い変革を起こし、
社会的意義のある新たな価値を創造し、
社会的に大きな変化をもたらす取組み

出典:ウィキペディア

三菱地所の思い

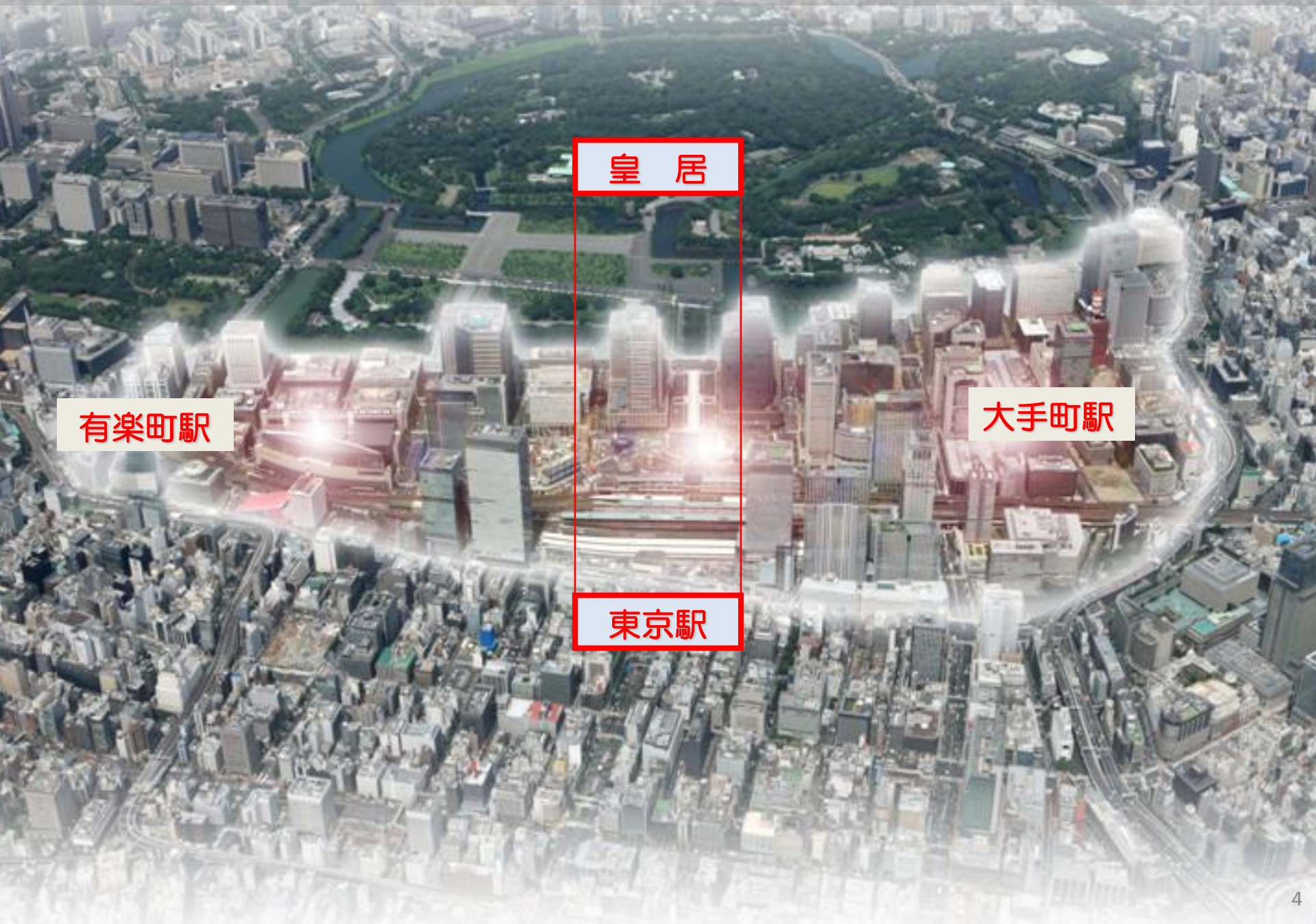
「イノベーション」×「街」

イノベーションが次々に起こる街

だいまるゆう

主役は大丸有（大手町・丸の内・有楽町）地区
120haに所在する4000事業所・就労者28万人

大手町・丸の内・有楽町地区 (大丸有地区)



皇居

有楽町駅

大手町駅

東京駅

(再掲)

イノベーションが次々に起こる街

ハード

ソフト

リソース

「器」×「場」×「人」

- ・建物
- ・施設
- ・街路
- ・広場
- ・緑地

- ・仕組み
- ・制度
- ・活動
- ・コミュニティ
(交流)
- ・金/情報

- ・興す人
- ・助ける人
- ・動かす人
- ・乗っかる人

-生き生きしている

-健康的

-創造的

-情熱的

-高い人間力

「器」×「場」×「人」

心身ともに、そして社会的に良好な状態

Well-Being

丸の内健康経営倶楽部「丸の内WELL-BEING宣言」

(2017年4月20日)



※丸の内健康経営倶楽部 = 21社の経営者層による「健康経営」の勉強会

健康経営の推進に向けた「丸の内WELL-BEING宣言」

我々有志企業による「丸の内健康経営倶楽部」は、企業を持続的に成長させる「健康経営」とは何か、を考えるためにここ東京丸の内に集い、討議した。より良き社会、より良き日本の未来を見据えながら、有識者を交え議論を重ねた結果を、丸の内健康経営倶楽部として、以下「丸の内WELL-BEING宣言」にまとめ発表する。

＜丸の内WELL-BEING宣言＞

我々は、より良き社会づくりに資する新しい価値創造の主体として、**従業員一人ひとりが活気に溢れ、自己の能力を最大限に発揮できる組織**でなければならない。その観点から、従業員の健康増進は、経営の重要なテーマのひとつとの認識に立ち、従来主流だった不健康要因の除去にとどまらない**“積極的健康”**の増進に取り組む。

そして、積極的健康、すなわち従業員が**身体的、精神的、社会的に良好（WELL-BEING = 幸福）**な状態を基盤に、従業員の高いやり甲斐、働き甲斐（ワークエンゲージメント）を醸成することが企業の持続的成長に不可欠であるとの考えを共有した。

丸の内健康経営倶楽部に参加する各社は、**従業員のWELL-BEINGと企業の持続的成長の両立**に向け、以下の活動に取り組むことを宣言する。

1 個社の取り組み① = 「健康な会社」づくり

従業員の高いやり甲斐、働き甲斐を生む企業の理念、ビジョン、ミッションを、実業を通じて社会に提示できているかを常に確認し、**「社会から高い評価と信頼を得て、従業員が誇りに思える企業（＝健康な会社）」づくりを進める。**

2 個社の取り組み② = 自律支援

昨今の働き方改革を好機と捉え、企業の掲げる目標を共有することで働き甲斐を醸成しながら、従業員が自己選択的に**「キャリア形成と心身の健康を両立できる人材になるよう、従業員の自律を支援する。」**

3 企業同士の取り組み = 知見の共有、連携及び発信

参加企業による「連絡会」を設置し、各社の取り組み、知見、経験を共有するとともに、トップランナー方式により、**「先進的な取り組みを倶楽部参加企業間で合同で実施する等、倶楽部だからこそ可能となる協同活動を展開する。」**
また、これらの活動で得られた知見を、広く社会に発信し、産業界全体の活性化、日本全体の成長に繋げる。

2017年4月20日

丸の内健康経営倶楽部

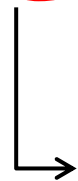


働き方改革と健康経営を両立する
ソリューションサービス
クルソグ

クール ソー グッド！

Q O O L

So Good !



Quality Of Office-worker's Life

So

GOOD





Change Work, Change Life

働き方改革×健康経営×ダイバーシティ経営
を実現するWell-beingマネジメントソリューションサービス

主催 「クルソグ実行委員会」



後援：経済産業省、東京都、千代田区、スマートライフ推進協議会（厚労省）

トライアル実施の意義、目的

(概要)

大手町・丸の内・有楽町を舞台に4ヶ月(～11月中旬)、約200におよぶプログラムを実施し、主にエリア企業就労者の方々にご参加いただくトライアル

(目的)

従業員の意識および行動変容が、企業〔主に人事・健保〕と委員会の協同により、4ヶ月間でどこまで進むか

(最終ゴール)

「新しいライフ&ワークスタイルにより、就労者の
WELL-BEING、**QOOL**が高まり、生産性が向上する」
という仮説の実証

参加状況

- ✓ 参加企業・団体数：23社（8月末時点）
- ✓ 参加人数：20,000人超（8月末時点）
30,000人超（9月中旬）
- ✓ 実施済プログラム数：70（7月5日～8月末の**40営業日**）
- ✓ 登録率 AV.：10%程度〔某社 25%〕

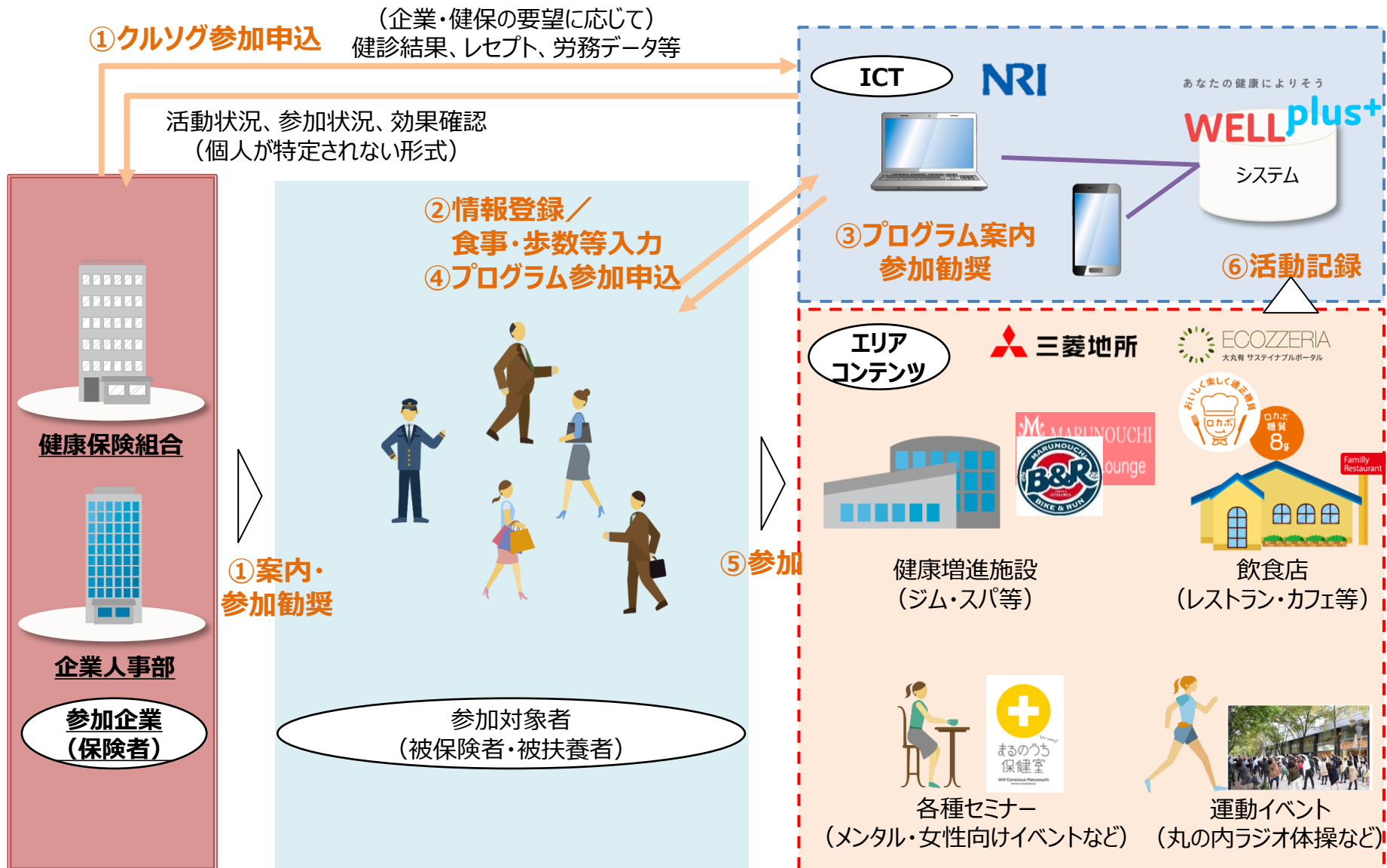
この数値を如何に上げていくことができるか

クルソグの特徴



Change Work, Change Life

特徴 1. 企業単位の参加（企業と共に進める仕組み）



特徴2 エリアとの連携（リアルとバーチャルの融合）



トライアル事業 PAコンテンツ「運動」
ゴルフグループレッスン

50名限定！
対象者：
上級

・ゴルフグループレッスン@7月31日～8月4日の間でどこか1日（予定）9月26日～9月30日の間でどこか1日（予定）
・ゴルフのスコアを伸ばすために、最適なトレーニング方法を学ぶことができます。

講師：Realbody31代表、KAATSU specialist



ナイフス、スモークマールの丸の内線大学まで、28階層タカにある自身のジムは2013年に完成し、最新のゴルフコースや最新のフィットネスセンター併設されています。

トライアル事業 PAコンテンツ「食」

人数無制限
エリアイベント

初級

ロカボマルシェ

ロカボマルシェ@丸の内線 6月下旬～7月上旬

当日は、糖質0gの試食会・商品プレゼント・販売、また、山田先生による「ロカボセミナー」、「血糖値測定」、豪華景品が当たる「ロカボクイズ」ロカボの見本市や露店が並び、エリアをあげたイベントとして実施します。



山田・悟
北里研究所病院糖尿病センター長、医学博士
1994年、慶應義塾大学医学部卒業。日本糖尿病学会糖尿病専門医、日本糖尿病学会指導医、日本糖尿病学会学術評議員、日本糖尿病療養指導士認定機構編集委員など、『糖質制限食のススメ』など著書多数。

第一線で活躍する講師によるプログラムが“すぐそこに／リアルに”ある



特徴3. アプリによる個人志向の健康管理（プログラムリコメンド）

✓ 各種健康アクションを実施し、健康増進のきっかけを掴む

PC

健康状態を記録し、見える化する



健康アクション

ウェアラブル端末・ヘルスケアアプリからの同期や、手入力によって、以下のデータを取得可能です。

[体重、血圧、食事、歩数、睡眠時間、パフォーマンス]

健康状態に合わせ、 Recommendされたセミナーや運動イベントの予約を行う



スマホ

健康増進につながるコラムを読む



インセンティブプログラムで最後にポイントを変換する

参加パターン

最近運動不足だな。
手軽に体を動かせる機会
はないかな。。



会場も近いし、
いい気分転換になるかも。
参加申込しよう！！

クルソグが提供するプログラム



【ダイバーシティ観点】

WORK



- 働き方を変える!組織を変える!
ダイバーシティ&インクルージョン
- 仕事のパフォーマンスをあげる!
睡眠セミナー
- タイムポートフォリオマネジメント
(マーケティングの視点から)

LIFE



- トレーナーが指導する
生活習慣病予防セミナー
- 一流の男の腹を凹ます
食事セミナー
- 女性の健康を考えるセミナー

【健康経営観点】

PHYSICAL



- HEALTH CHECK
- ファイティングエクササイズ
- カラダを目覚めさせる!
モーニングストレッチ

MENTAL



- 都心で100人ヨガ
- ビジネスパーソンのための
マインドフルネスセミナー
- 幸せのメカニズム
～ビジネスマンの幸福学～

Well-Beingの
形成・向上

200個の
プログラム

働き方改革/生産性向上 (パフォーマンスアップ) を実現

都心で100人ヨガ

Theme 運動不足解消、ヨガ



より活力ある仕事へ向け、朝ヨガにチャレンジしてみませんか?朝の気持ちいい空気を感じながら、皆で一体になりましょう。いつもと違う視点で丸の内を感じる事ができるはずです!いつもと違う時間の流れ方でプレミアムなフライデーをもっとプレミアムに!



Day 7月28日 / 7:15~8:15 /
@大手町仲通り(大手町フィナンシャルシティ前)

Lecturer 京乃ともみ (ReebokONE アンバサダー)



Change Work, Change Life



Change Work, Change Life



土いじりと健康促進

Theme 自然体験活動、土いじり

エコミュージアムのエディブルガーデンにて、草花の手入れや野菜収穫作業などを通じて自然に触れてみましょう。土いじりすることで、ストレスレベルの低下・肥満防止に効果的との科学的根拠もあるそうです。朝活で朝からリフレッシュ!作業の後はみんなで「Take a Break」のドリンクを飲みながらのんびり野菜談義でもしましょう。

Day 8月2日 / 7:45~8:15 /



京乃ともみ先生





Change Work, Change Life

QUALITY OF OFFICEWORKER'S LIFE SO GOOD! クルソグ PROGRAM POCKET CATALOG

クルソグプログラム ポケットカタログ

ビジネスパーソンのためのマインドフルネスセミナー

Theme マインドフルネス、集中力



集中力向上、ストレスマネジメントの手法として近年最も注目されているマインドフルネスの手法を基礎から実践までを学ぶセミナーです。言葉は知っていても、どういものかわからない、やり方があっていないのかわからない、イマイチ効果がピンとこない…そんな方にこそ受けてほしい内容です。



Day 7月21日、7月27日 / 19:00~20:00 /
@日本駐車場開発株式会社社内会議室(新丸ビル10F)

Lecturer AKI (ReebokONE アンバサダー)

ヨガスタジオ Terasu代表 / 2014年よりReebokONEアンバサダーとして活動をスタート。2015年Google社が、最新の脳科学に基づいて開発したリーダーシップ・パフォーマンス向上のプログラム、Search Inside Yourself (SIY) のコアプログラムに参加し、最新のマインドフルネスプログラムとインドの古典ヨガを組み合わせた独自のメソッドを開発している。

一流の男の腹を凹ます食事セミナー

Theme 食事、ダイエット



食べる順番や調理方法に気をつけるといったほんの少しの工夫の積み重ねがダイエットに効く! 辛くて無理なダイエットはもうやめましょう。大ヒットした「なぜ一流の男の腹は出ていないのか」著者による居酒屋で今すぐ使える知識が満載のセミナーです。



Day 7月26日 / 19:00~20:00 /
@コンファレンススクエアM+ (三菱ビル)

Lecturer 小林一行 (アイケービジョン株式会社 社長)

国際メンタルセラピスト協会 認定メンタルセラピスト / 日本ダイエット健康協会 認定インストラクター / ダイエットセラピスト協会 主宰 / 16万部発行の「なぜ一流の男の腹は出ていないのか」著者。リバウンドしないことをコミットする、ガマンせず・無理せず・挫折しない「心を癒すダイエット」を伝えるメンタルダイエットコーチとして活動中。

ご清聴ありがとうございました

東京のシンボルとなるアイコンをつくる

