



立教大学

働く未婚女性のスポーツ実施率 向上にむけた「ゆずプロジェクト」 ーウエルネスの観点からー

立教大学 松尾ゼミ B班

○金井由実 牛澤智史 荻原大地

佐藤大地 田中誠也 和田紗永子 渡邊咲絵子

“ウェルネス”の定義

各人が、与えられたその状況のなかで、自らの潜在的な可能性を最大限に求める生き方

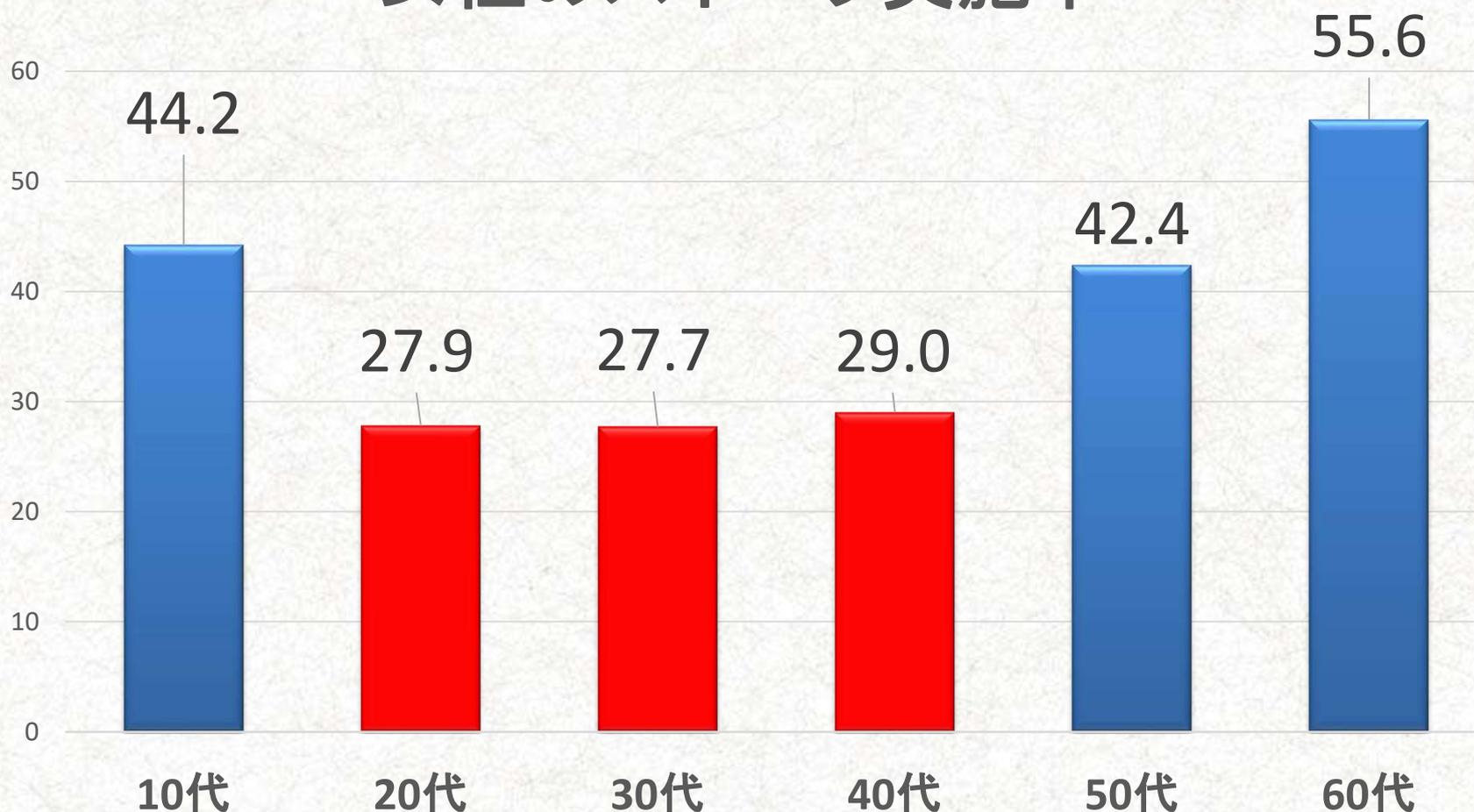
(公益財団法人 日本YMCA同盟,1987)

身体的、精神的、知的健康、情緒的健康、社会的健康のそれぞれについて、各要素のなかでのバランス、また各要素間でのバランスを大切にしつつ全体を統合させ、全体としてより良い状態に高める生き方 (公益財団法人 日本YMCA同盟,1987)

生きがい感を含めた総合的健康観

第2期スポーツ基本計画

女性のスポーツ実施率



実施率が低い！

なぜ未婚女性に着目するのか？ 立教大学

働く女性は全体的にスポーツを実施する時間が取れない

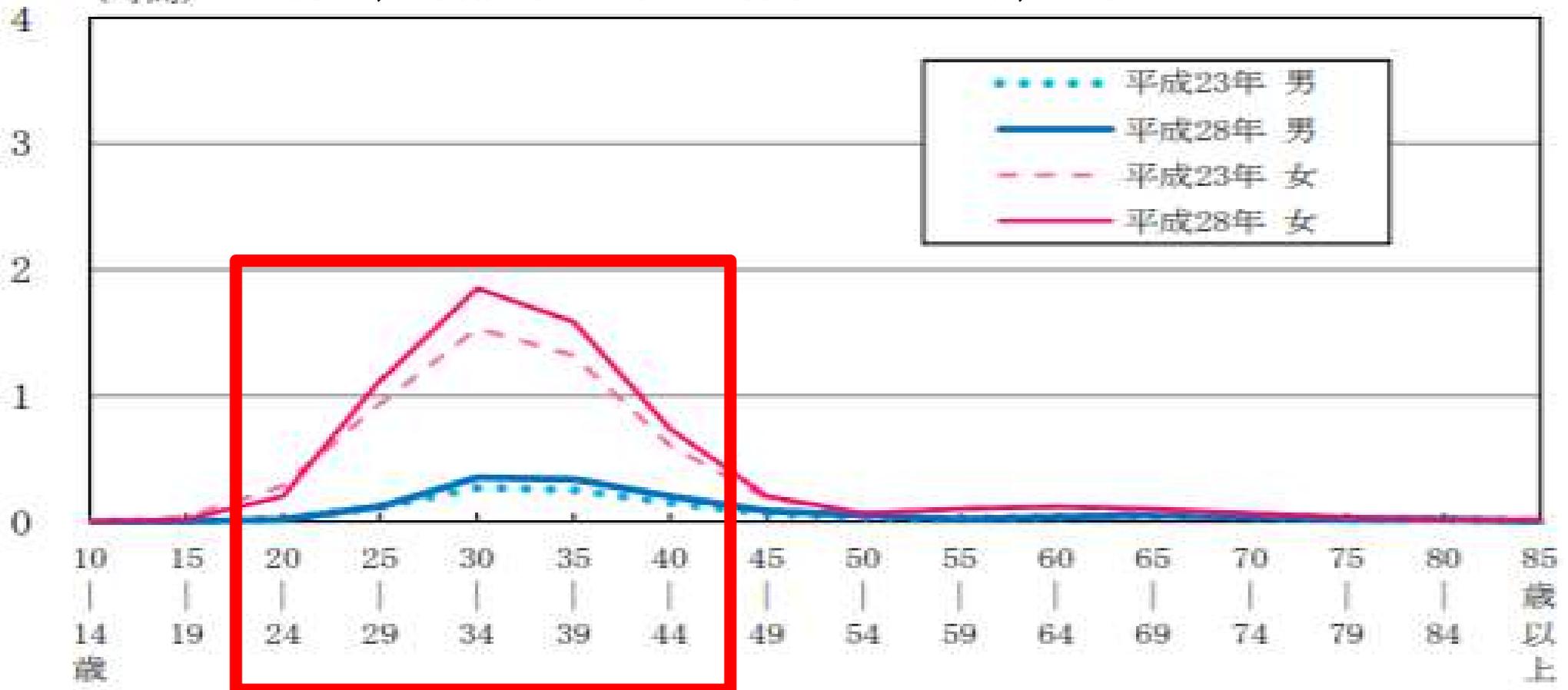
【この1年間に運動・スポーツを実施できなかった理由（就労形態・家族構成別）】



なぜ未婚女性にするのか？

未婚の分、家事や育児に制約される時間が短い

男女、年齢階級別育児時間(平成23年,28年)一週全休



なぜ未婚女性にするのか？

実施余地があるとされる理由

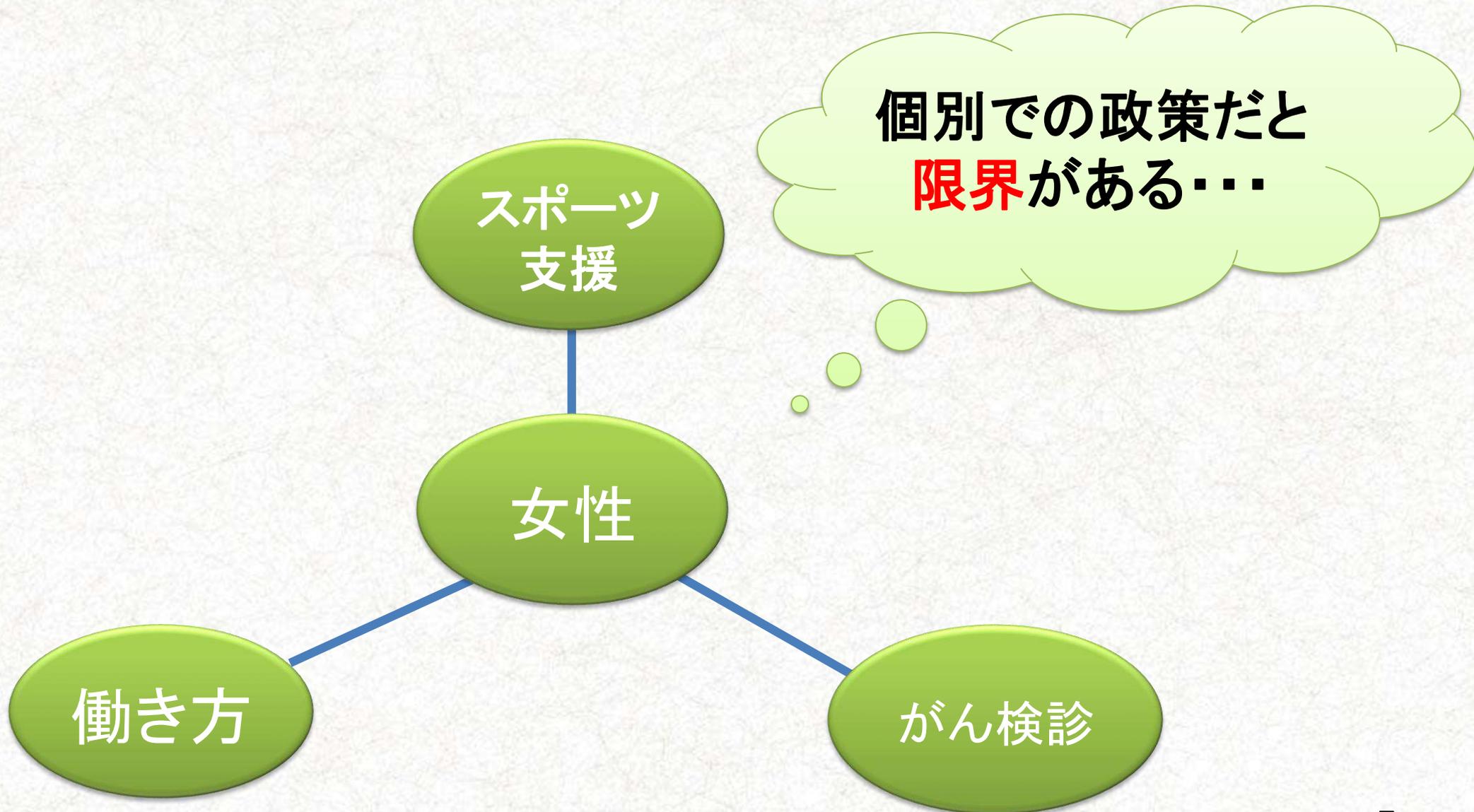
① 時間的 制約

未婚の分、家事や育児に制約される時間が短い

② 持ち越し 効果

過去の運動・スポーツ経験などが、20・30代の運動・スポーツ実施状況の間に有意な相関関係があることが明らかになっている。(中村,2013)

本施策を考える上での全体図 立教大学

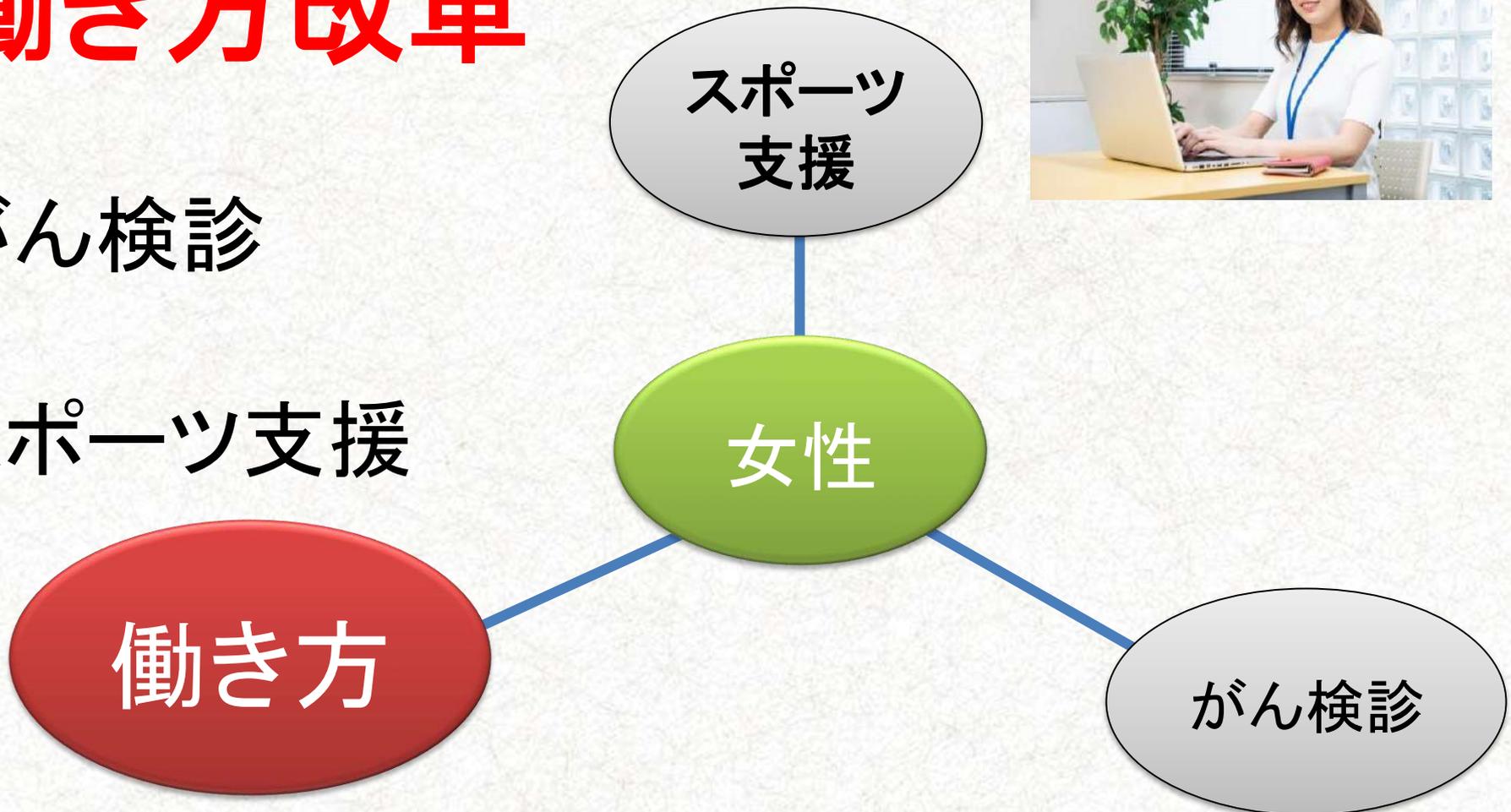




働き方改革

がん検診

スポーツ支援



働き方改革

内容

- 長時間労働の是正
- 非正規雇用の格差改善

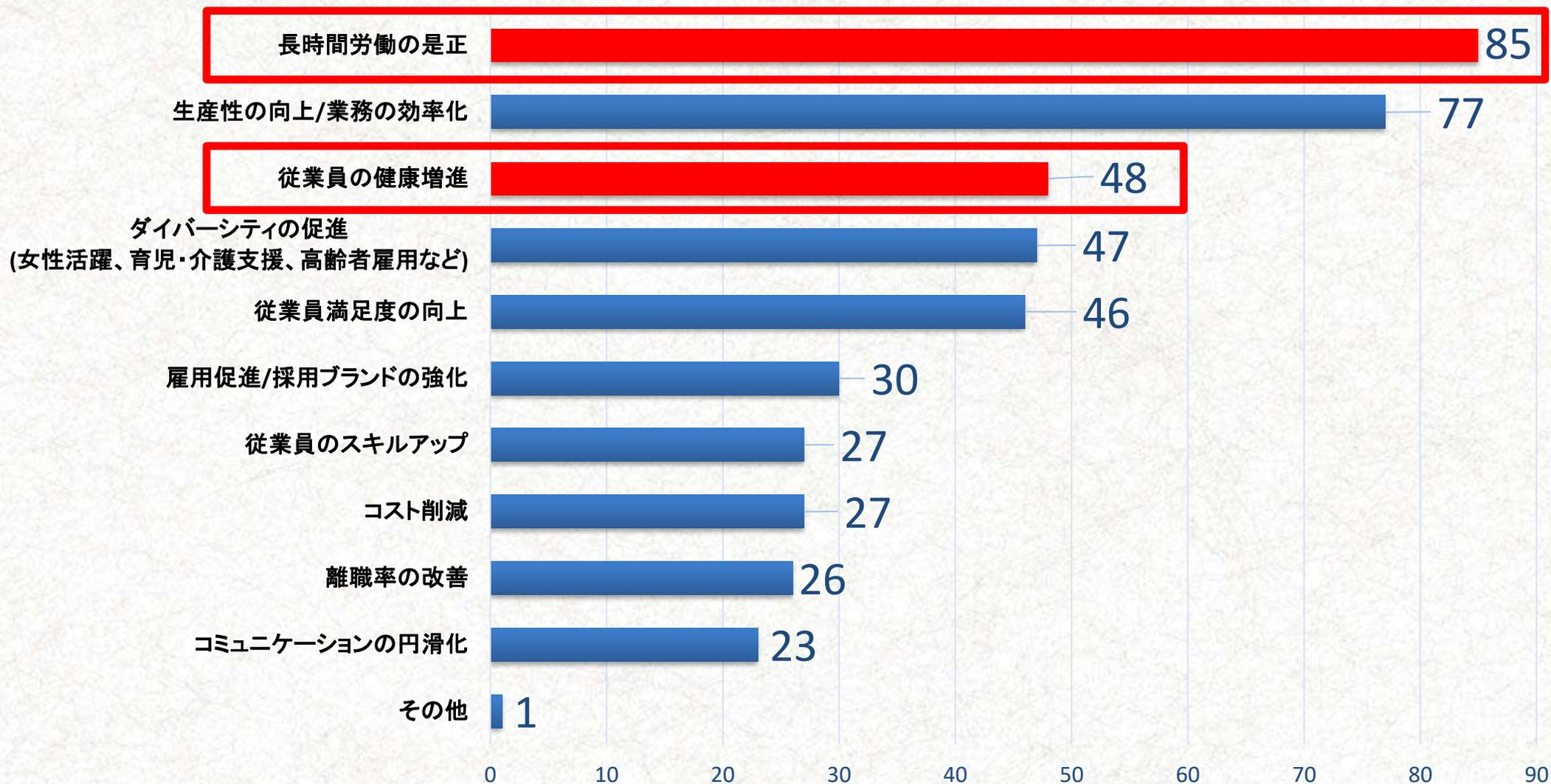
必要性

- 一億総活躍社会実現のため
- 労働生産性の向上のため

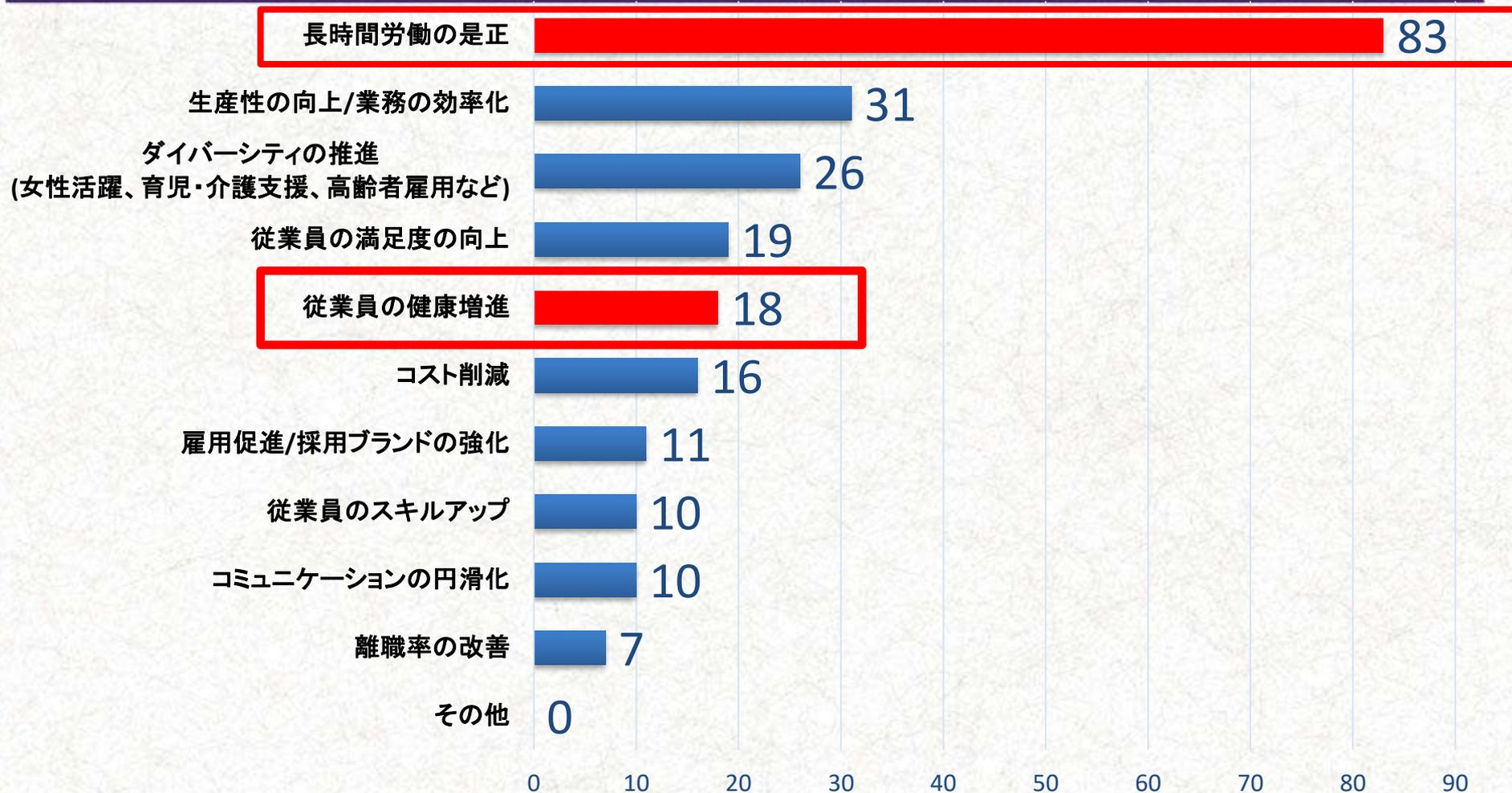
現状

- 71%の企業が何かしら、取り組んでいる
- 予算も毎年増額されている

取組企業の実施内容



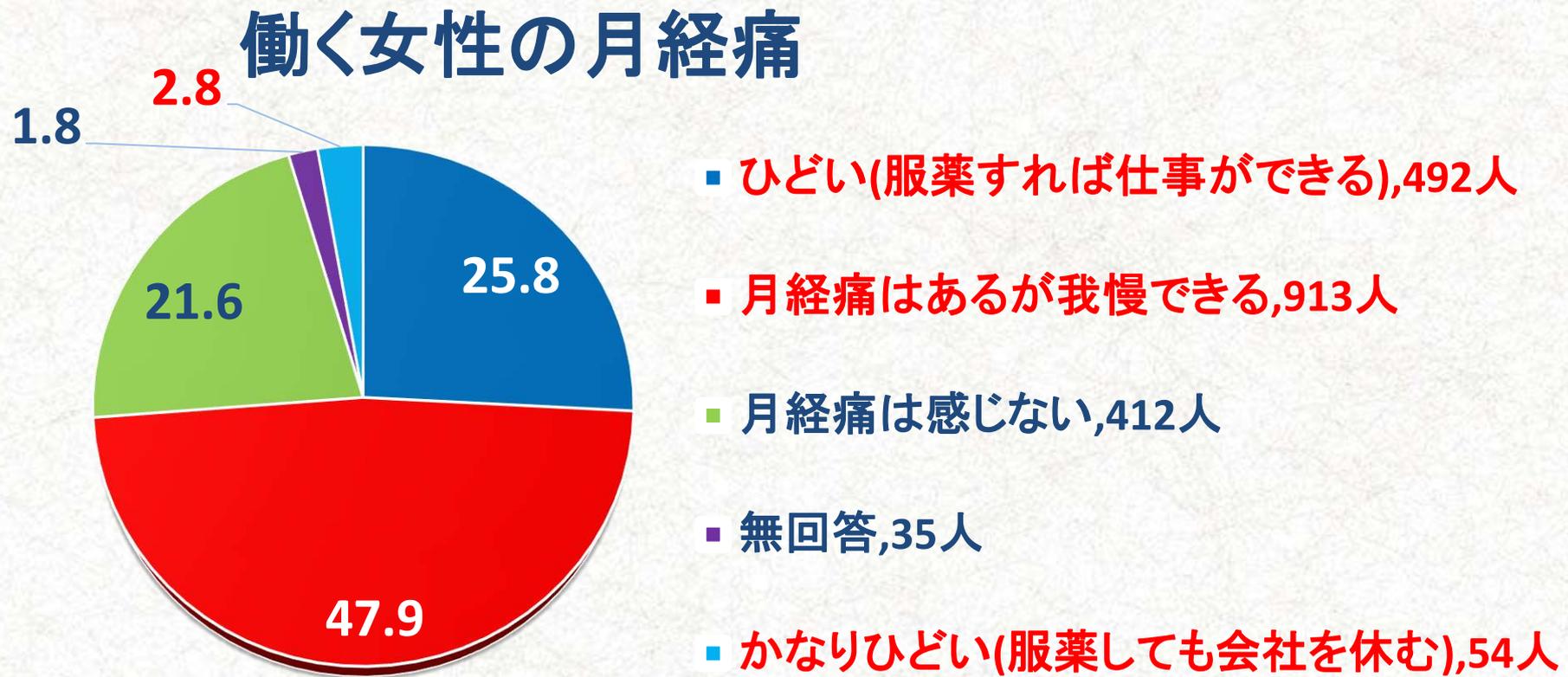
取組企業の実感する効果



【HR総研】働き方改革実施状況に関する調査,2018

実施し、効果がでていとされているものは、
長時間労働の是正にとどまっている

働く女性の約3分の1が月経痛(生理痛)に悩んでいる

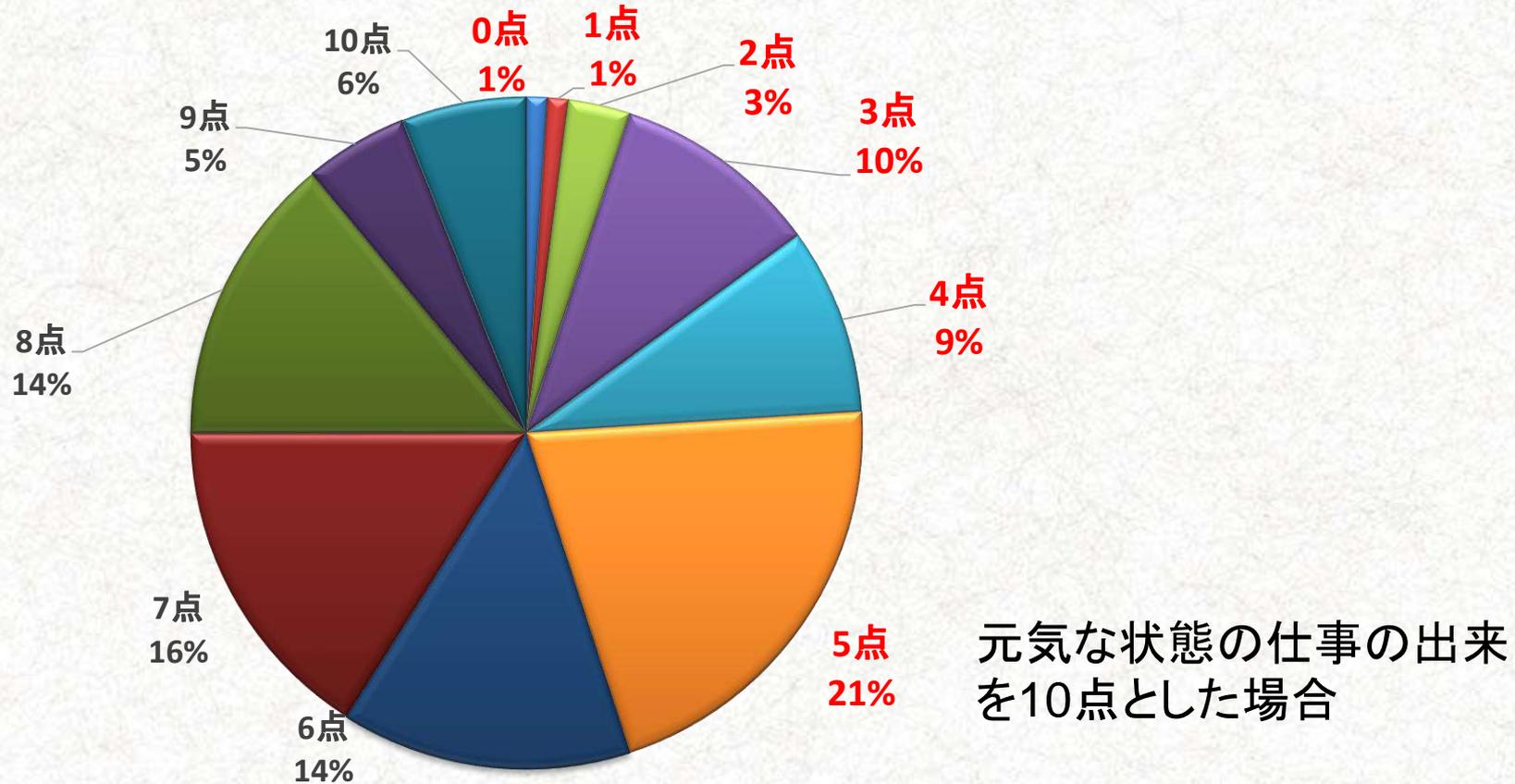


(厚生労働省,働く女性の健康に関する実態調査,2004)

女性にとって月経痛は大きい問題である

職務等に関する月経の影響

PMS(月経前症候群)や月経随伴症状によるパフォーマンスの変化



PMS(月経前症候群)や月経随伴症状によって、元気な状態のときと比較して**仕事のパフォーマンスが半分以下になる人が約半数**

(日本医療政策機構,働く女性の健康増進調査, 2018) 13

ウェルネスのために解決したい女性の悩み② 立教大学

肩こり・首こり



原因：女性ホルモン・ストレス

月経前症候群や長時間のパソコン等作業

改善方法：軽い運動・アロママッサージ等

(女性の健康推進室 ヘルスケアラボ 厚生労働省
研究班監修)

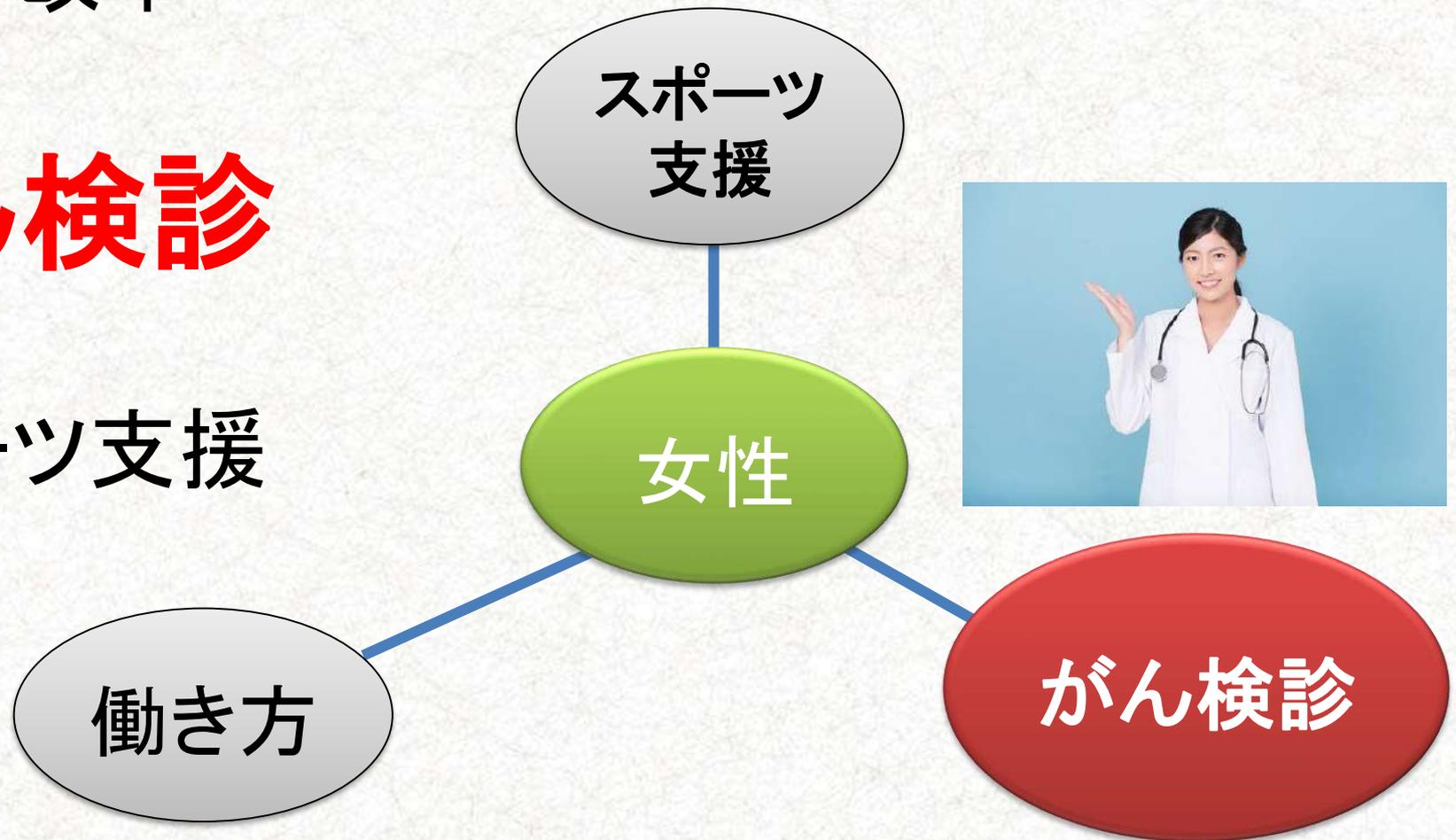
平成28年 国民生活基礎調査

⇒女性が持つ自覚症状の中で最も多いのが肩こり

・働き方改革

・がん検診

・スポーツ支援



Fraumeniらが修道女すなわち独身女性に乳癌の死亡率が高いと報告して以来、**独身女性は既婚女性より乳癌のリスクが高い**との研究が多い。

われわれの検討でも独身女性にリスクを認め、特に閉経後で高く、**既婚者に比べ閉経前では危険度が1.4倍に対し閉経後では倍の2.9倍**にも達する。

(増岡ら,2001)

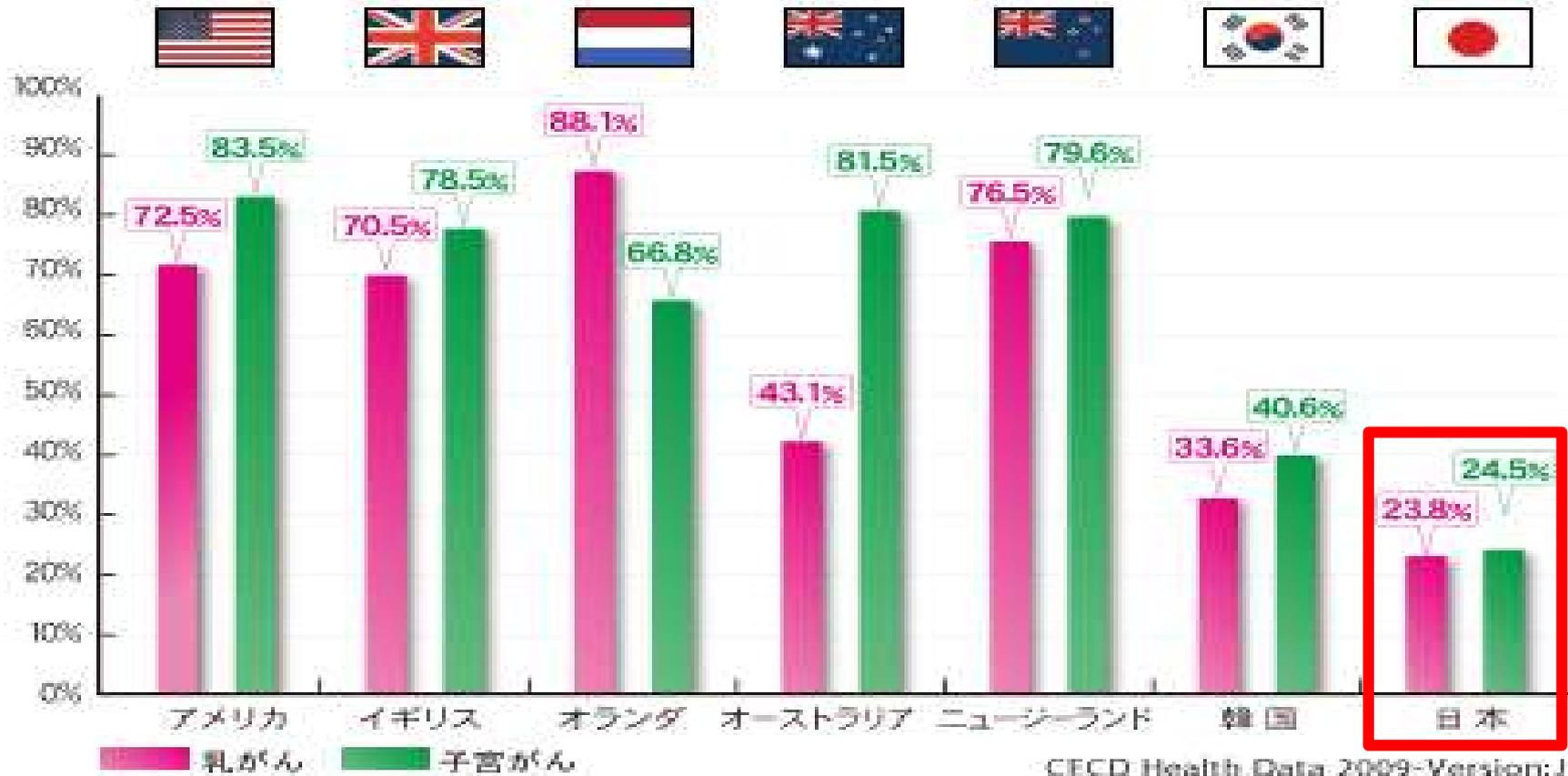
運動が予防するがん(国際的評価) 立教大学

結腸がん	确实
乳がん(閉経後)	可能性大
子宮体がん	可能性大
肺がん 肝臓がん	可能性示唆
乳がん(閉経前)	

(出典: 国立がん研究センター, 2018) 17

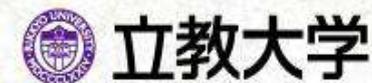
婦人科系がん検診の受診率世界との比較 (2005～2007年)

表2 がん検診の国際比較 乳がん検診と子宮がん検診

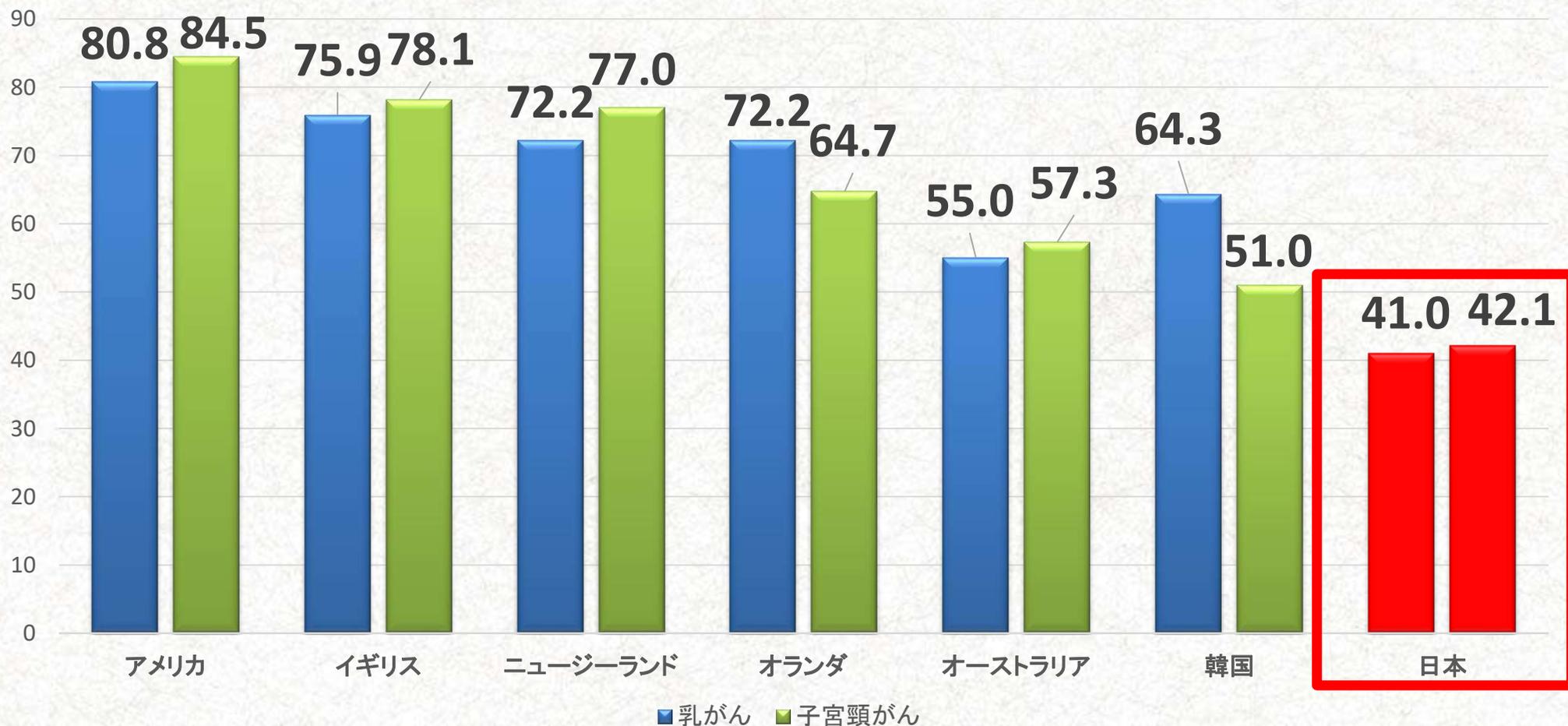


※アメリカ:2005年調査データ、イギリス:2007年調査データ、オランダ:2007年調査データ、オーストラリア:2006年調査データ、ニュージーランド:2007年調査データ、韓国:2005年調査データ、日本:2007年調査データ

婦人科系がん検診の受診率世界との比較 (2012～2013年)



がん検診の国際比較 乳がん検診と子宮頸がん検診



出典: OECD, OECD Health Data 2015, Nov 2015.

⇒ 増えてはいるものの、**実施率は低い！！**

なぜ検診率が低いのか

理由

- **時間**がない

要因

- 検診や疾患に対する**知識不足**
- **健康意識の低下**

改善

- 自身の**健康を考える**場の提供
- **疾患について考える**場の提供

自身の健康関心の高さが受診率を高める要因となっていることも明らかとしており、**知識不足の女性ほど受診していない**傾向も明らかとしている。

(河合晴奈 他,2010)

検診率を上げるために

女性の「仕事力(パフォーマンス)」

- 健康意識の高い女性は低い女性と比べて**13.6%高い**

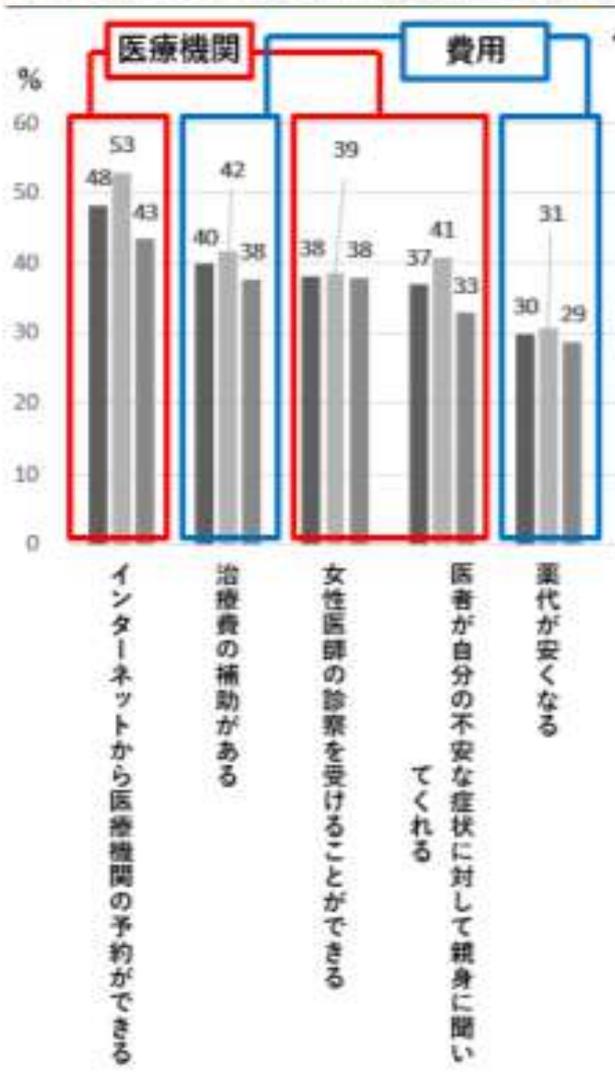
健康意識の高い女性

- 婦人科や産婦人科を**定期的に受診**
- 健康管理に努めている。

働く女性が行っている健康管理

- 健康意識が高い女性⇒「**婦人科系のがん検診に行っている**」 **50.3%で最多**
- 健康意識が低い女性⇒「**特にない**」 **54.8%で最多**

医療機関や費用に関するニーズが高い

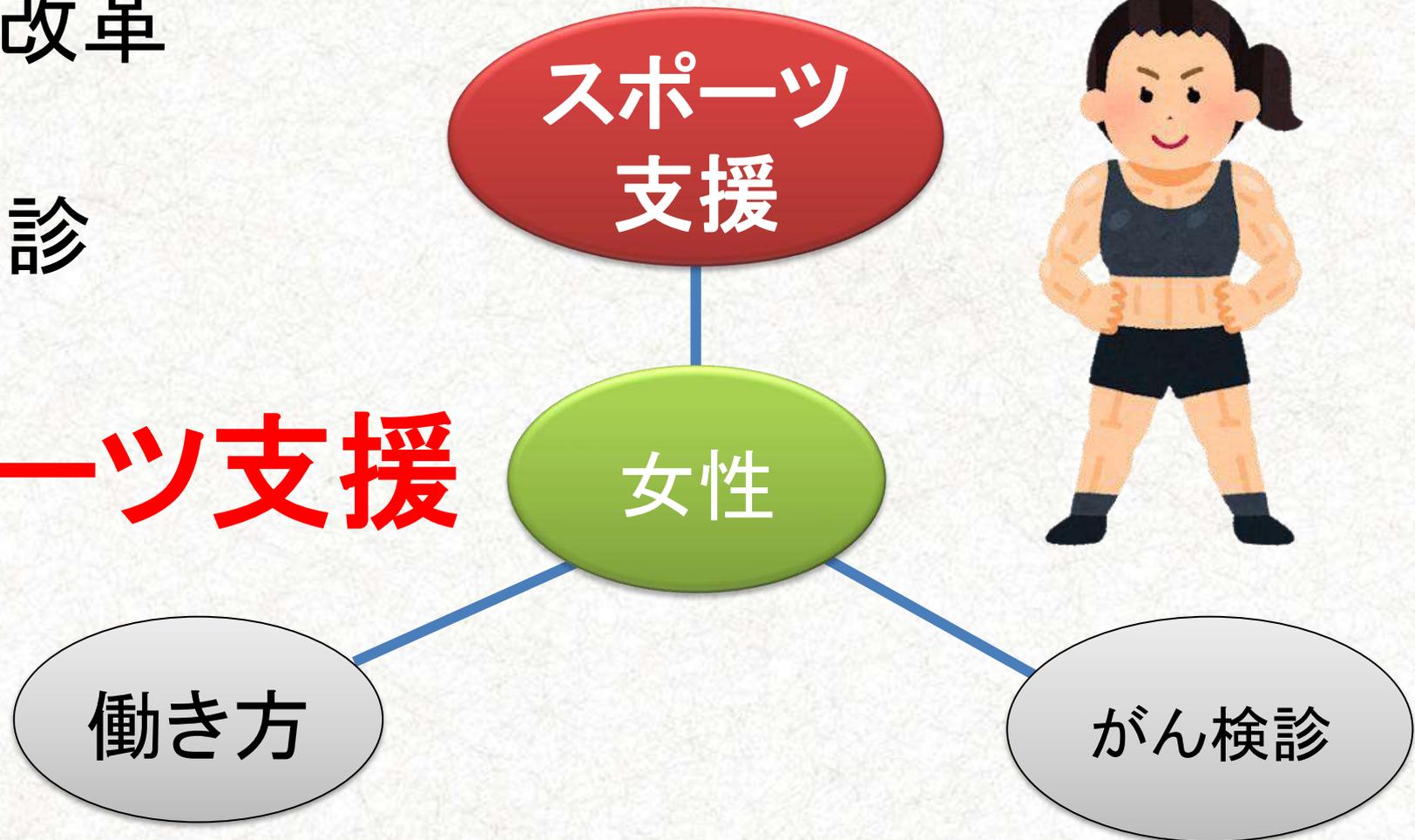


何があれば、あるいは何が変われば婦人科・産婦人科をより受診したいとかという質問

- ⇒ 医療機関に対する希望が上位
「インターネットから医療機関の予約ができる」
「女性医師の診察」
「医師の親身な対応」
- ⇒ 費用に関する希望も多く挙げられた
「治療費の補助」

- ・働き方改革
- ・がん検診

・スポーツ支援



スポーツ実施率向上のための行動計画

ビジネスパーソン向けの取組

・平成29年から「**FUN+WALK PROJECT**」

⇒日々忙しく、まとまった時間や場所が確保できない中でも気軽に取り組むことができるウォーキングや階段昇降等のスポーツの実施を促進していく

企業に対する取組

・「**スポーツエールカンパニー**」制度

⇒企業側からの働きかけが重要であることから経営陣へのアプローチを強化し、従業員個人のスポーツの実施を促進する企業を認定

働き方改革・「**プレミアムフライデー**」とも連携

社員の健康増進のためにスポーツ実施に向けた積極的な取り組みを行っている企業

認定企業数

- 217社

認定基準

- 社員自身のスポーツ活動実践に資する取り組みを対象

取り組み例

- 歩行距離を増やすための動作設計
- 退職測定会や定期的な運動会イベント

支援策事例

①レディースデイ

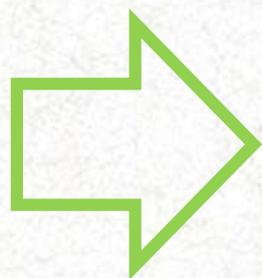


②街コン＋スポーツ露店



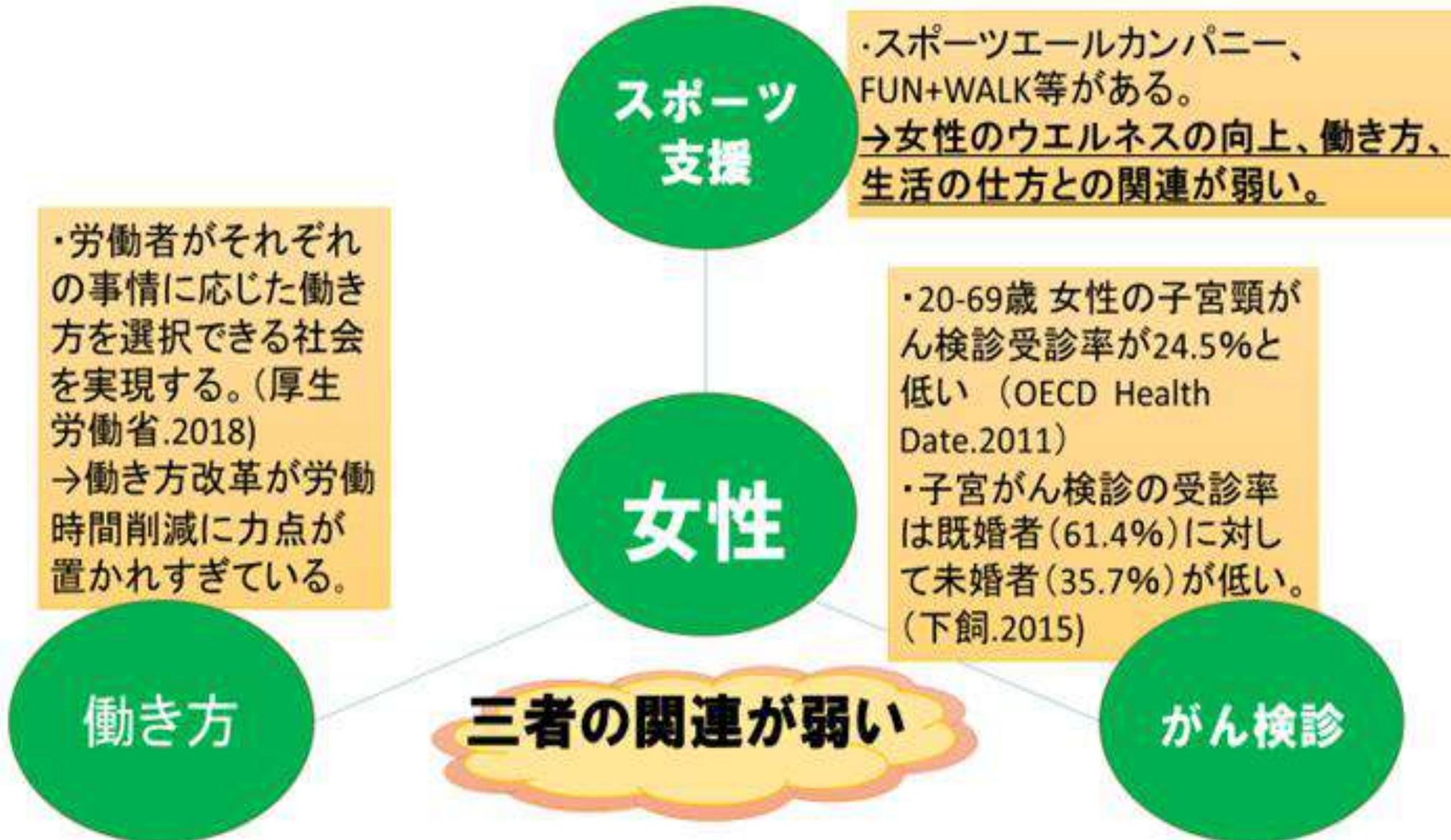
③レアスポーツフェスタ

公益財団法人 日本レクリエーション協会

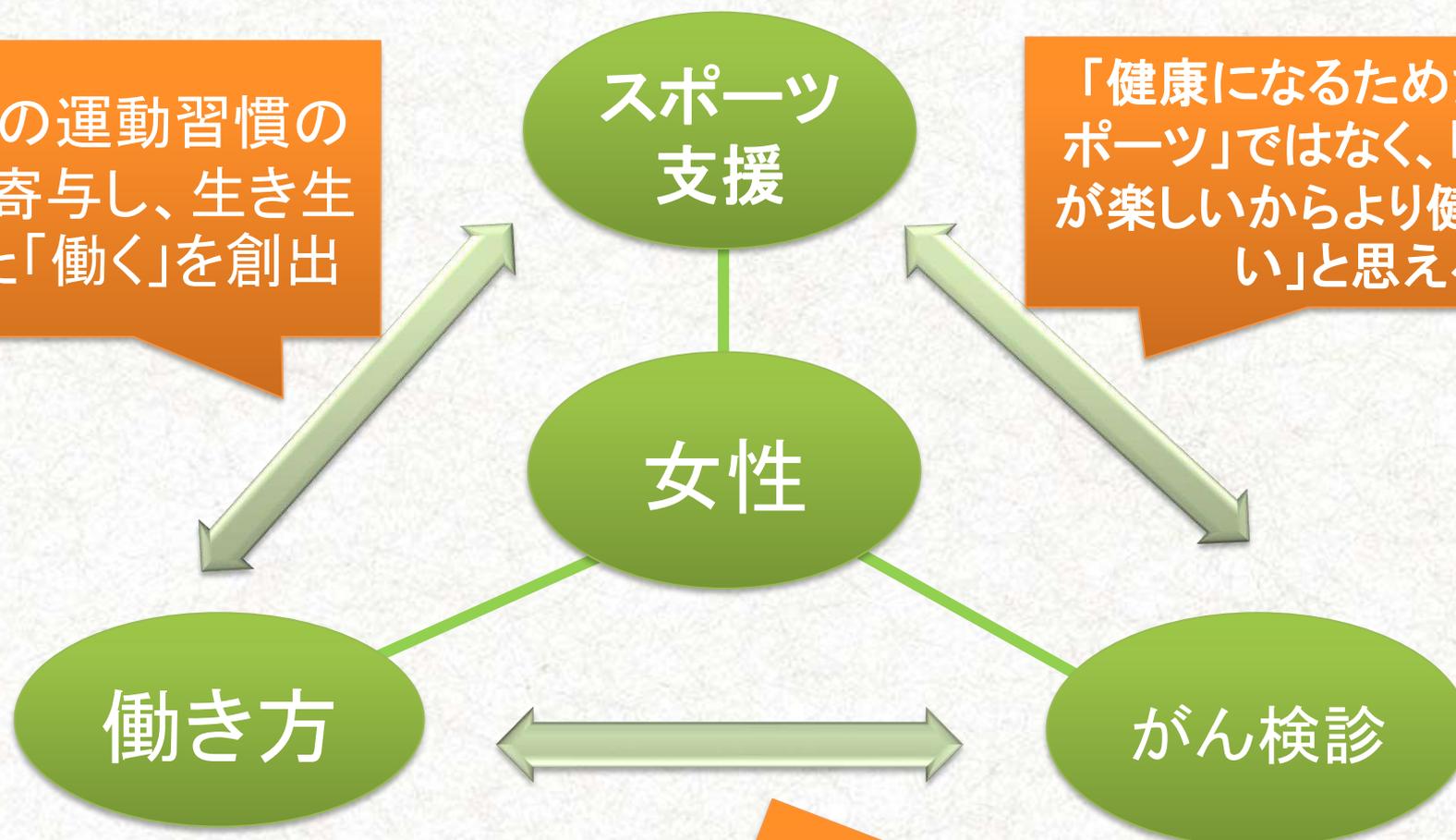


スポーツを始めるきっかけにはなっているが、**イベント参加に留まっている**

現状の全体図



理想の全体図



従業員の運動習慣の確立に寄与し、生き生きとした「働く」を創出

「健康になるためだけのスポーツ」ではなく、「スポーツが楽しいからより健康でいたい」と思える

長時間労働の是正によって創出した時間で健康増進に関する課題をクリア

アンケート調査概要

①対象：働く20～40代の未婚女性

②配布数：49部

③有効回答部数：42部

④有効回答率：85.7%

⑤時期：2018年8月～9月

⑥方法：留置法による質問紙調査

サンプル特性：平均年齢26.3歳



- ① 今後自分自身がスポーツを行う見込みがあるかどうか
- ② もし今後運動を行う環境や機会があれば自身が運動を行いたいかどうか
- ③ 過去に婦人科検診受診の有無

アンケート結果

- ① スポーツ未実施者(54.8%)のうち、今後自分自身に行う見込みがあるかどうかの回答で「ある」と答えたのは23人中18人であった(78.3%)

- ② スポーツ未実施者(54.8%)のうち、運動の環境や機会があればしたいと思っているかの質問に対して「ある」と答えた18人中14人であった(77.8%)
⇒運動を行いたいという意思はあるが、現状、環境等に阻害されているのが事実

③受診経験が「ない」という回答は53.4%であった。

主な理由としては「まだ自身は検診の年齢ではないから」、「行く時間がない」、「自分はその必要がない」が大半を占めていた。

⇒この結果から**自身の健康に対する認識度の低さ**や**婦人科系疾患の認知度の低さ**が見られた。

アンケート結果を踏まえて

スポーツを行う
環境や機会



健康について
考える場所



単に女性のスポーツ実施率向上だけではなく
女性のウェルネスの観点から見た政策を提案

政策のポイント

- ① 女性が自身の問題と向き合いながら行える
- ② ウェルネスという生きがいを含めた総合的健康観を持てる
- ③ 検診率向上につながる
- ④ スポーツ支援、働き方、がん検診を連動させる
- ⑤ スポーツを実施する環境や機会の提供となる

提言

『気分爽快！ ゆずスポーツプロジェクト』



柚子茶
美肌効果、風邪予防、疲労回復、デトックス効果、整腸作用、二日酔い改善など

健康美
柚子には美肌やむくみを改善する効果があることから

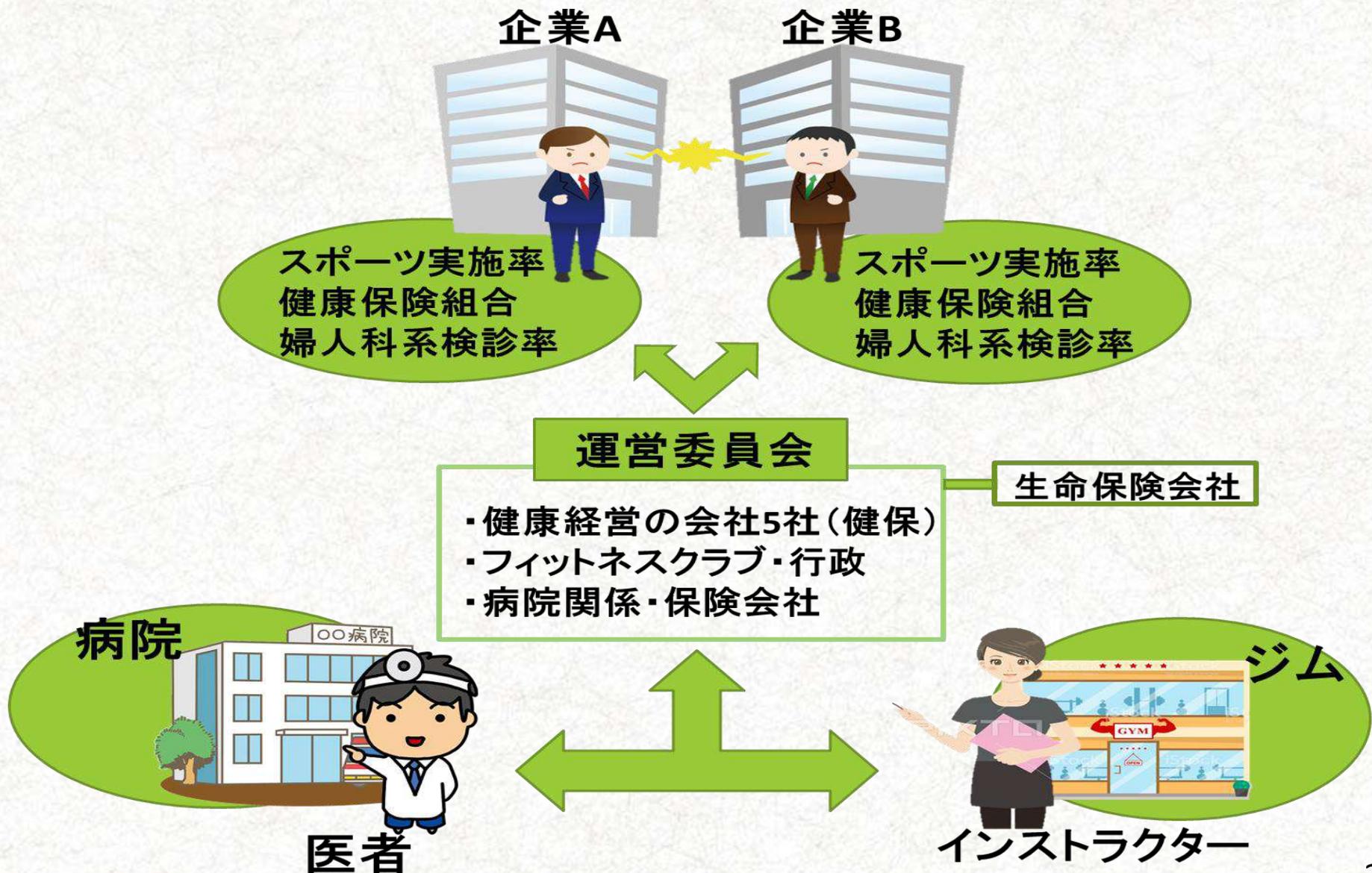
含まれる成分と効果

リモネン	体内の水分を保持し、肌が高い保湿効果を与える
シトラール	ストレスを軽減し、気分を落ち着かせる効果がある
ビタミンC	風邪予防の他にも、冷え性や肌荒れの症状を緩和する

40

花言葉は「健康美」だよ！

運営体制(全体図)



支援策へのニーズ

スポーツ参加を促進する17件の取組・企画で
「ぜひ参加(利用)したい」のは

取組

スポーツや運動を一定量・期間以上している人、健康診断の結果が一定期間以上良好な人は、健康保険料が安くなる。

➡ 20代から40代女性のうち **68.1%**

生命保険各社が取り組む 「健康増進型保険」

Vaitality(住友生命保険)

- 健康診断の受診や運動量などに応じて翌年の保険料を割安に

じぶんと家族のお守り(損保ジャパン日本興亜ひまわり生命)

- 禁煙や血圧などの改善で保険料を割安に

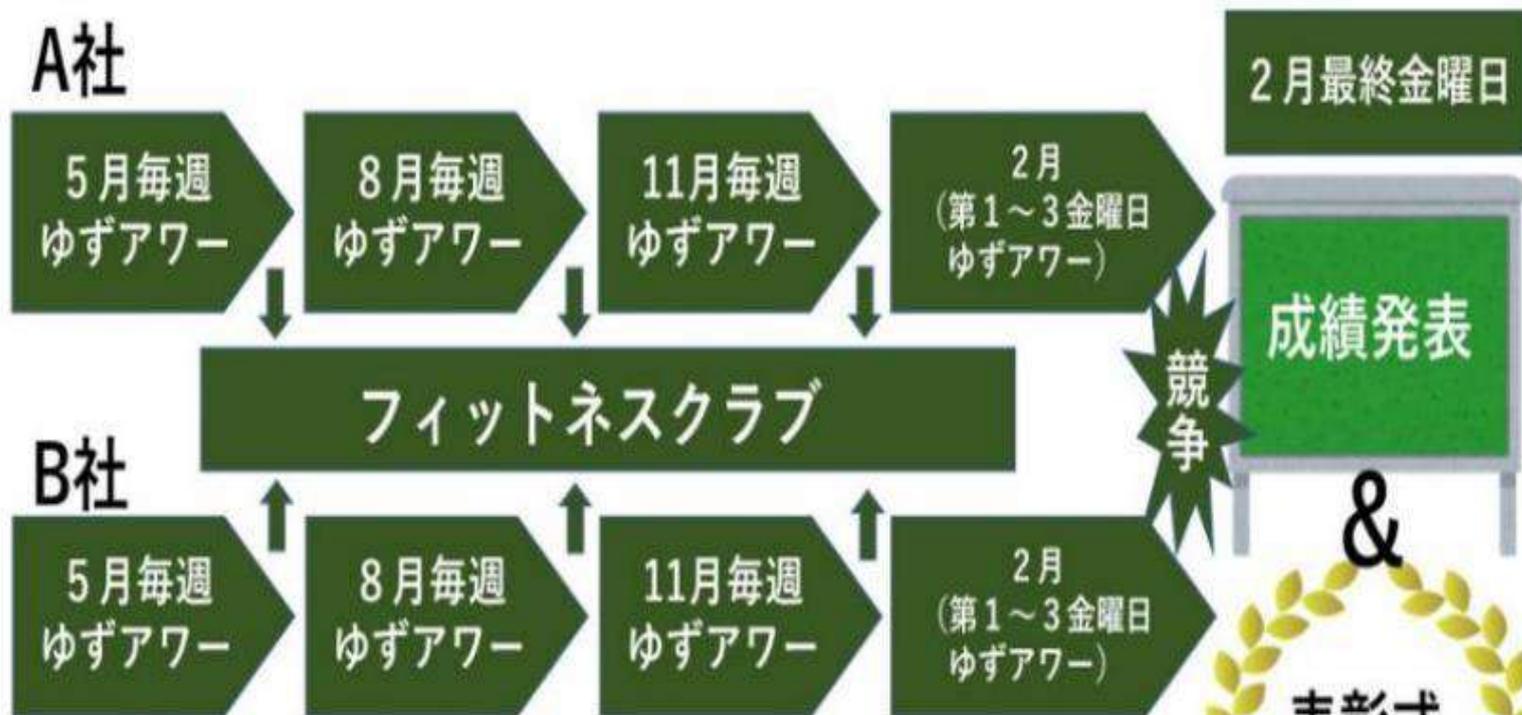
検診割(第一生命)

- 加入時に健康診断書を提出すると保険料を割り引く

あるく保険(東京海上日動あんしん生命)

- 1日平均8000歩以上歩くと保険料の一部をキャッシュバック

プロジェクトの全体像



〈評価項目〉

- ①スポーツ実施率
→参加人数割合の平均で算出
- ②検診率
→参加人数割合の平均で算出

〈評価方法〉

- ①5月、8月、11月、2月(1週目~3週目)のデータ集計し、各月、平均を出す。
- ②さらにその各月の数値の平均をとる。

〈表彰式〉

(主催：運営委員会)

- ①評価項目において、80%を超えた企業に対して行われ、助成金の増加等が報酬として付与される
- ②参加率が80%を超えた個人に対しても企業を経由して、金券や有休等の報酬が付与される

プログラム内容	検診	ゆずトーク
<p>「ウエルネスゆずアワー」</p> <p>日時：毎週金曜日16：00-18：00</p> <p>場所：オフィス内の会議室など</p> <p>実施スポーツ：医者とインストラクターで考案したプログラム(例：ヨガ)</p> <p>実施頻度：毎週金曜日、月4回のを3か月に1回実施</p>	<p>運営委員によって派遣される病院医師による</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳がん検診 ・子宮がん検診 <p>を行う</p> <p>プログラム内での実施が難しい場合は、プログラム期間中に別日への予約受付が可能</p>	<p>検診の待ち時間やスポーツプログラム実施後に、医者とインストラクターも交えた交流会を行う</p> <p>アドバイスを得たり、悩みの共有をしたりしてコミュニケーションの場を設ける</p>



プロジェクト内容

 ウエルネスゆずアワー 

スポーツ



検診

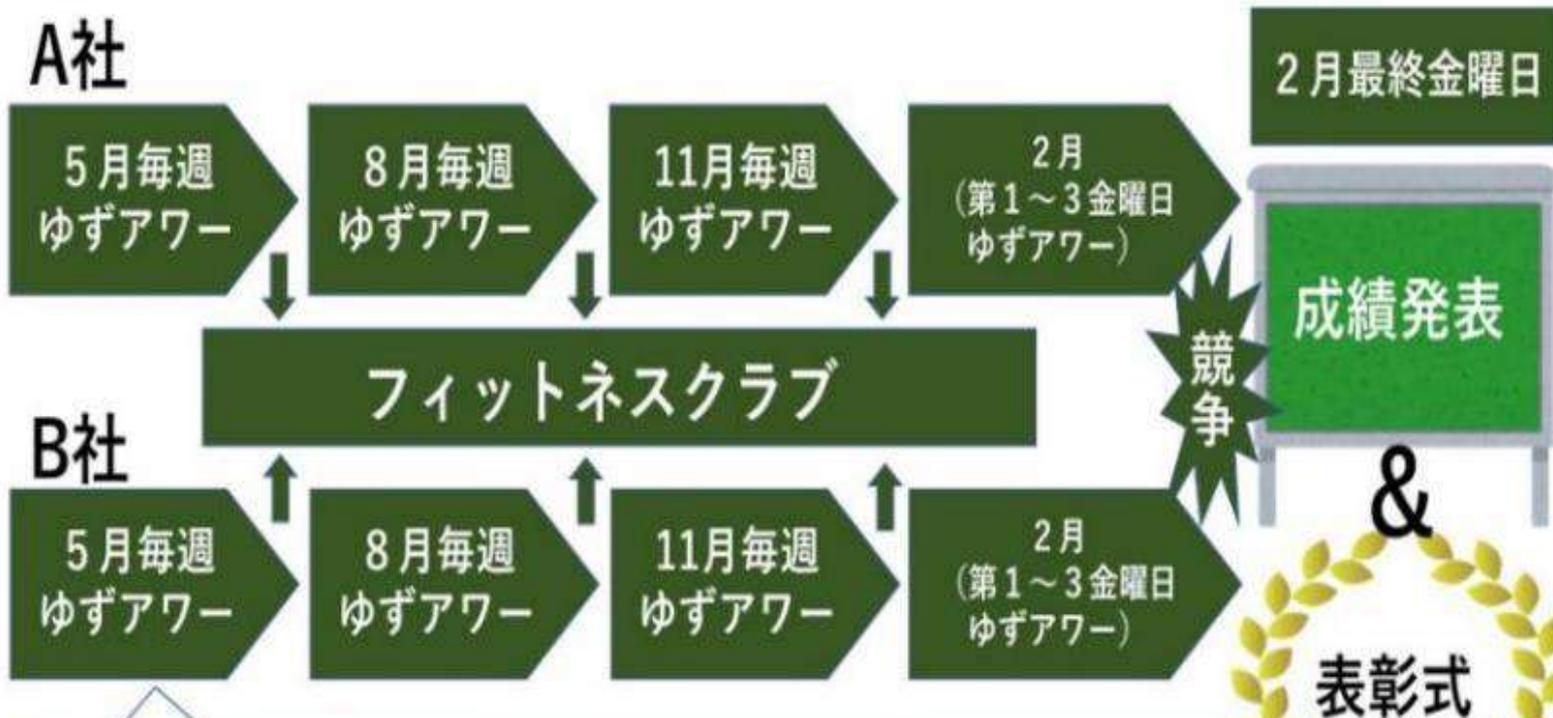


トーク

 Bloom ゆず表彰 



ウエルネスゆずアワー



- 〈評価項目〉
- ①スポーツ実施率
→参加人数割合の平均で算出
 - ②検診率
→参加人数割合の平均で算出
- 〈評価方法〉
- ①5月、8月、11月、2月(1週目~3週目)のデータ集計し、各月、平均を出す。
 - ②さらにその各月の数値の平均をとる。

- 〈表彰式〉
- (主催：運営委員会)
- ①評価項目において、80%を超えた企業に対して行われ、助成金の増加等が報酬として付与される
 - ②参加率が80%を超えた個人に対しても企業を経由して、金券や有休等の報酬が付与される

プログラム内容
「ウエルネスゆずアワー」
日時：毎週金曜日16：00-18：00
場所：オフィス内の会議室など
実施スポーツ：医者とインストラクターで考案したプログラム(例：ヨガ)
実施頻度：毎週金曜日、月4回のを3か月に1回実施

検診
運営委員によって派遣される病院医師による
・乳がん検診
・子宮がん検診
を行う
プログラム内での実施が難しい場合は、プログラム期間中に別日への予約受付が可能

ゆずトーク
検診の待ち時間やスポーツプログラム実施後に、医者とインストラクターも交えた交流会を行う
アドバイスを得たり、悩みの共有をしたりしてコミュニケーションの場を設ける



プログラム内容



ウェルネスゆずアワー



日時	毎週金曜日16:00-18:00
場所	オフィス内の会議室など
実施スポーツ	医者とインストラクターで考案したプログラム (例:ヨガ)
実施頻度	毎週金曜日、月4回のを3か月に1回実施

実施するスポーツ

- 女性の悩みを解決できるスポーツを実施
運営委員会として参加する

医者 × インストラクター

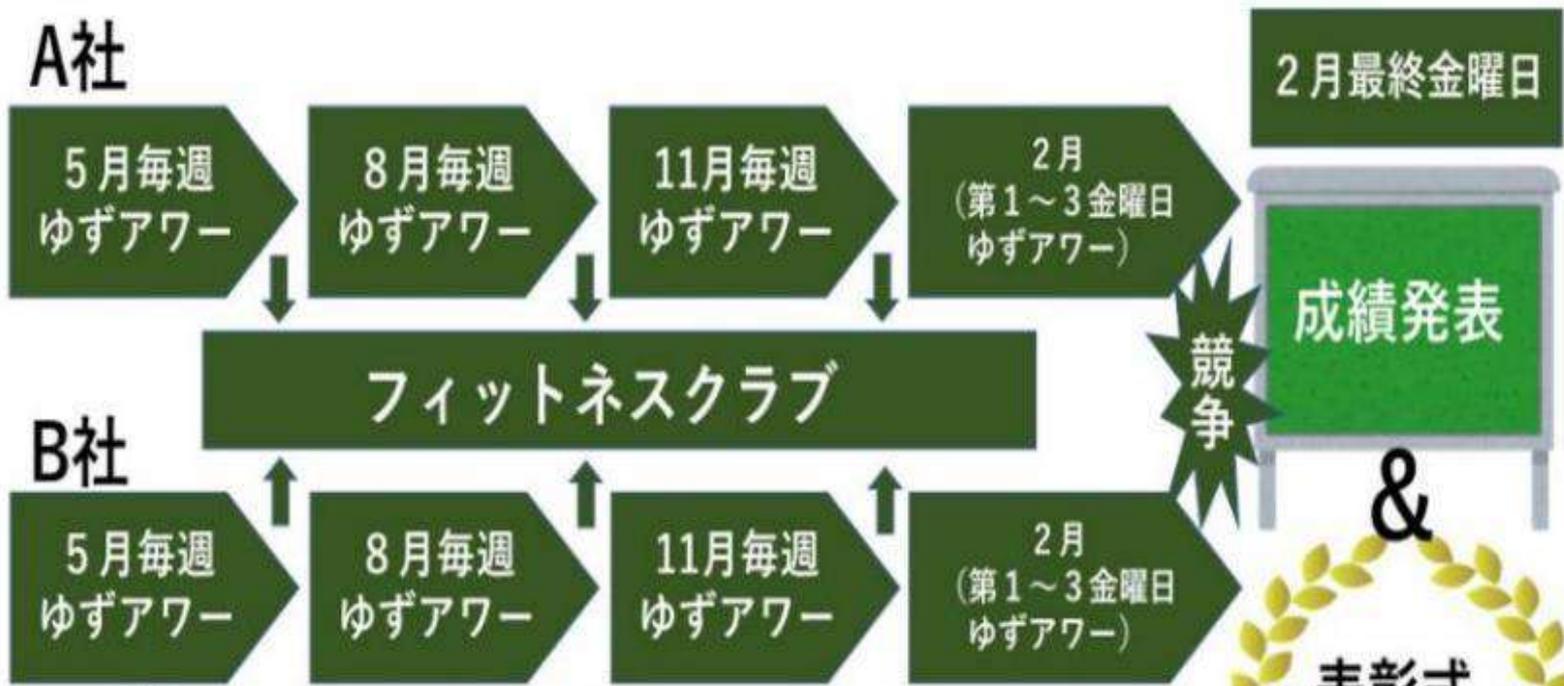
が監修したもの

女性のニーズが多い、**ヨガ**や**ウォーキング**の要素をメインとする





婦人科系がん検診



- 〈評価項目〉
- ①スポーツ実施率
→参加人数割合の平均で算出
 - ②検診率
→参加人数割合の平均で算出

- 〈評価方法〉
- ①5月、8月、11月、2月(1週目~3週目)のデータ集計し、各月、平均を出す。
 - ②さらにその各月の数値の平均をとる。

- 〈表彰式〉
(主催：運営委員会)
- ①評価項目において、80%を超えた企業に対して行われ、助成金の増加等が報酬として付与される
 - ②参加率が80%を超えた個人に対しても企業を経由して、金券や有休等の報酬が付与される

プログラム内容
「ウェルネスゆずアワー」
日時：毎週金曜日16：00-18：00
場所：オフィス内の会議室など
実施スポーツ：医者とインストラクターで考案したプログラム(例：ヨガ)
実施頻度：毎週金曜日、月4回のを3か月に1回実施

検診
運営委員によって派遣される病院医師による
・乳がん検診
・子宮がん検診
を行う
プログラム内での実施が難しい場合は、プログラム期間中に別日への予約受付が可能

ゆずトーク
検診の待ち時間やスポーツプログラム実施後に、医者とインストラクターも交えた交流会を行う
アドバイスを得たり、悩みの共有をしたりしてコミュニケーションの場を設ける



検診方法

運営委員会によって派遣される医師によって行う

内容……乳がん、子宮がんの婦人科系がん検診

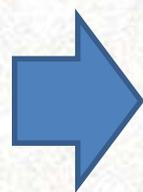
予定が合わなくて
行けない……



乳がん健診車



婦人科健診車



プログラム期間中に
別日への予約受付が可能
個人で検診を予約する手間が省ける

検診依頼可能例

JHCP 一般財団法人 日本健康文化振興会

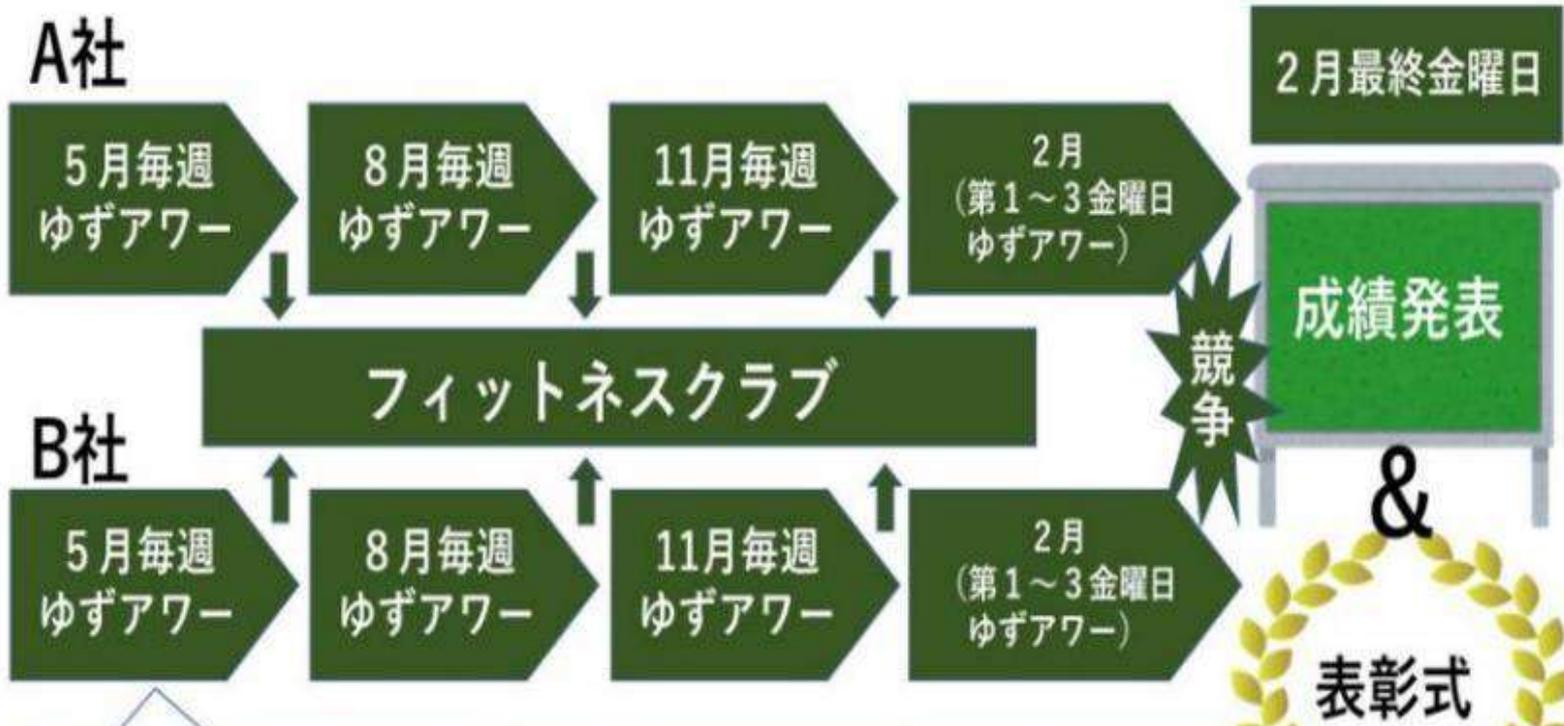
- 巡回検診車による婦人科検診(乳がん・子宮がん)

医療法人社団 同友会

- 巡回検診車による婦人科検診(乳がん・子宮がん)

医療法人 厚生会

- 専用検診車によるマンモグラフィ検診・子宮がん検診



- 〈評価項目〉
- ①スポーツ実施率
→参加人数割合の平均で算出
 - ②検診率
→参加人数割合の平均で算出

- 〈評価方法〉
- ①5月、8月、11月、2月(1週目~3週目)のデータ集計し、各月、平均を出す。
 - ②さらにその各月の数値の平均をとる。

- 〈表彰式〉
(主催：運営委員会)
- ①評価項目において、80%を超えた企業に対して行われ、助成金の増加等が報酬として付与される
 - ②参加率が80%を超えた個人に対しても企業を経由して、金券や有休等の報酬が付与される

プログラム内容
「ウェルネスゆずアワー」
日時：毎週金曜日16：00-18：00
場所：オフィス内の会議室など
実施スポーツ：医者とインストラクターで考案したプログラム(例：ヨガ)
実施頻度：毎週金曜日、月4回のを3か月に1回実施

検診
運営委員によって派遣される病院医師による
・乳がん検診
・子宮がん検診
を行う
プログラム内での実施が難しい場合は、プログラム期間中に別日への予約受付が可能

ゆずトーク
検診の待ち時間やスポーツプログラム実施後に、医者とインストラクターも交えた交流会を行う
アドバイスを得たり、悩みの共有をしたりしてコミュニケーションの場を設ける



ゆずトークとは

検診の待ち時間・スポーツプログラム実施後
医者とインストラクターも交えた交流会

医学的知見に基づくアドバイスを得たり、女性
特有の悩みの共有

コミュニケーションの場になる

ゆず茶を用いる





Bloom ゆず表彰



立教大学



プログラム内容	検診	ゆずトーク
「ウェルネスゆずアワー」 日時：毎週金曜日16：00-18：00 場所：オフィス内の会議室など 実施スポーツ：医者とインストラクターで考案したプログラム(例：ヨガ) 実施頻度：毎週金曜日、月4回のを3か月に1回実施	運営委員によって派遣される病院医師による ・乳がん検診 ・子宮がん検診 を行う プログラム内での実施が難しい場合は、プログラム期間中に別日への予約受付が可能	検診の待ち時間やスポーツプログラム実施後に、医者とインストラクターも交えた交流会を行う アドバイスを得たり、悩みの共有をしたりしてコミュニケーションの場を設ける

2月最終金曜日

成績発表

&

表彰式

〈評価項目〉

- ①スポーツ実施率
→参加人数割合の平均で算出
- ②検診率
→参加人数割合の平均で算出

〈評価方法〉

- ①5月、8月、11月、2月(1週目~3週目)のデータ集計し、各月、平均を出す。
- ②さらにその各月の数値の平均をとる。

〈表彰式〉
(主催：運営委員会)

- ①評価項目において、80%を超えた企業に対して行われ、助成金の増加等が報酬として付与される
- ②参加率が80%を超えた個人に対しても企業を経由して、金券や有休等の報酬が付与される



Bloomゆず表彰とは



立教大学

「ウェルネスゆずアワー」での成果を
企業単位で競争した結果の表彰

運営委員会が主催する



⇒結果のみえる化が、事業継続のモチベーションにつながる

Bloomゆず表彰における 評価項目・評価方法

①スポーツ実施率

⇒参加人数割合の平均で算出

手順1〈5月、8月、11月、2月(1週目～3週目)の
データ集計を行い、各月で平均を出す〉

手順2〈各月の平均数値の平均をとる〉

②検診率

⇒参加人数割合で算出

※スポーツ実施率の平均値は、各月、競争する企業で順位をつけるためポイント化する。

そのポイントの2月までの合計は、助成金の増加額に反映される。



流れと参加企業の競争方法例

2019年5月のシミュレーション

- 企業A: ゆず田さんの場合

	5月3日(金)	5月10日(金)	5月17日(金)	5月24日(金)
ゆずアワー	16:00から 17:00	17:00から 18:00	16:00から 16:30	16:00から 16:45
検診	—	16:30から 受診	—	—
ゆずトーク	17:10から 17:50	16:00から 16:20	女子会のため不参加	17:00から 17:30



スポーツ実施率: **100%** / 検診: **受診完了**

2019年5月のゆず田さんの例

5月3日(金)

16:00 - 17:00

ウェルネスゆずアワー参加



17:10 - 17:50

ゆずトーク参加



5月10日(金)

16:00 - 16:20

ゆずトーク参加



16:30から検診受診



17:00 - 18:00

ウェルネスゆずアワー参加



流れと参加企業の競争方法例

2019年5月のシミュレーション

- 企業A: ゆず林さんの場合

	5月3日(金)	5月10日(金)	5月17日(金)	5月24日(金)
ゆずアワー	16:30から 17:30	先輩と 飲み会 のため 不参加	17:00から 18:00	16:30から 16:50
検診	—		—	17:00から 受診
ゆずトーク	17:35から 18:00		16:10から 16:50	17:45から 18:00



スポーツ実施率: 75% / 検診: 受診完了

流れと参加企業の競争方法例

2019年5月のシミュレーション

- 企業A内での個人実績

ゆず田さん

スポーツ実施率: 100%
検診: 受診完了



ギフト券
食事券
タクシー券
ディナーチケット
図書カード
カタログギフト等

ゆず林さん

スポーツ実施率: 75%
検診: 受診完了



流れと参加企業の競争方法例

2019年5月のシミュレーション

- 企業Aの5月の実績
- ### スポーツ実施率

ゆず田さん: 100%
ゆず林さん: 75%


$$(100 + 75) \div 2 = 87.5\%$$

健診率

ゆず田さん: 受診完了
ゆず林さん: 受診完了


$$100\%$$

流れと参加企業の競争方法例

2019年5月のシミュレーション

- 企業Bの場合
スポーツ実施率

ゆず山さん: 50%
ゆず谷さん: 75%

⇒ $(50 + 75) \div 2$
= 62.5%

健診率

ゆず山さん: 受診未完了
ゆず谷さん: 受診完了

⇒ **50%**

流れと参加企業の競争方法例

2019年5月のシミュレーション

- 企業C～Eの場合

企業C

スポーツ実施率：62.5%／検診率：100%

企業D

スポーツ実施率：100%／検診率：100%

企業E

スポーツ実施率：75%／検診率：50%

流れと参加企業の競争方法例

2019年5月のシミュレーション

・ 2019年5月の企業間の競争

ポイント化

1位：企業D(スポーツ実施率100%)

10点+5

2位：企業A(スポーツ実施率87.5%)

9点+4

3位：企業E(スポーツ実施率 75%)

8点+3

4位：企業B(スポーツ実施率62.5%)

6点+2

5位：企業C(スポーツ実施率62.5%)

6点+1



 順位ごとに、1位5点・2位4点・3位3点・4位2点・5位1点を追加

※同値の場合は、検診率で順位づける

スポーツ実施の継続を促すために



プログラム内容	検診	ゆずトーク
<p>「ウェルネスゆずアワー」</p> <p>日時：毎週金曜日16：00-18：00</p> <p>場所：オフィス内の会議室など</p> <p>実施スポーツ：医者とインストラクターで考案したプログラム(例：ヨガ)</p> <p>実施頻度：毎週金曜日、月4回のを3か月に1回実施</p>	<p>運営委員によって派遣される病院医師による</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳がん検診 ・子宮がん検診 <p>を行う</p> <p>プログラム内での実施が難しい場合は、プログラム期間中に別日への予約受付が可能</p>	<p>検診の待ち時間やスポーツプログラム実施後に、医者とインストラクターも交えた交流会を行う</p> <p>アドバイスを得たり、悩みの共有をしたりしてコミュニケーションの場を設ける</p>

〈評価項目〉

- ①スポーツ実施率
→参加人数割合の平均で算出
- ②検診率
→参加人数割合の平均で算出

〈評価方法〉

- ①5月、8月、11月、2月(1週目~3週目)のデータ集計し、各月、平均を出す。
- ②さらにその各月の数値の平均をとる。

〈表彰式〉
(主催：運営委員会)

- ①評価項目において、80%を超えた企業に対して行われ、助成金の増加等が報酬として付与される
- ②参加率が80%を超えた個人に対しても企業を経由して、金券や有休等の報酬が付与される

ゆずアワー期間の間をつなぐ取組 —スポーツ実施の継続を促すために—



提携する店舗で
優待を受けられる

女性

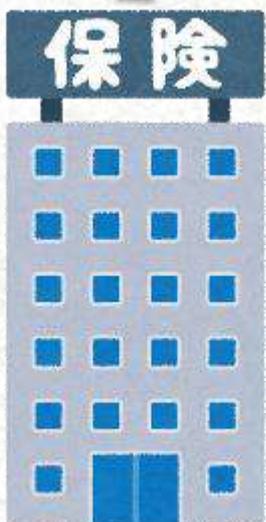


・ジムの優待利用
・プログラムでは聞きそびれた情報を習得

スポーツ状況に合
わせた保険料減額

自分の
“今”を把握

ウェアラブル
端末



生命保険会社



実施者の“今”を把握



フィットネスジム

プロジェクト広報

- ①「ゆずプロジェクト」宣伝チラシの配布
- ②「ゆずプロジェクト」ステッカーの設置
- ③「ゆずプロジェクト」参加者スタンプカードの使用
- ④有名ヨガ講師・有名インスタグラマーからの拡散

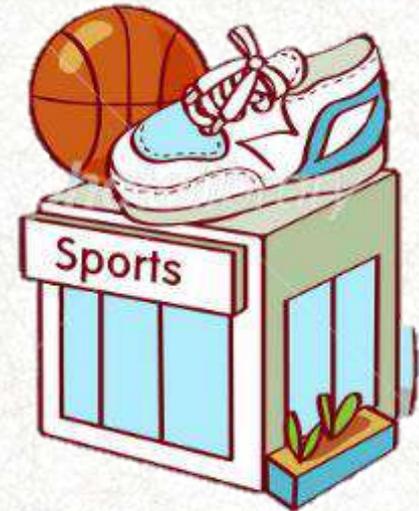
プロジェクト広報① 「ゆずプロジェクト」

各年開催される「健康経営優良法人」の説明会にて「ゆずプロジェクト」に関するチラシを配布



プロジェクト広報② 「ゆずプロステッカー」

生命保険会社の取り組む「健康増進型保険」における、提携飲食店やスポーツ用品店などと「ゆずプロプロジェクト」が連携を取り、店舗にステッカーを設置する。



プロジェクト広報③

「ゆずプロスタンプカード」

参加者に配布される。「ウエルネスゆずアワー」への参加と婦人科検診の受診でスタンプを獲得できる。提携するお店等で、特典を受けることができる。



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	特典
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	特典
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	特典
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	特典

もともと生命保険会社との連携を取るお店でも併用することが可能

#ゆずプロジェクト

#お店の名前

で拡散

プロジェクト広報④

有名ヨガ講師・有名インスタグラマーからの拡散  立教大学

有名ヨガ講師

各月1回のみ抽選を行い、
1社を選び、ヨガ講師による
プログラムを実施する



有名インスタグラマー

日課として、スポーツ実施
を頻繁に投稿するインスタ
グラマーを実施企業に招き
一緒にスポーツを行う



ゆずプロ
アンバサダー

#ゆずプロジェクト
#名前(招いた人の)
で拡散

プログラム運営費

スポーツ

- ・インストラクター
1回2時間5,000円 × 15回 × 5社=375,000円
- ・レンタルウェア
1回200円 × 20人 × 15回 × 5社=300,000円

検診

- ・医者
産業医代替のため0円
- ・検診費
1人10,000円 × 20 × 5社=1,000,000円

トーク

- ・ゆず茶1回1瓶480円 × 15回 × 5社=36,000円

報酬

- ・自社出資分による自社への報酬
150,000円 × 5社=750,000円

広報費

- ・ステッカー
1枚100円 × 500枚
=50,000円
- ・チラシ
1枚3.1円 × 500枚
=1,550円
- ・スタンプカード
1枚38円 × 100枚
=3,800円
- ・有名講師・インスタグラマー
=100,000円

費用捻出 厚生労働省

時間外労働等改善助成金: 500,000円 × 5社
参加費: 1,000円 × 20人 × 5社
自社出資: 150,000円 × 5社

合計: 3,350,000円

※余剰金は企業への報酬金に充当する

合計: 2,616,350円

期待される効果

ウェルネス
の向上

スポーツ
の継続

環境作り

各機関
の連携

期待される効果①ウエルネスの向上 立教大学

これまで、個別に行われてきた支援策が、本プロジェクトによって、女性のウエルネスの向上に寄与することができる。



期待される効果②スポーツの継続

支援策が継続的に実施されることによって、未婚女性がスポーツを行うきっかけづくりとなり、プロジェクト実施期間外にフィットネスクラブ等に誘導することで、継続的なスポーツ実施が期待できる。



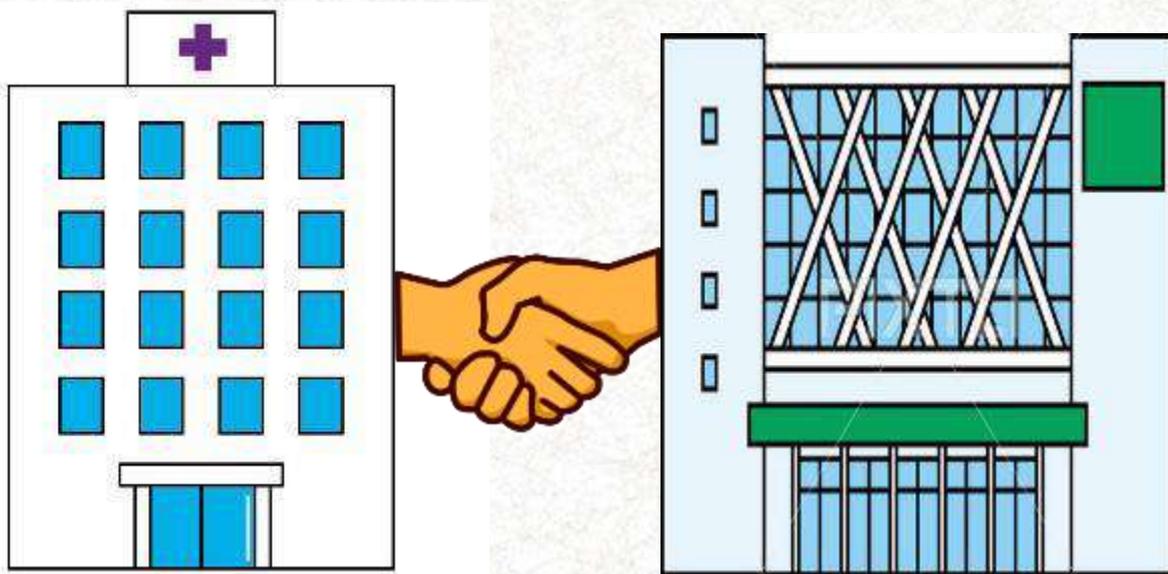
期待される効果③環境作り

各社ごとに競争心を促す環境を作り出すことによって、会社に在籍する未婚女性を支援するという機運が醸成される。

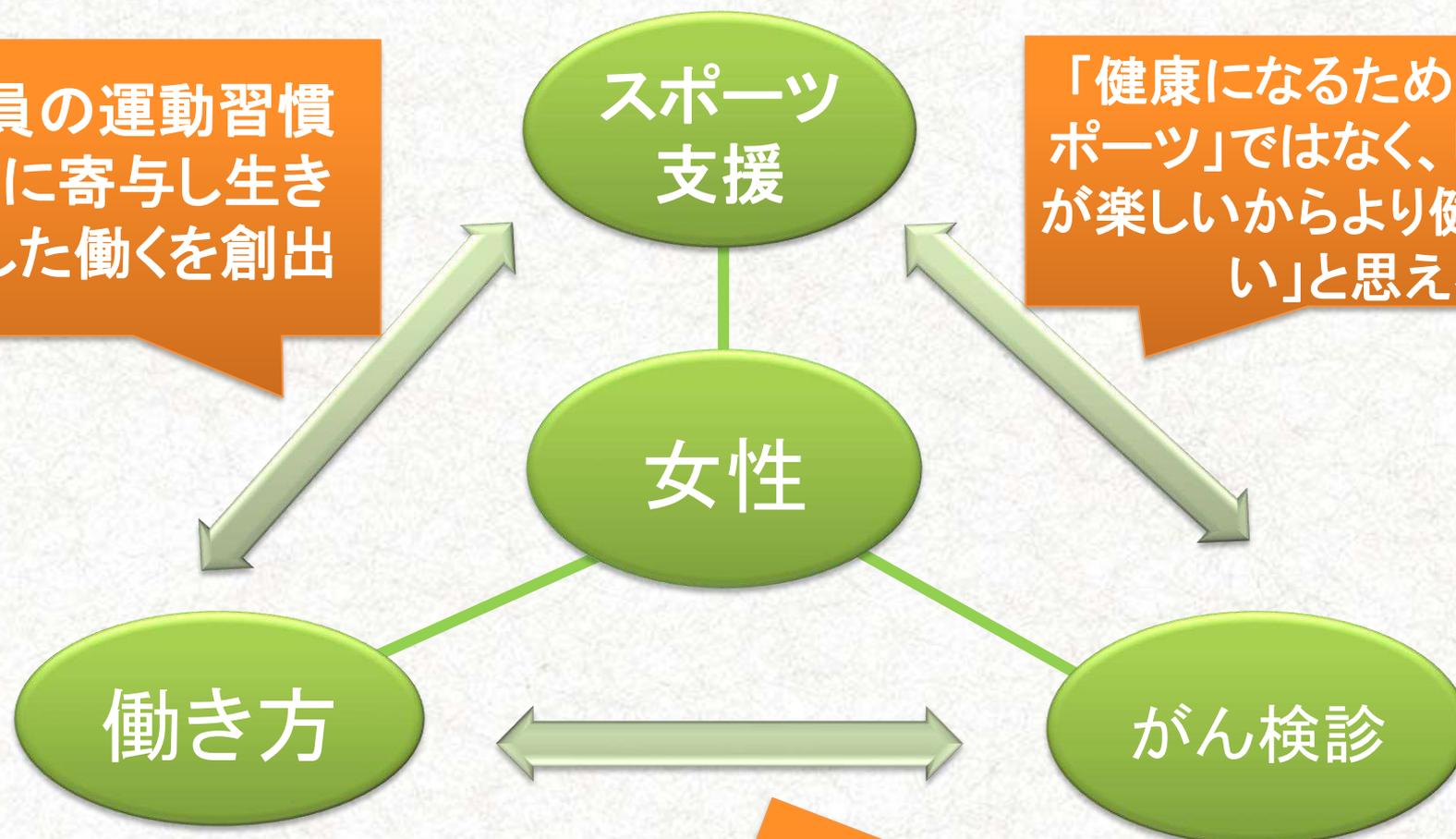


期待される効果④各機関の連携 立教大学

働く女性を中心として、医療関係やフィットネスクラブ、健康保険組合などと連携する体制ができることによって、女性のウェルネスを高める支援体制が全体として確立される。



理想の全体図



従業員の運動習慣の確立に寄与し生き生きとした働くを創出

「健康になるためだけのスポーツ」ではなく、「スポーツが楽しいからより健康でいたい」と思える

長時間労働の是正で創出した時間で健康課題をクリア

主な参考文献①

- 【HR総研】働き方改革実施状況に関する調査(2018)
https://www.hrpro.co.jp/research_detail.php?r_no=196(閲覧日:2018年10月2日)
- 河合晴奈,高山紗代,今井美和(2010)「子宮がん検診の受診行動に関わる因子の検討」,石川看護雑誌, *Ishikawa Journal of Nursing* Vo.7,59-65.
- 公益財団法人日本レクリエーション協会(2012)「文部科学省委託 ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査研究報告書」,公益財団法人日本レクリエーション協会, p,104.
- 公益財団法人 日本YMCA同盟(1987)
<http://www.kumamoto-ymca.or.jp/fitness/1578.html>(閲覧日:2018年10月17日)
- 厚生労働省(2017)「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」
<https://www.mhlw.go.jp/content/000332869.pdf>(閲覧日:2018年6月30日)
- 厚生統計協会(2010)「厚生指標」,第57巻第13号,p5.

主な参考文献②

- 増岡秀次,森満,臼田典子,吉田佳代,桜井美紀,白井秀明,下川原出,浅石和昭 (2001)「女性のライフスタイルからみた乳癌のリスクファクター—疫学的検討より—」日乳癌検診学会誌,10(1):19-27
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjabcs1992/10/1/10_1_19/_p (閲覧日2018年7月6日)
- 野崎康明(1991)「ウエルネスの概念とその歴史」, 同志社女子大学学術年報42(3),p87-108.
- 下開千晴(2006)「女性の病気の現状と検診受診の実態—乳がん・子宮がん・子宮筋腫・子宮内膜症の場合—」,第一生命Life Design Report,2006,7-8,p,29.
- スポーツ庁(2016)「第2期スポーツ基本計画」
www.mext.go.jp>list>jsa_kihon02_slide(閲覧日:2018年7月2日)
- スポーツ庁(2017)「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書」
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop11/list/detail/_icsFiles/afieldfile/2018/06/13/1387278.pdf
(閲覧日2018年7月3日)
- 読売新聞「『健康増進型』各社が投入」2018年7月22日朝刊14(4).