Fitbiz

法人向け健康サポートプログラム

生活習慣学習サポートプログラム

Otsuka
大塚製薬株式会社

SCALA COMMUNICATIONS
株式会社スカラコミュニケーションズ

はじめに

当社の企業理念は「世界の人々の健康に貢献する革新的な製品を創造する」というものです。
この理念には、グローバルに展開するトータルヘルスケア企業として、
「自らの手で独創的な製品を創る」「健康に役立つ」「世界の人々に貢献する」
という想いが込められています。こうした理念は当社の事業や製品にも反映されています。

疾病の診断から治療までを担う医療用医薬品を展開する医療関連事業と、
日々の健康維持・増進をサポートする栄養製品や健粧品を展開する
ニュートラシューティカルズ関連事業の２つの事業で人々の健康に貢献しています。

そして私たちは、“心身ともに元気に”長く会社で活躍できる環境づくりをビジョンに掲げ、
これまで生活者に寄り添ってまいりました。
製薬会社として培ってきた健康に関する知見や資産を活かして、
健康経営のお取組みを進める皆様にこれからも貢献できるよう努めてまいります。
ご不明な点等がございましたら、ご遠慮なくお問い合わせください！

大塚製薬株式会社　ニュートラシューティカルズ事業グループ







INDEX

Otsuka 大塚製薬　SCALA COMMUNICATIONS

01 社会背景と課題

02 サービス内容

03 お問い合わせ先

04 Appendix

fitbiz とは

株式会社スカラコミュニケーションズと大塚製薬株式会社が
共同で開発した法人向け健康サポートプログラムです。

社会背景

労働力不足

2030 年には 644 万人もの働き手が不足することが推測されている[1)]。

（参考）2017 年 121 万人

- **労務環境を提供してモチベーションを高め、一人ひとりの生産性向上**
- **働く女性、シニア、外国人などの労働供給を高める**

高齢者社会

「70歳定年」を前提にすると、日本企業の社員の年齢構成は、**50歳以上が約2.4人に1人、60歳以上が約5.6人に1人、10%から18%に増加する[2)]。**

- **従業員の健康維持・増進**
- **高齢となっても健康で長く働き続ける環境づくり**

医療費の増大

1 人当たりの医療費が 60 代から急激に上昇する

- **従業員の健康を守る（医療費の抑制）**
- **健康寿命の延伸**

1）パーソル研究所　労働市場の未来推計 2030　https://rc.persol-group.co.jp/thinktank/spe/roudou2030/　2）JMDC データベースより引用　3）厚生労働省保健局「医療保険に関する基礎資料」より引用

健康経営のメリット

①労働生産性の向上

健康な従業員が増えることで、生産性の向上に繋がります。また、健康上の理由による欠勤が減ることで、組織全体の生産性の底上げにも期待することができます。



②離職率の低下と人材の定着

働きやすさ・働きがいがあると感じる従業員が増えることで離職率の低下・定着率の向上に繋がります。



③保険料負担の抑制

社会保険など企業で加入している保険料負担は、企業と従業員との折半です。
健康経営によって「従業員が病院に頼らなくて済む状態」をつくることができれば、
企業の保険料負担を低減に繋がります。



④企業ブランドイメージの向上

「健康経営優良法人 」等の認定を取得できれば 、社会的信頼度が高まり、企業のブランドイメージ向上に繋がります 。
結果として、リクルーティングや売上への効果が期待できます。



こんなお悩みありませんか？

従業員の健康をどのように
サポートすればよいかわからない



認定に必要な具体策を
探している

健康セミナー実施後の
フォローが出来ていない

健康施策を行っても
効果が見えない

企業・組織が抱える課題を fitbiz がサポート

スカラコミュニケーションズ × 大塚製薬

法人向け健康サポートプログラム

fitbiz

「健康サポートプログラム」で
従業員の“健康”を見直してみませんか？

従業員の健康を継続的にサポートすることで、生産性を高め、
“心身ともに元気に”長く会社で活躍できる環境づくりをお手伝いします。

fitbiz とは、株式会社スカラコミュニケーションズと大塚製薬株式会社が共同で
開発した法人向け健康サポートプログラムです。
fitbiz では、従業員自らが生活習慣の見直しに取り組めるような学習プログラムを
ご提供することで、あらゆる世代の従業員が心身ともに健康に働けるようサポートします。
企業・組織が従業員の健康づくりをサポートすることにより、
従業員の行動変容やヘルスリテラシーの向上が期待できます。



※イメージ

企業・組織が抱える課題を fitbiz がサポート

1

企業・
組織単位で実施

2

行動変容の
動機付け

3

正しい
生活習慣の習得

4

従業員の
健康課題を見える化

5

個人向けに
フィードバック

6

従業員の
生産性を確認

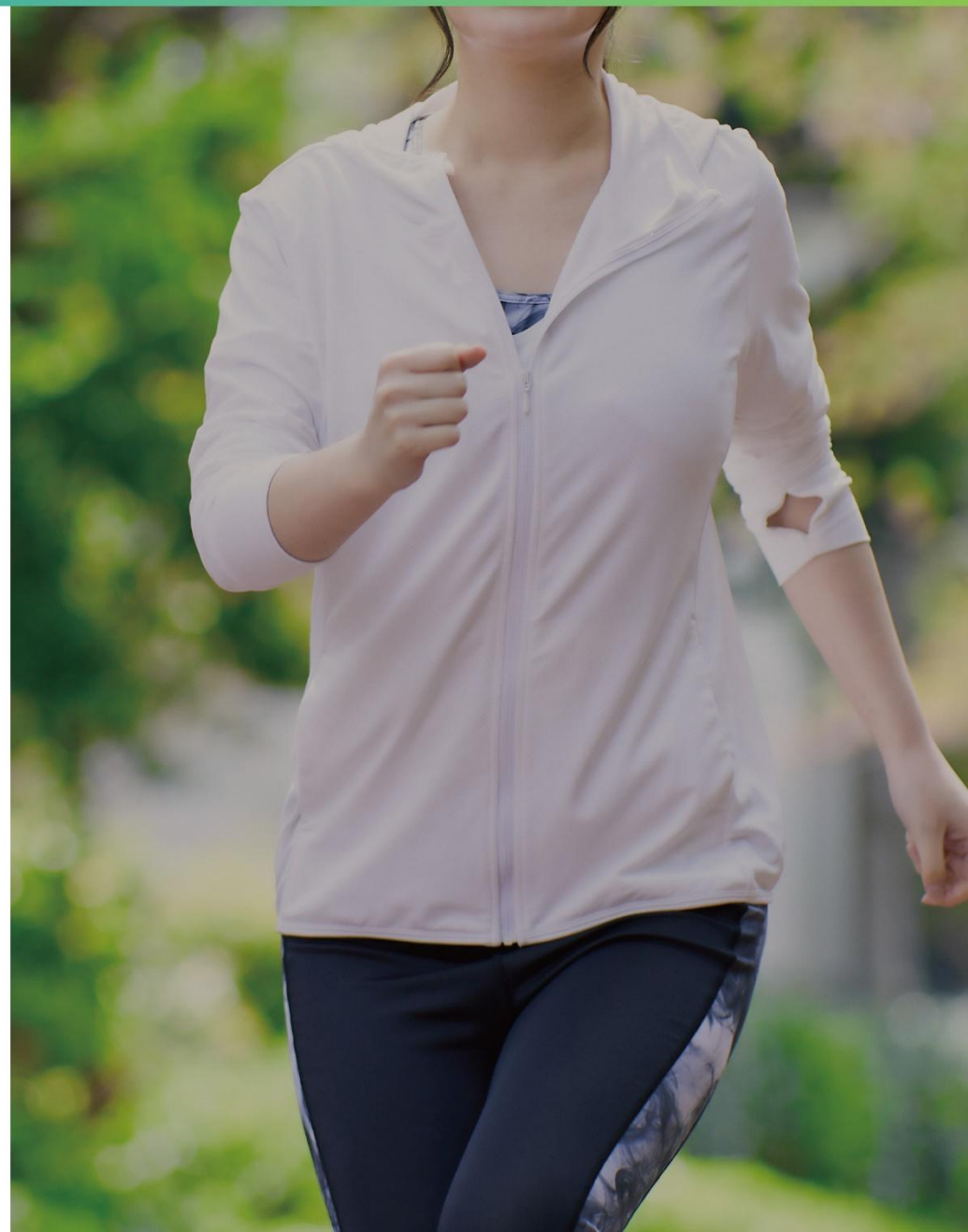
7

健康経営優良法人の
認定要件に活用可能

生活習慣を整えたい従業員に

生活習慣学習サポートプログラム

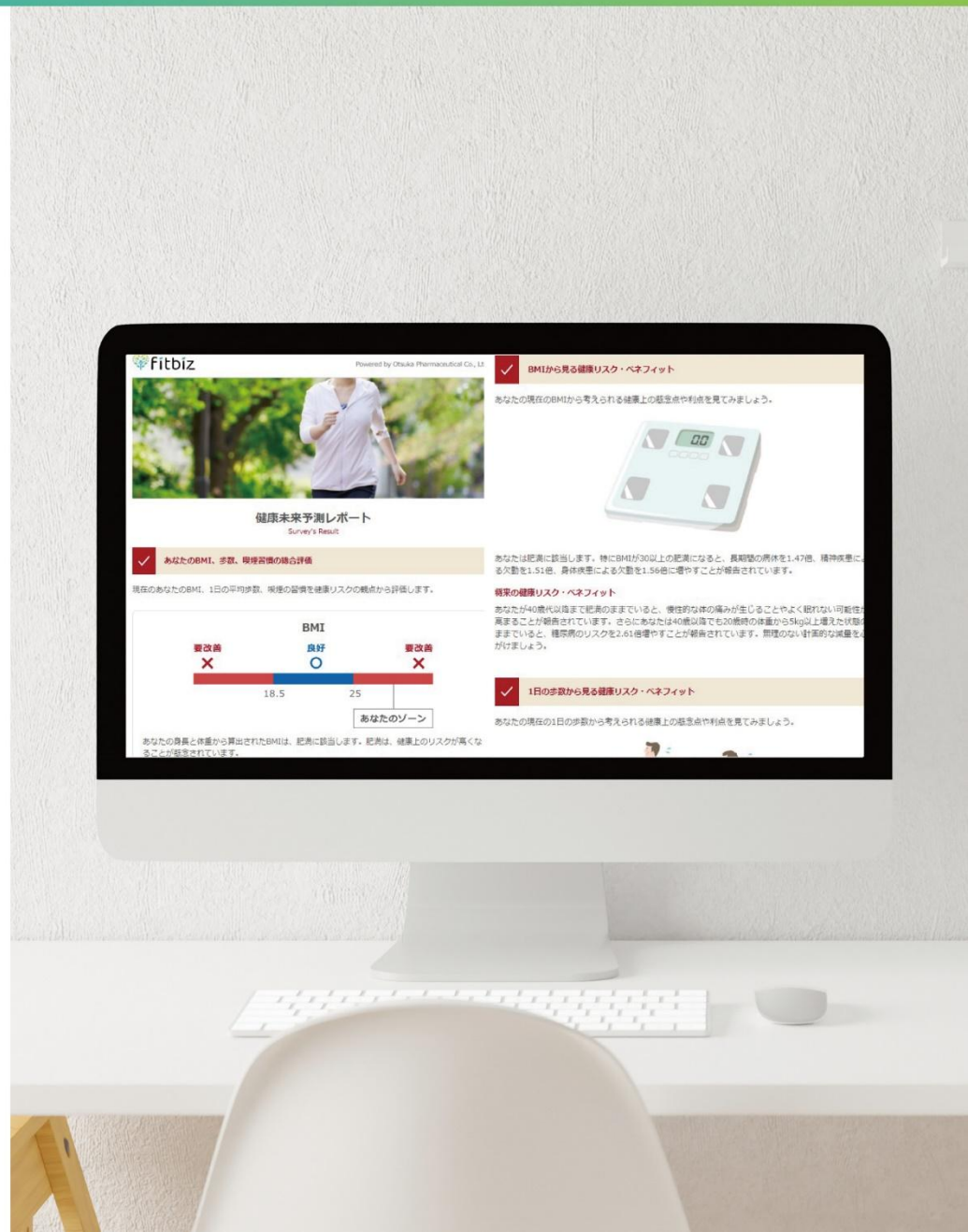
より良い生活習慣に関する理解を深めていただき、
食生活の見直しや日常の歩行運動に取り組んでいただく学習プログラムです。
（プログラム期間：12 週間）



生活習慣学習サポートプログラムとは？

生活習慣学習サポートプログラムは、
従業員の皆様の**生活習慣を分析・自己管理の見直し**を目的とした**学習プログラム**です。
見える化することで効率的な健康管理はもとより、
生産性の向上や働き方改革のヒントにお役立ていただくことを目的に制作されたものです。





日常生活に着目した実践的な健康サポート

自己学習中心から“自分の健康状態の見える化”“行動変容”“変化のフィードバック”を通して健康をサポート

健康サポート

セミナー・勉強会 → アンケート



全従業員に
学習機会



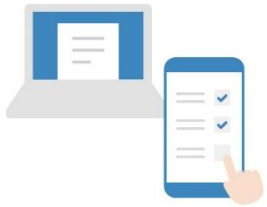
セミナーの効果を
ヒアリング

生活習慣学習サポートプログラム

個別の健康アンケート → 学習 → 食事・運動 → レポート



個人の健康状態を
見える化



週１回生活習慣に
関する学習



日常生活の
見直し



個人向け・
企業向けのレポート

生活習慣学習サポートプログラム　概要

生活習慣を見直す 12 週間のプログラム

「気づき・学び・運動し・習慣化する」内容で無理なく簡単に実践！

各種アンケート回答やレポート閲覧のやりとりはメールベースで行うので、アプリのダウンロードや準備など不要

パーソナルヘルスレポート

簡単なアンケートに回答し、
参加前の生活習慣を可視化



学習コンテンツ

健康に役立つ
学習コンテンツを毎週配信



食生活・運動習慣の見直し

1 日 10,000 歩を目標に歩く
バランスのよい食生活に
見直しを図る

運動（歩行）
1 日 10,000 歩を
目標に歩きましょう。



食生活の見直し
バランスの良い食生活を
心がけるとともに、
賢者の食卓 ダブルサポートを
食事と一緒に摂取しましょう。





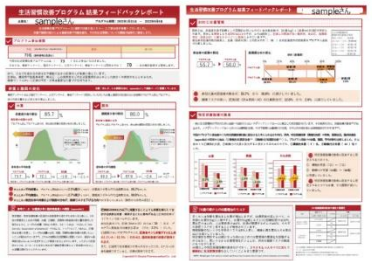
週次レポート

毎週の変化を
週次レポートでお届け



フィードバックレポート

プログラム前後の変化を
個人向け・企業向けに
レポートでお届け



個人参加者向け　週次パーソナルレポート

体重・腹囲

プログラム開始日からの変化

適正体重まであと **8.5kgUP**

プログラム残り日数 **3日**

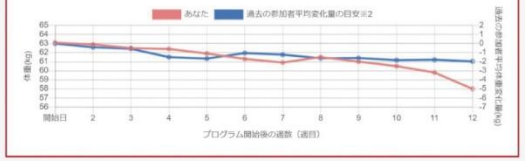
	プログラム開始日	現在	プログラム開始日からの変化量	プログラム開始日からの変化率
体重	63.1kg	58.0kg	-5.1kg	-8.1%
腹囲	80.0cm	74.0cm	-6cm	-7.5%
BMI	20.9	19.2	普通体重※3)	

※3)日本肥満学会　肥満の判定基準より判定（BMI＜18.5：低体重、18.5≦～＜25:普通体重、25≦～＜30:肥満1度、30≦～＜35:肥満2度、35≦～＜40:肥満3度、40≦:肥満4度）

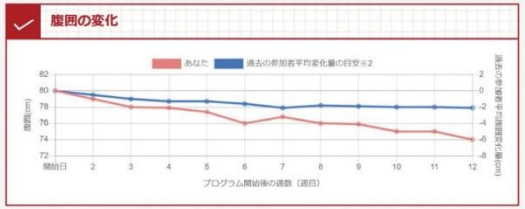
毎週の体重・腹囲の記録

毎週月曜日に回答していただいたアンケート内容を反映しています。

体重の変化



腹囲の変化



※2)過去の参加者平均変化量の目安：体重（-1kg以上の変化があった参加者平均）、腹囲（-1cm以上の変化があった参加者平均）

週次変化の推移

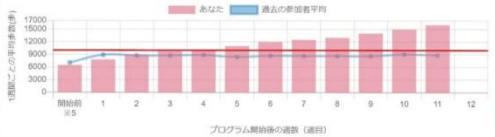
歩数の変化

毎週の歩行運動の記録

毎週月曜日に回答していただいたアンケート内容を反映しています。

あなたの平均歩数と参加者の平均値※4

プログラム開始前※5 **6,500** 歩 ▶ 前週の平均歩数 **16,000** 歩



■：目標歩数

10,000歩を達成した日数の記録

1週間のうち、10,000歩を達成した日数を記録しました。

10,000歩を達成した日数の記録 **83.1** %

（達成日数）	1	2	3	4	5	6	7
1週目							
2週目							
3週目							
4週目							
5週目							
6週目							
7週目							
8週目							
9週目							
10週目							
11週目							
12週目							

■：1週間のうち10,000歩達成した日数

※4）これまでにプログラムに参加していただいた方の1週間ごとの平均歩数（2022年01月～、105名）
※5）事前アンケートで回答した過去1ヶ月の平均歩数を反映

達成するとオレンジ

食意識の変化

食習慣の記録

食生活への意識についても、振り返っていきましょう。

食生活への意識調査※6

	開始日	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	7週目	8週目	9週目	10週目	11週目	12週目
朝食を食べる	×	×	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○
多様な食品の組み合わせ	×	×	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○
意識して食物繊維を摂る	×	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○
食塩や脂肪の摂り過ぎ注意	×	×	△	△	○	△	○	○	○	○	○	○
活動量に見合った食事量	×	×	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○
間食を適量に収める	×	×	△	－	○	○	○	○	○	○	○	○
ゆっくり噛んで食べる	×	×	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食の時間	×	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲酒量や頻度を減らす	×	×	△	△	○	△	○	○	○	○	○	○

○ 意識できている　△ ときどき意識できている　× 意識できていない
＊「間食はとらない」「飲酒習慣がない」と回答された場合は、それぞれの項目に「－」が表示されています。

「○」の項目を増やして、継続していきましょう。
「△」や「×」がある場合は、取り組みやすいものから見直しに取り組んでみましょう。

ポイント！

バランスの良い食事をするために多様な食品を組み合わせることが推奨されています。特定の食品を抜いたり、極端に食事を減らすのではなく、主食・主菜・副菜のそろった食事を基本にバランスの良い食事を心がけましょう※7,8。

また、食物繊維は、野菜、果物、大豆など豆類、海藻、いも、きのこなどの植物性食品に多く含まれています。不足しがちな食物繊維を補うためにも、積極的にこれらの食品を毎日の食事へ取り入れましょう。

※6）毎週月曜日のアンケート回答より反映
※7）e ヘルスネット（適切な体重管理）厚生労働省.
※8）Ishida Y, et al. Nutrients. 2020 Oct; 12(10): 3160.

他参加者との比較

あなたへのアドバイス

あなたの評価

今週の平均歩数と食生活への意識の状況をS、A、B、C、Dの5段階で評価しました。
A以上を目指して頑張りましょう。

① 歩行運動

あなたの評価 **S** **素晴らしい！**

他の参加者の様子

S	■
A	
B	
C	
D	

行動の目安

S(5点)	12,000歩以上もしくは事前歩数より5,000歩増加
A(4点)	10,000歩以上もしくは事前歩数より3,000歩増加
B(3点)	7,000歩以上もしくは事前歩数より2,000歩増加

運営事務局からのお知らせ

プログラムの残り日数はあと３日です。
来週月曜日、事後アンケートにご回答いただきます。
12週間続けてきた健康的な行動を振り返りながら、最後まで継続していきましょう。よろしくお願いします！

今後のスケジュール
11月29日（金） 結果レポート
－

お知らせ

※レポートはイメージとなります。

企業・団体向け　結果フィードバックレポート

歩数

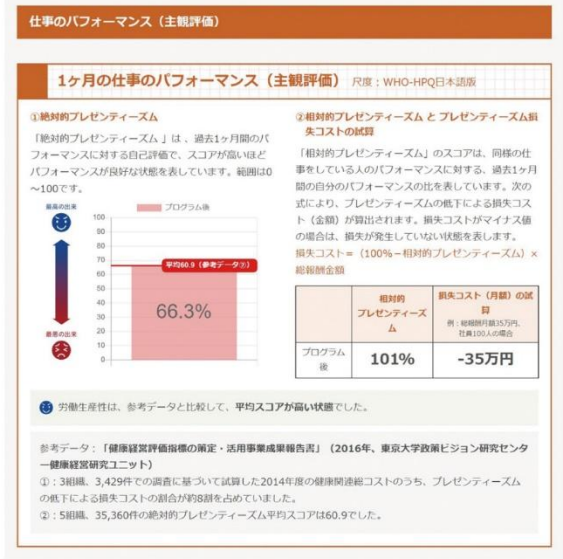


体重・腹囲の変化





仕事のパフォーマンス



食生活に対する意識の変化



その他のレポート項目

・BMI の変化　・食品摂取の多様性の変化　・喫煙と飲酒　・1 カ月間の睡眠状況
・1 カ月間の平日と休日の睡眠リズム　・1 カ月間の心の健康　・結果のまとめ

※レポートはイメージとなります。

ご利用者様からいただいた声



企画担当者

このプログラムをきっかけに行動を変え、生活習慣の改善を意識付けてもらうことを期待していました。
実際に体験する内容のプログラムは参加状況もよく、意欲的に取り組んでいると感じています。



プログラム参加者

特に毎日1万歩目標の設定は個人的に良かったと思います。普段は楽して歩くのを避けていたのが、プログラムをきっかけに歩く事を意識して、どうすれば歩数を稼げるかを考えるようになった。一番の意識変化は、歩く事が苦と思っていたのが、歩く事が楽しいに変化した。



プログラム参加者

自分の１週間の状況を可視化してもらっていたので、モチベーションになった。
また誰かに報告することでやり遂げることにつながったのだと感じる。



プログラム参加者

複数の人たちが頑張っている状況を知れることは、一人で頑張るよりも励みになった。
食事とともにトクホ製品を活用することで食生活見直しの意識付けになった。

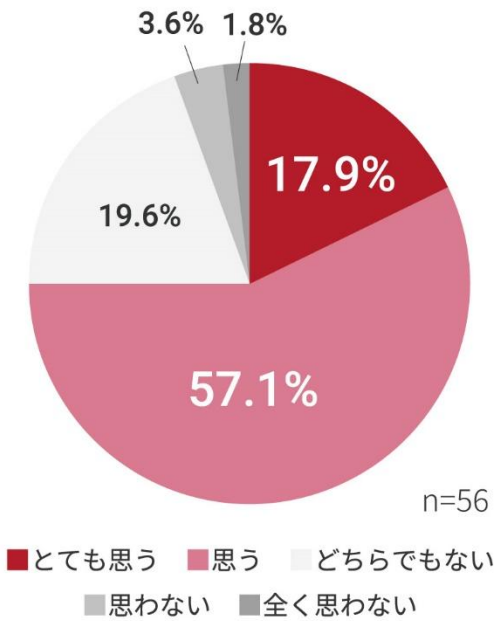
【アンケート調査】
・調査対象者：生活習慣学習サポートプログラムに参加した男女 92 名より抜粋　・調査プログラム：生活習慣学習サポートプログラム・調査期間：2022 年 5 月 30 日～ 6 月 3 日
・調査方法：生活習慣学習サポートプログラムに参加し、プログラム終了から 2 か月後に Web でアンケート調査を行い、回答に同意していただいた方のコメントを抜粋　・調査主体：株式会社スカラコミュニケーションズ、大塚製薬株式会社

ご利用者様からいただいた声

プログラム終了後もプログラムを継続した方が良いと思うか？

「とても思う」・
「思う」と回答した割合

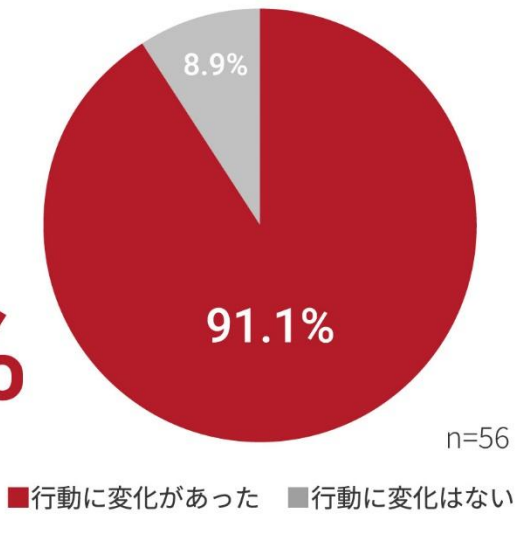
75%



あなたの健康に対する行動に変化がありましたか？

行動に変化があったと
回答した割合

91.1%



【アンケート調査】
・調査対象者：生活習慣学習サポートプログラムに参加した男女 92 名より抜粋　・調査プログラム：生活習慣学習サポートプログラム・調査期間：2022 年 5 月 30 日～ 6 月 3 日
・調査方法：生活習慣学習サポートプログラムに参加し、プログラム終了から 2 か月後に Web でアンケート調査を行い、回答に同意していただいた方のコメントを抜粋　・調査主体：株式会社スカラコミュニケーションズ、大塚製薬株式会社

ご利用までの流れ

01



お問い合わせ

お問い合わせフォームより
お気軽にお問い合わせください。

02



ご相談

担当者からプログラムの内容をご説明し、
不明点を解消いたします。

03



ご契約・発注

導入をご希望いただけましたら、
申込フォームよりお申込みください。

04



導入開始

プログラム開始の準備を進めます。
詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ先

法人向け健康サポート運営事務局

企業・組織ご担当者様専用メールアドレス　：　sales@scala-com.jp

記載事項

・件名：【fitbiz（生活習慣）】問い合わせ
・参加企業名、ご担当者様名

対応時間

対応時間：10:00 ～ 17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

いただいたお問い合わせにつきましては、翌営業日以降の回答となりますのでご了承ください。
またお問い合せの際は、あらかじめ「@scala-com.jp」ドメインの受信許可設定をお願いいたします。

詳しくは fitbiz 専用ホームページをご確認ください。

https://www.fitbiz.jp/


Fitbiz

Appendix

よくあるご質問

Q プログラムの導入から終了するまでの期間はどれくらいですか

募集準備期間・プログラム期間・最後の結果レポート発行までで
約５ヶ月となります。
企業によって募集準備期間も変動しますので、
詳細についてはお問い合わせフォームよりお問い合わせください。

Q 企業側が従業員個人の生活習慣の状況を把握できるのでしょうか

企業側は個人を特定する生活習慣の情報は把握できません。
参加者全体の集合データを分析して、結果フィードバックレポートとして
ご報告いたします。

Q 最大何人まで参加できますか

上限はございません。

Q 利用開始までの流れを教えてください。

利用開始までの大まかな流れは以下の通りです。
お問い合わせ→内容説明→参加人数の概要→お見積り→発注→
プログラム実施準備（同意参加確認・製品発送など)→プログラム期間

Q 何人から参加・申込できますか

50 人からご参加いただけます。
50 人に満たない場合は、お問い合わせフォームよりご相談ください。

企業・組織が抱える課題を fitbiz がサポート

①企業・組織単位で実施

企業・組織単位でスケジュールを決定し、一斉に実施します。

②行動変容の動機付け

従業員一人ひとりに、プログラム参加前の状態や、健康づくりのためのポイントをレポートでお知らせ。日々の習慣を変えるきっかけを提供します。※1

③正しい生活習慣の習得

日々の生活習慣の見直しを、学習コンテンツ等を用いながら実践的に行います。

④従業員の健康課題を見える化

プログラム終了後には、アンケート結果から見えた従業員の健康状態をレポート化。【個人向け】・【企業・組織向け】の結果レポートがそれぞれ発行されます。

⑤個人向けにフィードバック

同じプログラムを取り組んでいただく中でも、個別レポート等を通じて、一人ひとりの課題や対策をフィードバックします。

⑥従業員の生産性を確認

生活習慣を見直すことで日々の従業員の生産性向上を目指します。プログラム終了後には、従業員の生産性を可視化します。

⑦健康経営優良法人の認定要件に活用可能

プログラム終了後の結果や課題についての結果レポートは、健康経営優良法人の申請にも活用できます。