


オンライン・フィットネス動画配信サービスを活用した社内健康増進施策
(モニター調査レポート<前編>)

週1回の昼休み社内運動イベントで “社員の運動意欲”に火がつく！

健康経営の取り組みが積極的に行われる中で、「社員の運動実践」は多くの企業の悩みのタネとなっている。オンラインフィットネス動画配信サービス[フィット・リブ] (<https://fit-lib.com/>) を運営するニューロ・オン株式会社(東京都中央区・代表取締役:遠藤俊介)は、同サービスの法人プランを利用されている企業及び従業員様にご協力いただき、6ヶ月間のモニター調査を実施いたしました。



公式HP <<https://fit-lib.com/>>

【フィット・リブ】の主な特徴

- ・各分野の一流インストラクターが教えるエクササイズを、パソコン・スマートフォン・タブレット・テレビなどで視聴可能。
- ・動画は1本あたり平均10分弱とコンパクトなため、スキマ時間に運動できる。
- ・動画はレッスン形式で構成されており、講師と一緒に楽しく動ける。
- ・運動ビギナーでも安心して行える強度で、たまたみ一畳程度のスペースがあればOK。
- ・目的別にテーマ設定されたバラエティ豊かなプログラムを160本以上配信。
- ・オフィスエクササイズも含め毎月新作エクササイズを次々に公開。

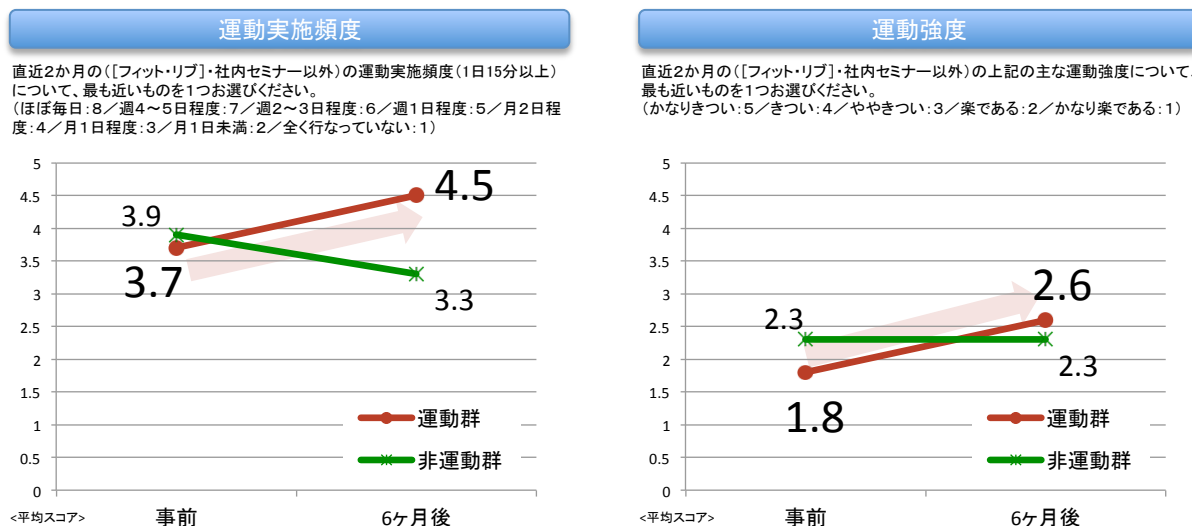
【実施概要】

2016年に[フィット・リブ]を活用し、週1回程度の頻度で<社内健康運動イベント活動>を実施した鉄鋼メーカーに協力いただきアンケート調査を行った。同社の計18名に対し6ヶ月間に渡り週1回程度の頻度で昼休みに<社内運動イベント活動>を実施し、活動開始前と6ヶ月後にアンケートに回答いただいた。イベント実施時には[フィット・リブ]のエクササイズ動画を1~2本(計約20分)をモニターやプロジェクターに投影し、グループレッスン形式で運動を実施。6ヶ月間の活動に継続して参加した**運動群(10名)**と、参加回数が半数以下だった**非運動群(8名)**に分けて分析した結果を紹介する。



【①運動実施頻度・強度の変化】

社内イベント以外の運動実施頻度・強度ともに向上傾向に。



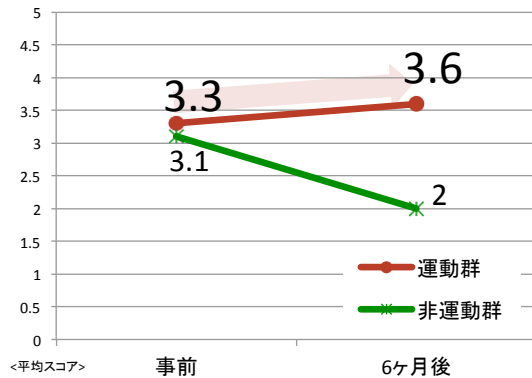
【②メンタル面の変化】

“健康感”・“日々の気分”などメンタル面も改善傾向に。

健康だと感じていた

直近1週間の生活の満足度や気持ちについて、それぞれ最も近いものを1つお選びください。(非常にそう思う:5/そう思う:4/どちらとも言えない:3/そう思わない:2/全くそう思わない:1)

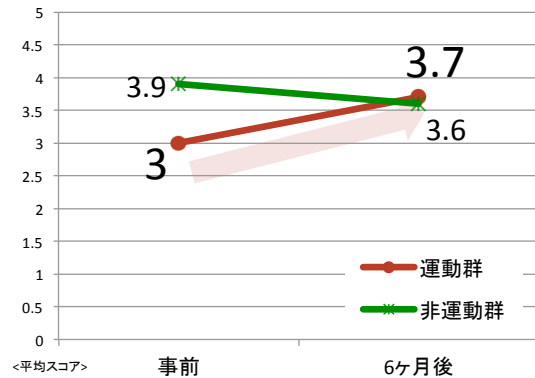
●健康だと感じていた



毎日気分良く過ごせていた

直近1週間の生活の満足度や気持ちについて、それぞれ最も近いものを1つお選びください。(非常にそう思う:5/そう思う:4/どちらとも言えない:3/そう思わない:2/全くそう思わない:1)

●毎日気分良く過ごせていた



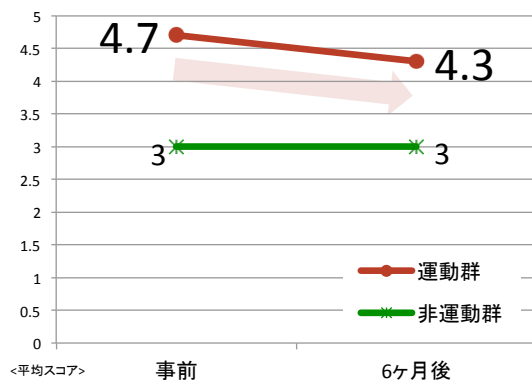
【③身体面の変化】

“肩こり”・“膝痛”など身体面においても改善傾向に。

首こり・肩こり

直近1週間の身体の調子・状態について、それぞれ最も近いものを1つお選びください。(強く感じた:5/やや感じた:4/どちらとも言えない:3/あまり感じなかった:2/全く感じなかった:1)

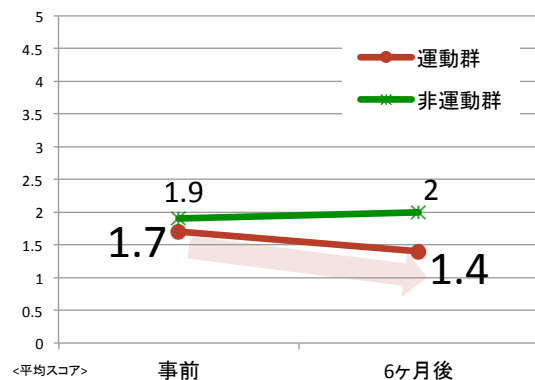
●首こり・肩こり



膝痛

直近1週間の身体の調子・状態について、それぞれ最も近いものを1つお選びください。(強く感じた:5/やや感じた:4/どちらとも言えない:3/あまり感じなかった:2/全く感じなかった:1)

●膝痛



その他“頭痛・めまい”・“腰痛”・“冷え性”・“不眠”の項目においても運動群の改善傾向が見られている。

【オンラインサービス活用の利点】

ご協力いただいた企業担当者様からは、今回の調査結果としてのメリットだけでなく、オンライン動画配信サービスを利用するメリットとして、パソコンとプロジェクターがあれば、グループ形式の運動が可能なため利便性が高いという点を挙げていただいています。また時間と場所の制約がなく一流インストラクターのレッスンで効果的かつ効率的に運動ができることため、運動指導者を外部から招聘するコスト・手間が大幅に抑制できるとともに、運動強度がビギナー向けに設定されていることにより、現場担当者も日頃から運動習慣のない従業員に参加を促しやすいという点も社内運動イベントに適しているコメントをいただいています。

3月上旬に発表予定の調査レポート<後編>では対象者の医療費・通院回数、また業務パフォーマンスに関するデータを発表いたします。

■本リリースに関するお問い合わせ先
ニューロ・オン株式会社 東京都中央区日本橋3-3-3いづみやビル4階
メールアドレス: info@neuro-on.co.jp FAX: 03-6745-3705