

令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト  
スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業

美健 in Life コンソーシアム  
～“美”のかもであるくつくる“健”康ワーケーション～

令和6年2月22日

NEXCO中日本サービス株式会社



構成団体	●美濃加茂市 ●中部国際医療センター ●田園社会イニシアティブ株式会社
事業のターゲット	①子供・若者 ②働く世代・子育て世代 ③女性 ④高齢者
実施フィールド (地域)	岐阜県美濃加茂市

### 事業内容(要約)

#### ★健康経営×地域共創を実現する研修型の健康ワーケーションを実施

- ① 楽しみながらウォーキングについて学び、地域の高校生と一緒にウォーキングコースを作り上げていくことで「運動・スポーツ」への関心や意欲を高め、運動機会創出を図る。
- ② トップアスリートと医師を招いてスポーツイベントを開催。専門家の講義や地域交流を通して「スポーツを日常に取り入れるために」できることを考え行動するきっかけづくりとする。

### 事業ターゲット

#### ■本事業のターゲット像

仕事が忙しくスポーツに取組めない20代~50代のビジネスパーソンで、デスクワークをメインとするテレワークが可能な当社の社員を対象。

#### ■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

仕事を入り口として、生活の一部に取り入れやすい形で運動に触れてもらうことでスポーツ実施を促し、運動初心者でも取組みやすく、プログラム後も生活の中で継続されやすいと思われる“ウォーキング”を軸として、健康ワーケーションを計画。

### 事業の背景

- ・企業の健康経営の推進と、社員の多様な働き方とワーク・ライフ・バランスの実現
- ・高速道路沿線地域の持続可能なまちづくりと活性化
- ・未病・予防の体づくり対策による医療費削減効果と社員の健康寿命延伸

### 本事業の狙い・実施概要

#### ◎「あるく」からはじまる“運動・スポーツ”への挑戦



「あるく」は、最も身近で手軽な運動。特別な準備をせずに誰でも簡単にはじめられる。ビジネスパーソンの8割以上が運動不足を感じていて、仕事が忙しく運動をする時間がないビジネスパーソンは生活の中に運動を取り入れ、習慣化することが大切である。「あるく」ことで心身が健康になり、運動・スポーツの実施につながる。

健康経営と持続可能なまちづくりとの両立を目指して、当社の社員をモニターとした健康ワーケーションを企画。実施フィールドである美濃加茂市は、健康寿命日本一を目標に掲げており、産・学・官一体となった「健康まちづくり」を推進している。健康ワーケーションでは、地元高校生とともに里山を活用してウォーキングコースを整備する運動プログラムや、地域の医療センターと連携した健康測定などを組み込んでいる。参加者は、美濃加茂市内で観光や交流を楽しみながら地域共創にも貢献できる。

## 事業実施内容

### 実施日程と参加人数

#### 《第1回 健康ワーケーション》

日 程:2023年10月17日(水)・18日(木)

参加者:13名(事務局5名含む)

#### 《第2回 健康ワーケーション》

日 程:2023年11月15日(水)・16日(木)

参加者:15名(事務局5名含む)

### 参加者について

★当社の名古屋市内に勤務するデスクワーカーでテレワークが可能な職種の150名を対象に募集（応募者14名、日帰り参加も可とした）

★社内新企画プロジェクトチームのメンバーが事務局として参加(各回5名)※参加者に含む

#### 参加者の年代

20代	5名
30代	6名
40代	4名
50代	6名

#### 参加動機(複数回答可)

健康プログラムに興味があった	14
自分にあった運動プログラムを知りたかった	12
地域交流に興味があった	10
職場以外で仕事をしてみたいと思った	9

### 参加条件

- ★会社から貸与されているウェアラブルバンドを装着
- ★10月～12月の3ヶ月間を“実証期間”とし、デバイスデータの提供やアンケート調査、社内イベントに参加・協力する
- ★写真・動画撮影など、広報活動に協力

### 行 程

実施フィールド:岐阜県美濃加茂市

1日目	行程	備考
8:30	本社出発	レンタカー使用
10:00	運動増進施設「クラブM」到着 ・健康測定 ・運動指導 ・エクササイズ	
12:00	昼食	
13:30	三和交流センター到着 ・里山ウォーキングコースの整備 ・高校生との意見交換	丸太ベンチの設置 枯れ木除去など環境整備
16:00	三和交流センター出発	
16:30	宿泊施設チェックイン 各自ワーク(Free Time)	

2日目	行程	備考
9:00	クアオルト®健康ウォーキング 逍遥のこみちコース	美濃加茂市
12:00	昼食 ワーク(Free Time)	リバーポートパーク美濃加茂
15:00	ぎふ清流里山公園の散策 健康チェック測定	
17:30	本社到着・解散	

## 事業実施内容

### ★運動プログラム その①

中部国際医療センター  
健康増進施設「クラブM」で“運動処方箋※”配布



#### ※運動処方箋とは

「クラブM」専属の保健師が「体組成計」測定後、結果に応じた運動・健康の指導を行う。さらに、AI動作解析“Sportip Pro”による姿勢解析データとともに、最適な運動メニューを提供。将来のロコモティブシンドロームやフレイルの対策として8種類ほどの運動メニューが動画で確認できる。参加者は、自分に必要な運動を知り、「運動・スポーツ」をするための目的と目標が明確になる。



### ★運動プログラム その②

健康 × 里山整備※  
中部国際医療センターの森(美濃加茂市三和町)



#### ※里山整備とは

美濃加茂市では、昔からの山の姿を取り戻し、本当の里山の魅力を再生することをめざし、千年経っても変わらない風景を残す「里山千年構想」を策定しており、加茂農林高校は企業林の「中部国際医療センターの森」を校外学習フィールドとして、里山を活用したウォーキングコースのデザインを担当している。この取組みと一緒に参加することで、運動意欲の向上と持続可能なまちづくりを両立できる。

みち  
×まち  
colon's

[健康と地域の未来をつなぐ①~高校生と連携した里山保全と健康づくり~ | TOPICS | みち×まちcolon's \(michi-machi.com\)](https://michi-machi.com)



▷健康運動指導士によるスタジオプログラムや最新マシンの体験で「運動・スポーツ」の楽しさを実感



▷高校生が作った丸太ベンチの設置や、沢の枯れ木除去など景観整備を行った



## 事業実施内容

### ★運動プログラム その③

#### クアオルト®健康ウォーキング 美濃加茂市「逍遙のこみち」コース



#### クアオルト®健康ウォーキングとは

ドイツのクアオルト(療養地)で治療に利用されている運動療法“気候性地形療法®”を基本に、日本の環境に適合させた健康づくりの手法。参加者は、自分の体力と目的に合わせて、“無理しない・がんばらない”ウォーキングの手法を学ぶことができる。

参加者は目標心拍の確認や測定値をはじめとする運動強度についての講義を受け、自分の目標・目的にあった効果的な歩き方と賢くあるくためのポイントを学ぶ。ウォーキング中は、豊かな自然の中で仲間とのコミュニケーションを楽しみながら心身のリフレッシュを図る。



▷“無理しない・がんばらない”ので、仲間と会話を楽しみながら運動ができる

### ☆イベント その①

#### 「SPOBY」スマホアプリ 健康 × 脱炭素



協力: 株式会社パソナ

#### 「SPOBY」とは

脱炭素と健康行動を促進するスマホアプリ。車や電車などの乗り物の代わりに徒歩や自転車で移動した脱炭素の貢献度を“ライフスタイルポイント”として数値化する。ライフスタイルポイントと歩数や距離に応じて獲得できるジュエルをリワード(特典)と交換できる。

#### 【社内向け「SPOBY」ウォーキングイベントを開催】

10月～12月の3ヶ月間、「SPOBY」ウォーキングイベントを開催。今回は健康ワーケーション参加者とその他社員の比較検証のために限定50名をモニター募集し、実施。獲得ポイントをランキングして継続意欲を刺激する。



▷「あるく」ことで脱炭素に貢献できる

#### ～「SPOBY」ウォーキングイベント概要～

開催期間: 2023年10月1日～12月31日

参加対象: 職種問わず全社員対象とし、  
50名を上限にモニター募集

参加人数: 46名

ワーケーション参加者 21名

デスクワーカー 17名

その他(現場職場) 8名

## 事業実施内容

### ☆イベント その②

## トップアスリートと子どもたちと一緒に考えるSports in Life (スポーツを取り入れた生活習慣へ)

美濃加茂市立三和小学校 中部国際医療センターの森「三和富士山道」

### 開催の目的と成果

ターゲットの拡大とウォーキング実施率向上を目的として、「あるく」をテーマにしたスポーツイベントを開催。走り高跳び日本代表で、2023年世界陸上8位入賞の赤松諒一選手とコーチの林助教、中部国際医療センターの山田実貴人先生をお招きし、「あるく」ときの正しいからだの使い方や運動の重要性について講義をしていただいた。

参加者は、トップアスリートや医師から専門的な知識と運動の楽しさや継続する大切さを学び、地域の方との交流を通して地域貢献を実感しながらスポーツに触れる貴重な体験ができた。

### イベント内容

日時 12月9日 9:00～12:00

場所 美濃加茂市立三和小学校

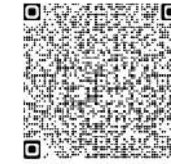
参加者 大人 120名 子ども 80名

- ・NEXCO中日本サービスの社員と家族(21名)
- ・中部国際医療センター関係者
- ・美濃加茂市長、美濃加茂市職員
- ・加茂農林高校生徒、教員
- ・三和小学校児童、教員
- ・美濃加茂市三和町の皆さん

### 【イベントプログラム】

- ・三和小学校児童による一輪車演舞
- ・赤松諒一選手と交流タイム
- ・歩き方講習、健康講話
- ・里山ウォーキングコースお披露目
- ・赤松選手、林助教と中日本サービス社員の意見交換会

みち  
×まち  
colon's



[健康と地域の未来をつなぐ「里山プロジェクト」④](#)  
[～アスリートと子どもたちの交流イベント～](#)  
TOPICS | [みち×まちcolon's \(michi-machi.com\)](http://michi-machi.com)





広報展開(募集・事業周知)

プレスリリース配信

【ワーケーション×スポーツ人口拡大×地域活性化】医療機関や自治体と連携し「健康ワーケーション」を実施します

～スポーツ庁「Sport in Life推進プロジェクト（スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業）」推進事業～

NEXCO中日本サービス株式会社

2023年11月9日 15時20分

イベント「トップアスリートと子どもたちと一緒に考えるSports in Life（スポーツを取り入れた生活習慣へ）」を開催します

NEXCO中日本サービス株式会社

2023年11月9日 15時20分

～スポーツ庁「Sport in Life推進プロジェクト（スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業）」推進事業～

NEXCO中日本サービス株式会社

2023年11月9日 15時20分

「健康ワーケーション」美濃市で行われます。仕事は自宅の広々としたリビングからこの取り組みは「美健 in Life」の取組の一つとして、スポーツ人口拡大の取組の一環として、美濃市や美濃市への取組、効果の検証を行い、より効果的な取組を進めてまいります。

NEXCO中日本サービス株式会社（本社・名古屋市中区、代表に美濃市市内にて開催される「健康ワーケーション」を開催します。

このイベントは、ワーキングをはじめとするスポーツを日ごとが健康ウォーキングコースとして整備してきた林道が対象です。イベントには、岐阜県出身の元両腕のトップアスリートである山田真貴先生と共に、児童や高校生および大人たちへその実感を伝えるべく、親子で参加を促します。イベントは、おこなっている赤松選手が子どもたちと直接話すことで、子どもたちへ健康意識を伝えることが目的です。

「トップアスリートと子どもたちと一緒に考えるSports in Life」の内容を予定しています。

自社の地域共創サイトでの広報

みち×まち colon's

TOPICS | お知らせ

健康と地域の未来をつなぐ「里山プロジェクト」④  
 ～アスリートと子どもたちの交流イベント～

ついに集大成のイベントの日を迎えました

健康と地域の未来をつなぐ「里山プロジェクト」④  
 ～アスリートと子どもたちの交流イベント～

2023年12月14日

自社YouTubeチャンネルでの広報



2月下旬までで3回プレスリリースを配信：  
 ページビュー合計 約2,000  
 ページ訪問者数合計 約1,200  
 転載サイト数合計 延べ74媒体

※中日新聞、岐阜新聞などの取材あり。

地域共創プラットフォーム「みち×まち colon's」  
 (https://michi-machi.com/) のトピックスとして  
 掲載。これまでに4回に分けてレポートを配信。

このサイトを通じて、移住や関係人口創出のプロモーション会社からの問い合わせあり。

今後の事業展開を見据え、プロモーション動画2本  
 (長編・短編)を製作し、YouTubeチャンネルで2月から  
 配信開始

広報展開(募集・事業周知)

広告出稿



移住コンセプトマガジン『複住スタイルマガジン 2023年冬号vol.7』に見開き2ページで広告を出稿

3万部/号、年2回発行、112ページ  
 全国の書店で販売

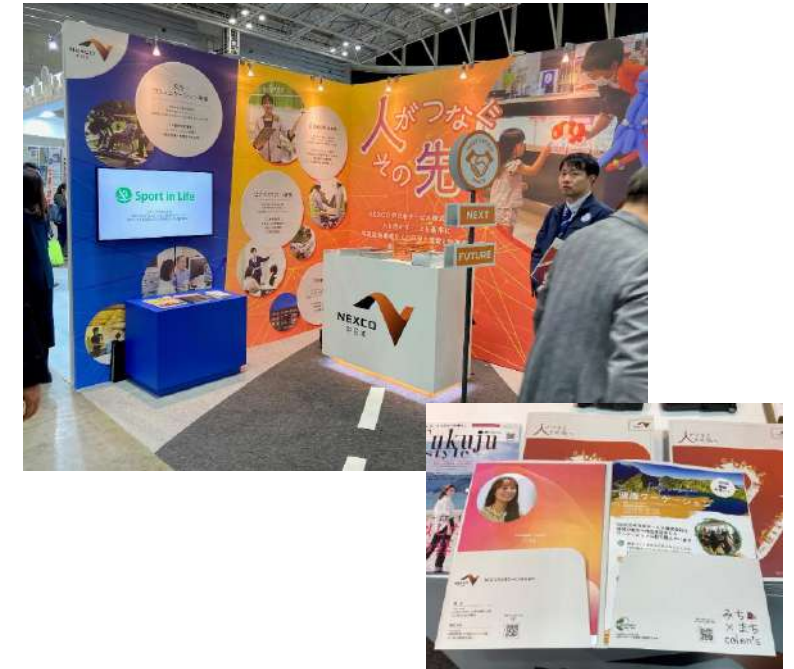
「ワーケーション月間」での広報



「テレワーク・ワーケーション官民推進協議会」が中心となり進めているワーケーション月間(11月)の広報サイトに宣言と実施報告を掲載。

[ワーケーション月間 \(workcation-kanmin.com\)](http://workcation-kanmin.com)

日本ショッピングセンター協会主催  
 「SCビジネスフェア」での広報



2024年1月24日~26日にパシフィコ横浜で開催した「SCビジネスフェア」に出展し、会社事業案内とともに健康ワーケーション事業をPR。  
 ※チラシ配布とプロモーション動画の再生。



## 効果検証の方法と結果

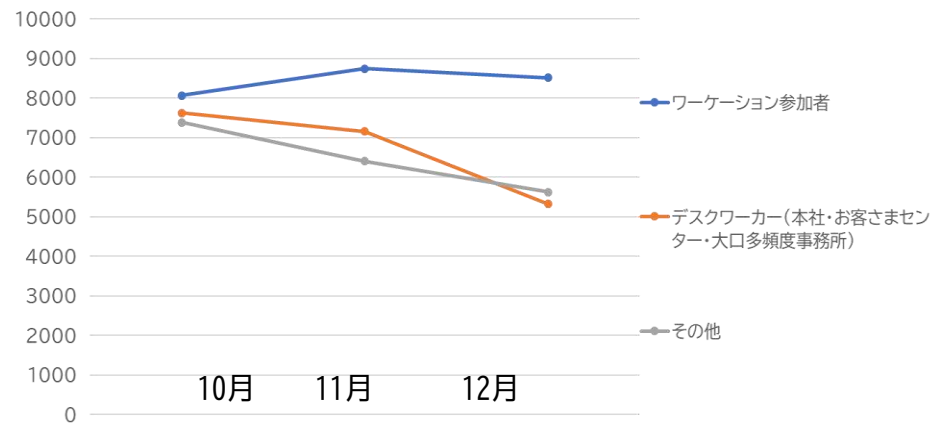
### 検証方法

- ①「SPOBY」アプリデータの分析とアンケート調査
- ②ウェアラブルデバイスデータ集計と参加者アンケート調査（運動実施状況）
- ③自由記述（デジタルマンガラ）の解析と生成AI分析

### ①「SPOBY」アプリデータの分析と結果

#### ◎ワーケーション参加者の方が、非参加者よりも歩数が多くなっている

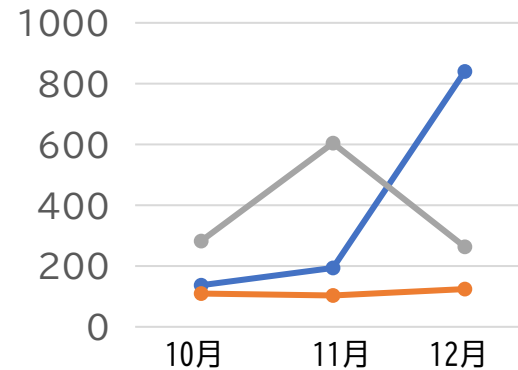
「SPOBY」アプリの歩数データ（歩/月）



ワーケーション参加者の月毎の歩数と脱炭素ポイントは、ワーケーション非参加者よりも高い。特に12月は、ワーケーション参加者と非参加者の差が大きくなっている。

#### ◎ワーケーション参加者の活動量と、運動・環境への意識が高まった

脱炭素ポイント（g/月）



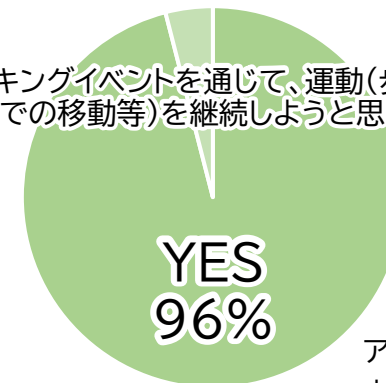
個人による活動量（歩数・脱炭素ポイント）の影響もあるが、ランキング上位者はワーケーション非参加者もあり、全体としてはワーケーション参加者の方が、非参加者よりも活動量が高く、12月に顕著な差がでた。

#### ◎ワーケーション参加者の96%が「運動を継続しようと思う」

100%が「上司や同僚・部下にも薦めたい」と回答※

※「SPOBY」アンケート回答者24名の内

ウォーキングイベントを通じて、運動(歩行、ランニング、自転車での移動等)を継続しようと思いますか？



協力：株式会社パソナ

アンケートでは、96%が「運動を継続しようと思う」と回答。運動習慣の定着に効果が期待できる

## 効果検証の方法と結果

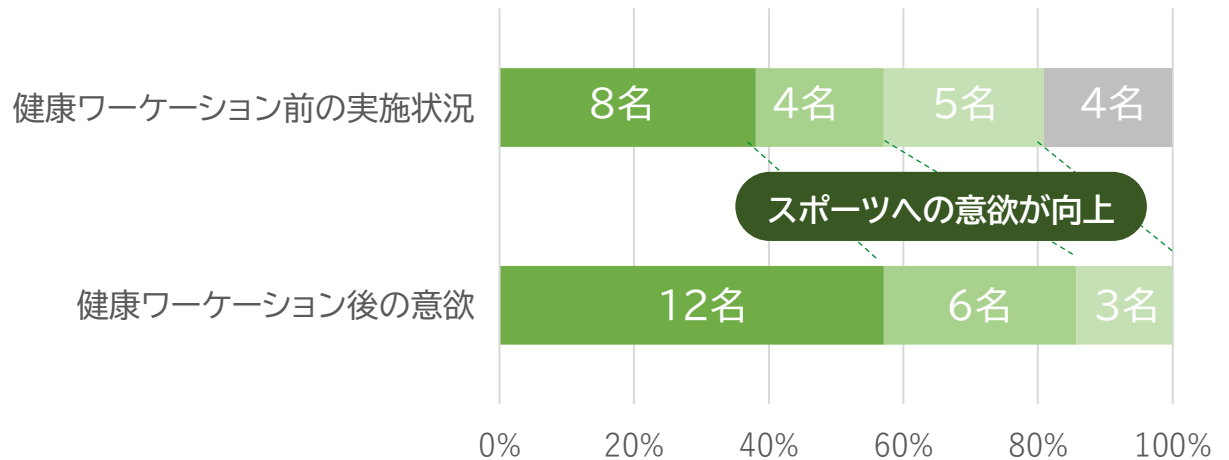
### ②参加者アンケート調査(運動実施状況)の結果

#### 実施前後のデバイス数値の変化

▶健康ワーケーション参加者のウェアラブルデバイスデータ(参加者平均)

	ストレスレベル	歩数	消費カロリー	睡眠スコア
参加前(10月上旬)	50	8872	1931	67
参加期間中	56	11405	3109	62
参加後(12月末)	51	10988	2912	63
変化	1ポイント増	23%増	50%増	4ポイント減

#### 運動・スポーツ実施状況のアンケート調査



- 週に1回以上の頻度で運動・スポーツを実施していた/したい
- 週に1回未満の頻度であるが定期的に運動・スポーツを実施していた/したい
- 不定期ではあるが、年に数回程度は運動・スポーツを実施していた/したい
- 運動・スポーツを全く実施していなかった/意欲を持っていない

◎ウェアラブルデバイスデータでは、ストレスレベルと睡眠スコアにほぼ変化は見られず。歩数・消費カロリーの数値から参加前後で運動量・運動強度が増加。

◎健康ワーケーション事後アンケートで、回答者21名中全員が「運動・スポーツ」を実施したいと回答。

◎「SPOBY」イベント終了後の追跡調査によると、健康ワーケーション参加者23名のうち、「SPOBY」を利用して運動(ウォーキング)を継続しているものは8名。

健康ワーケーション参加者の34%が運動を習慣化できている。(2024年2月1日時点)

◎健康ワーケーションとスポーツイベント参加者のうち、身近で気軽にできる「運動・スポーツ」への関心が高まり、マラソンやサイクリング、ボウリング、ゴルフや地域のビーチバレーサークルなど、家族や友人を誘って新たに「運動・スポーツ」を始めたと回答したものが11名(48%)であった(聞き取り調査)



## 効果検証の方法と結果

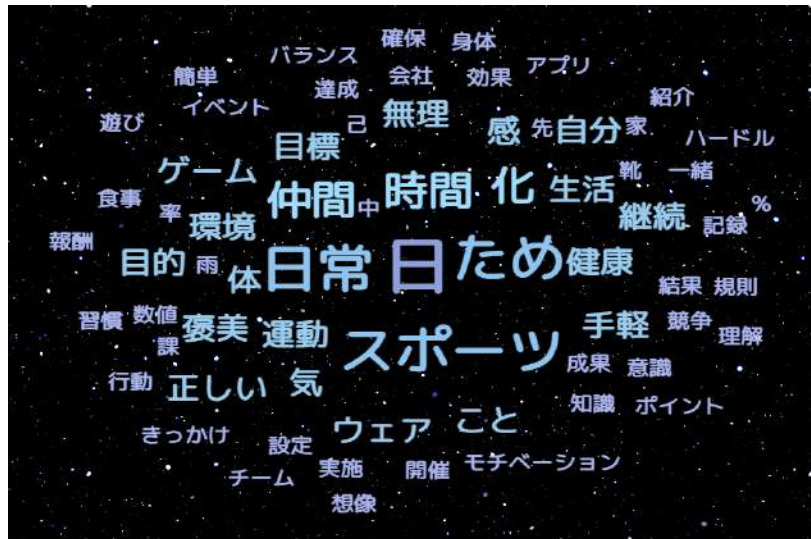
### ③ 自由記述(デジタルマンダラ)の解析と生成AIによる分析結果

マンダラとは、3×3マスを使用し、目標や要因を整理して視覚的に明確化する手法。夢を実現するために多くの人がこのフレームワークを目標達成ツールとして利用している。  
 真ん中以外の8マスに、目標達成のための手段を記入する。

	目標	

テーマ:【スポーツを日常に取り入れるためには】

健康ワーケーションとスポーツイベントの参加者を対象に「スポーツを日常に取り入れるために」必要なことをデジタルマンダラに記入させ、その回答を解析した「Mandala Universe 1D」を作成。回答が多いキーワードが大きく表示される



さらに、「Mandala Universe 1D」のキーワードから、以下の点を生成AIで分析。

- ①この全体的な特徴と要点
- ②重要度の高い要素から順にリスト化して具体的なアクションを提案
- ③これらのアクションをつづけるためのモチベーションを維持する方法

#### ①この全体的な特徴と要点

キーワードを見ると、スポーツを日常生活の一部にするためには、時間の確保、運動への正しいアプローチ、モチベーションの維持、目標設定、適切な環境の整備などが重要であることが分かります。また、仲間とのコミュニケーションや競争を通じて楽しみながら継続する方法、健康への意識、日々のルーティンの中で小さな変更などが含まれています。

#### ②重要度の高い要素から順にリスト化して具体的なアクションを提案

##### 1 時間の確保と管理

- ★**日常生活の中でスポーツを行う**時間を見つけること
  - ・スケジュール帳やアプリを使用して、日々の活動を計画し、運動のための固定時間を設ける
  - ・スキマ時間を活用し、例えば昼休みや通勤時間に短いエクササイズを取り入れる

##### 2 目標設定

- ★達成可能な**目標**を設定し、それに向かって努力すること
  - ・短期的および長期的な運動目標を設定し、達成ごとに自分を褒める
  - ・目標達成のために小さなステップを計画し、進捗を追跡する

##### 3 モチベーションの維持

- ★**スポーツを続けるための動機づけ**や刺激をみつけること
  - ・運動の**成果**を記録し、**小さな達成も祝う**
  - ・**友人や家族と一緒に運動**することで、社会的な要素をとり入れる

##### 4 健康と体の管理

- ★適切な食事、休息、体のケアを心がけること
  - ・健康的な食事を心がけ、十分な水分と休息をとる
  - ・定期的に体調をチェックし、**過度な運動を避ける**

## 結果に基づく要因の分析(仮説検証)

### 5 正しい運動方法と安全性

★正しい方法で運動を行い、怪我を避けること

- ・専門家のアドバイスや運動関連の資料を参考にして、正しいフォームを学ぶ
- ・運動前後にストレッチを行い、怪我のリスクを減らす

### 6 仲間やコミュニティとの関わり

★他人と一緒にスポーツを楽しむことで、相乗効果を生む

- ・スポーツクラブやフィットネスグループに参加する
- ・ソーシャルメディアやオンラインコミュニティーを利用して同じ目標を持つ仲間を見つける

### 7 日々の習慣の中でのスポーツの取り込み

★通勤中のウォーキング、階段の使用など、日常の中で自然に運動を取り入れる

- ・エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ・通勤時や買い物の際に歩く距離を増やす

### 8 適切な装備と環境

★快適なウェアやシューズを用意し、適切な環境で運動をする

- ・快適で機能的な運動ウェアやシューズを用意する
- ・自宅や近隣の公園など、運動に適した場所を見つける

### 9 楽しみと遊びの要素の取り入れ

★スポーツを楽しむことで長期的な継続を促す

- ・音楽やオーディオブックを聴きながらのエクササイズ
- ・スポーツゲームやダンスなど、楽しい活動を運動に取り入れる

### 10 デジタルツールの活用

★アプリやガジェットを使って運動の記録や管理を行う

- ・スマートウォッチやフィットネストラッカーを使って、運動量や健康状態を追跡する
- ・運動アプリを使ってトレーニングに従う、または運動の進捗を記録する

これらのアクションを取り入れることで、スポーツを日常の一部として効果的に取り入れ健康的なライフスタイルを実現することができます。

## ③これらのアクションをつづけるためのモチベーションを維持する方法

### 1 目標の見直しと更新

★定期的に見直し、達成したら新しい目標を設定する。  
達成感を感じることでモチベーションを維持する鍵です。

★目標は現実的かつ具体的に、小さな成功を積み重ねることで自信を高める

### 2 進捗の記録と共有

★運動の進捗を日記やアプリで記録し、振り返ることで成果を実感する

★SNSや友人との会話で進捗を共有し、励ましやフィードバックを得る

### 3 仲間との運動

★友人や家族、同僚と一緒に運動することで、社交的な楽しさを加える

★グループ活動は競争心を刺激し、新しい友人を作る機会も提供します

### 4 ルーティンの変更と新しいスポーツの導入

★同じルーティンに飽きたら、新しい運動やアクティビティを試してみる

★多様性を取り入れることで、新鮮さを保ち、興味を持続させる

### 5 自己肯定感の向上

★運動を通じて得られる健康上の利点や技研の変化に注意を払い、自己評価を高める

★小さな成功を祝い、自分自身を認めること

### 6 楽しみを優先する

★運動を楽しむことを最優先とし、ストレスや義務感を減らす

★ゲームのような要素を取り入れたたり、好きな音楽を聴きながら運動するなど楽しめる方法を見つける

### 7 健康や体型への意識

★運動による健康上の利点を意識し、健康的な体を維持する動機とする

★体重や体調の変化を追跡し、目に見える成果に焦点を当てる



## 結果に基づく要因の分析(仮説検証)

### 8 報酬システムの設定

- ★特定の目標を達成したら、自分自身にご褒美を与える(新しい運動用品の購入や好きな食事など)
- ★小さな目標ごとに報酬を設けることで、継続的なモチベーションを支える

### 9 メンタルヘルスのケア

- ★運動はストレス解消に役立つので、心の健康を改善する手段として取り入れる
- ★瞑想やヨガなど、リラクゼーションに役立つ運動も取り入れる

### 10 運動の結果に対する現実的な期待

- ★即効性を求めず、運動の効果が出るまで時間がかかることを理解する
- ★過大な期待は避け、小さな改善にも満足感を感じる

これらの方法を取り入れることで、スポーツを継続的に楽しむためのモチベーションを保つことができます。

## 生成AIの分析結果に基づく要因の分析

生成AIの分析結果から、今回の健康ワーケーションの運動プログラムが働く世代の運動機会増進のために効果的であったことが分かった。具体的には下記の通り。

- ◎忙しいビジネスパーソンでも日常ではじめやすい「あるく」を軸にしたことで誰でも気軽に取組みやすく継続もできた
- ◎運動処方箋を配布することで運動の目的や目標が明確になった
- ◎会社の取組みなので、仲間とコミュニケーションが取りやすく、一緒に「運動・スポーツ」を楽しめる環境だった
- ◎トップアスリートや医師・保健師など、専門家から正しい知識を取得できた
- ◎「SPOBY」アプリを導入し、ゲーム制と競争心を持たせるために獲得ポイントをランキングにしたことで継続意欲を刺激できた

## 仮説の検証

### ◎「あるく」からはじまる“運動・スポーツ”への挑戦



### ◎今回の健康ワーケーション参加者の34%が

3ヶ月を過ぎてもウォーキングを継続していて運動が習慣化できている。

### ◎健康ワーケーション参加者の運動量・運動強度が、健康ワーケーション前後で増加している。

### ◎健康ワーケーション参加者の48%が、家族や友人を誘って何らかの「運動・スポーツ」を実施した。

以上のことから、健康ワーケーションの参加をきっかけに、「あるく」からはじまる「運動・スポーツ」への挑戦が立証できた。

## 結論

運動・スポーツ実施のきっかけをつかめないでいる社員に対して会社がワーケーションでその機会を提供し、「あるく」ことから無理なく楽しめるようにはじめたことで、個人が仕事に取組みながらも企業(組織)としてのミッションにも取り組めた点や、副次的な効果として社員同士のコミュニケーションが深まり仕事への好影響が見られたことで、企業が業務の一環として社員の健康向上を目的にワーケーションを導入するメリットは大きいと考える。多くの企業が本事業の「あるく」運動プログラムを軸にした“健康ワーケーション”を導入することで、働く世代のスポーツ人口拡大が期待できる。