

令和3年度Sport in Life推進プロジェクト
(スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験)

在宅勤務ビジネスパーソンのプレ・フレイル予防
「コロナ禍のビジネスパーソンを応援する健康管理の
トータルパッケージ事業」

令和4年2月18日

株式会社ティップネス



Sport in Life

令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験) 事業報告概要

代表団体 株式会社ティップネス

事業タイトル 在宅勤務ビジネスパーソンへのプレ・フレイル予防
「コロナ禍のビジネスパーソンを応援する健康管理のトータルパッケージ事業」

構成団体	・株式会社八芳園 ・株式会社センシング ・株式会社アウトソーシングテクノロジー ・一般財団法人ユース・エンゲージメント・インターナショナル ・一般財団法人人生100年社会デザイン財団 ※下線はSport in Life コンソーシアム加盟団体
対象テーマ	③ビジネスパーソン ⑤コロナ禍
実証フィールド	全国（オンライン）

事業内容サマリ

本事業では運動不足や社会的孤立が課題になっている在宅勤務が中心のビジネスパーソンに、運動機会、運動・健康管理などをテーマにした社会活動機会、運動効果を上げる食の情報、ならびに日々の自分のコンディション測定機会をトータルで提供することで、孤立しがちなコロナ禍のビジネスパーソンの身体的・精神的・社会的な健康維持・向上（プレ・フレイル状態からの脱却）をはかった。具体的には、全10週の実証期間に、オンライン運動クラスを週3回、オンラインコミュニティクラスを週1回実施し、事業開始前と終了時にアンケート調査を行い、効果を検証した。

ターゲット

●本実証実験のターゲット

本事業のターゲットは「コロナ禍で在宅勤務が中心のビジネスパーソン」である。三菱UFJリサーチ&コンサルティングの調査結果（2021年2月）を参照し、本実証事業のターゲットを以下とした。

- 週4日程度在宅勤務をしているオフィスワーカー（男女）
- 年代は20代後半から50代
- 都市部の大企業・中堅企業に勤務する正社員・職員
- 職種は事務職、専門職・技術職、管理職

●ターゲットのスポーツ実施を妨げている要因（仮説）

在宅勤務が中心のビジネスパーソンの活動量が低下し、運動不足者が増えている課題が多数報告されている。また、スポーツ庁の調査（令和2年11～12月）では、20代から50代の男女の1年前と比べた運動・スポーツ実施頻度は「（あまり）変わらない」が半数程度と最も多いが、「減った」は「増えた」よりも全ての性・年代で多く、全体としてはコロナ禍で運動・スポーツ実施頻度は減少傾向にあることが報告されている。運動・スポーツ実施頻度が減ったまたは増やせない理由は「（仕事や家事が）忙しいから」が最も多く、20代から50代において他の年代よりも男女ともに多くなっている。続いてこの年代において多いのは「面倒くさいから」で、男性は20代から50代の全てが、女性は20代から40代が他の年代よりも多くなっている。特に20代女性の「面倒だから」の選択割合は特徴的に多くなっている。また30代女性だけは「子どもに手がかかる」が「面倒だから」よりも多くなっている。

以上のことから、ターゲットの「スポーツ実施阻害要因」は、「外出機会の減少」「忙しさ」と「面倒と感じる気持ち」が大きいと考えられる。

事業の実施概要

本事業では外出機会が減り運動不足になっている在宅勤務が中心のビジネスパーソンに、運動機会、運動・健康管理などをテーマにした社会活動機会（コミュニティ）、運動効果を上げる食の情報、ならびに日々の自分のコンディション測定機会をトータルで提供することで、孤立しがちなコロナ禍のビジネスパーソンの身体的・精神的・社会的な健康維持・向上（プレ・フレイル状態からの脱却）をはかった。

【サービスの全体像】

オンライン運動クラスを週3回、オンラインコミュニティクラスを週1回開催した。参加者にはクラス開始前に自身のストレス状態を測定してクラスに参加し、クラス終了後再度ストレス状態と脈拍・呼吸数を測定するよう呼びかけた。運動クラス開催前日にはレッスンの効果をあげる食事の摂り方などを案内する他、参加者全員に運動カレンダーを配布し、クラス開催日以外での運動実施を促した。

本取組を通じて、在宅勤務下でも、定期的な運動、社会とのつながり、生活のメリハリを保てるようにした。

【実証概要】

実証期間：2021年11月～2022年1月 全10週 加えて、2022年1月中旬に半日イベントを開催した

募集数：在宅勤務が多いビジネスパーソン 200名程度

◎運動：1回15分 週3コマ（平日の朝ならびに昼） ストレッチからスタートし、期間後半筋トレも取り入れた（オンラインレッスン）

◎食事：運動効果を高める食事の摂り方やレシピを運動参加者に案内する他、ヘルシーミールキットを紹介した

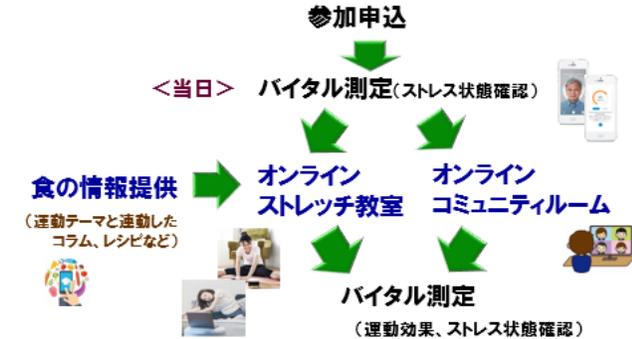
◎コミュニティ：1回40分 週1コマ（平日の昼） 各回のテーマを定めて開催した（オンライン）。話題提供者が報告した後、交流をはかった。

◎バイタル測定：運動教室ならびにコミュニティ参加前後に自身のスマートフォンにてバイタル測定を行ってもらい、ストレス状態の変化（自律神経）、ならびに運動効果（脈拍・呼吸数の変化）を確認してもらった。測定は専用のアプリケーションを用いて実施した（測定時間：45秒）。

【本事業の特徴】

①包括性⇒ 運動・食・バイタル測定サービスを連携させて一つのサービスパッケージとして提供した。3種類のサービスを一体的に提供することが本事業の新規性・特徴である。

②社会的なつながり重視⇒ 在宅勤務で孤立感を感じる人が多いことが指摘されていることから、運動をしながらのコミュニティづくりを本事業では重視した。スポーツ庁の調査ではスポーツ実施率をあげるうえでは、体力面の改善効果だけではなく、コミュニティ活性化や精神面の充実に資する内容を提供することが重要であることが報告されている。そこで、本事業ではコロナ禍のビジネスパーソンが自宅で運動を実施することを通じて、身体的、精神的な健康維持・向上をはかることを目指した。



令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験) 事業報告概要

代表団体 株式会社ティップネス

事業タイトル 在宅勤務ビジネスパーソンへのプレ・フレイル予防
「コロナ禍のビジネスパーソンを応援する健康管理のトータルパッケージ事業」

効果検証の方法と結果

【効果の検証方法】

実証開始時と終了時に運動スポーツ実施頻度や健康状態などについてのアンケート調査を行い、前後の回答結果の変化を調査した。事後アンケートではオンライン上のコミュニティ参加に感じる事項なども調査した。

【検証結果（教室開始時と終了時の平均差）】

4択は4～1点、5択は5～1点の評点を、プラス評価を最高評点、マイナス評価を最低評点として平均値を算出した。

ア) 運動・スポーツ実施頻度の増加

「最近1ヶ月間に運動やスポーツを実施した日は何日位か」（4択）⇒全体結果において、教室終了時の平均値は開始時よりも有意に改善しており、教室参加効果が確認された。性別では全体と同様の結果となったが、年代別では30代以下ならびに50代以上において有意差が確認されなかった。

「現在、健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っているか」（5択）⇒全体結果において、教室終了時の平均値は開始時よりも有意に改善しており、教室参加効果が確認された。性別では全体と同様の結果となったが、年代別では40代において有意差が確認されなかった。

イ) 健康状態の改善（4択）⇒全体結果において、教室終了時の平均値は開始時よりも改善していたが、有意差は確認されなかった。性別、年代別で分析した結果も同様の傾向となった。

ウ) 体力の改善（4択）⇒全体結果において、教室終了時の平均値は開始時よりも改善していたが、有意差は確認されなかった。性別、年代別で分析した結果も同様の傾向となった。

<検証結果>

		度数	平均値	標準偏差	平均値の差 (終了時-開始時)	結果	有意差
運動スポーツ 実施日数	教室開始時	46	2.02	1.16	0.83	改善	あり p<0.01
	教室終了時	46	2.85	0.97			
運動スポーツ 実施状況	教室開始時	46	2.61	1.67	0.93	改善	あり p<0.01
	教室終了時	46	3.54	1.57			
健康だと 思うか	教室開始時	46	2.76	0.79	0.13	改善	なし
	教室終了時	46	2.89	0.77			
自身の体力 について	教室開始時	46	2.24	0.74	0.15	改善	なし
	教室終了時	46	2.39	0.65			

結果に基づく要因の分析（仮説検証）

スポーツ実施改善要因の分析結果概要

ターゲット	主なスポーツ実施の阻害要因、促進要因（事業実施前の仮説）	スポーツ実施の阻害要因、促進要因（検証結果）
コロナ禍の ビジネス パーソン	<ul style="list-style-type: none"> コロナの影響で外出の機会減少 通勤がなくなり運動量が減った 忙しい ・運動は面倒 	本プログラムは「参加しやすい」「参加が楽しい」「生活のメリハリになる」と評価されたことから、これらを訴求することで、運動実施頻度の低いビジネスパーソンのスポーツ実施改善につなげていけそうである

スポーツ実施改善要因の分析結果詳細（事業参加者に実施した参加者アンケート結果より）

※詳細結果を資料添付

1) オンラインで実施した本プログラムの良さとして感じるもの

「手軽に参加できる」が38%と一番選ばれており、本プログラムはビジネスパーソンのスポーツ実施頻度向上に貢献できる可能性が高いと考えられた。続いて「人目を気にせず参加できる（23%）」「気分転換になる（23%）」も1/4程度の参加者に選ばれており、これらの利点を訴求することで、ビジネスパーソンのスポーツ実施頻度向上につなげていけそうだと考察された。

2) 本プログラムについて感じるもの

①参加しやすさ：「とても思う」「まあそう思う」合計で全体の72%となり、参加しやすいと感じてもらっていた。

②参加の生活のメリハリ効果：「とても思う」「まあそう思う」合計で全体の56%であり、「あまり思わない」「思わない」合計の22%を大幅に上回った。本プログラムはターゲットの生活にメリハリを与える効果があると確認された。

③参加の楽しさ：「とても思う」「まあそう思う」合計で全体の58%となり、「あまり思わない」「思わない」合計の14%を大幅に上回る結果になった。本プログラムはターゲットに楽しいと感じてもらえるコンテンツであると確認された。

なお、「人とのつながり」は本プログラムの良さとして現状は訴求力があまり強くなかった。

今後の展開

◆ コロナ禍が終息したのちも新しい生活様式としての在宅勤務形態は一定程度定着すると言われている。さらに、オンラインでできることとその使い勝手が改善することにより、在宅勤務を選択するビジネスパーソンはさらに増えると見込まれる。そのため、在宅勤務のビジネスパーソン向けの市場は今後も拡大が期待される。

◆ 本事業はオンラインでのサービスモデルであるため、参加者の居住エリアは問わず、全国に展開可能である。

◆ 本年度の取組において運動実施頻度の改善効果も確認できたので、これらを活用し、株式会社ティップネスの契約法人（企業や健保）向けの有料事業として展開していく。

◆ 本事業モデルは高齢者や引きこもり者向けにもフィットするとの助言を得ており、今後展開可能性を検討していく。

令和3年度 Sport in Life推進プロジェクト (スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験) 事業報告概要

代表団体 株式会社ティップネス

事業タイトル 在宅勤務ビジネスパーソンへのプレ・フレイル予防
「コロナ禍のビジネスパーソンを応援する健康管理のトータルパッケージ事業」

<資料> 事業終了時に実施した参加者アンケート結果より

オンラインで実施した本プログラムの良さとして 感じるもの (複数選択)

項目	回答数	比率
1:手軽に参加できる	38	38%
2:人目を気にせず参加できる	23	23%
3:運動が苦手でも参加できる	13	13%
4:仲間づくりができる	1	1%
5:気分転換になる	23	23%
その他	1	1%
計		100%

本プログラムについて感じる事

参加しやすい

項目	回答数	比率
1:とても思う	12	26%
2:まあそう思う	21	46%
3:どちらでもない	11	24%
4:あまり思わない	1	2%
5:全く思わない	1	2%
計	46	100%

ここへの参加が生活のメリハリになる

項目	回答数	比率
1:とても思う	7	15%
2:まあそう思う	19	41%
3:どちらでもない	10	22%
4:あまり思わない	7	15%
5:全く思わない	3	7%
計	46	100%

人とつながる安堵感がある

項目	回答数	比率
1:とても思う	3	7%
2:まあそう思う	7	15%
3:どちらでもない	16	35%
4:あまり思わない	14	30%
5:全く思わない	6	13%
計	46	100%

ここへの参加は楽しい

項目	回答数	比率
1:とても思う	8	17%
2:まあそう思う	19	41%
3:どちらでもない	13	28%
4:あまり思わない	3	7%
5:全く思わない	3	7%
計	46	100%