

# 平成30年度 実績

## —静岡県ヘルスケアビジネスモデル構築・実証等事業—

事業主体

食の学び舎くるみ 代表 中野恭子

テーマ

ア 地域における企業の従業員や地域住民の健康寿命延伸に資する事業

事業名

地域の「働く女性のヘルスデータ」活用による健康促進事業

概要

働く女性をターゲットに食生活指導を実施できる体制づくりを目指し、地域の医療、運動の専門家と連携し、伴走型の体制をしたビジネス展開を目指した、実践と効果の検証

ポイント

仕事や家庭を両立させている働く女性は、自分自身のケアをする時間がなかなか取りにくい。健康診断では浮き彫りになりにくい肩こりや冷え性など、女性特有の不調に悩む。代表者の食専門のコンサルティング業、飲食店経営の事業を活かし、働く女性の健康をサポート。



# 実施した事業の概要

## ビジネスモデルの構築

### 1. 地域の働く女性に対する健康管理の支援に対する市場ニーズ、課題等を把握するための先進事例

- ・健康状態をチェックする売り場が県内のデパートに進出しており、市場ニーズも高まってきている。
- ・首都圏では、「働く女性の健康に特化した取り組み」が進んでおり、健康グッズや健康食品企業とのコラボでビジネス化している。

### 2. 構築したビジネスモデル

#### 既存サービスを活用した「飲食店と女性の健康管理サポートサービスのパッケージ商品」

- ・体組成測定、血液検査(検査キットの活用も検討)、食事指導、運動指導を、継続的に伴走型支援を行う。
  - ・月額10000円程度(血液検査は別途実費)で短期集中型(3か月、6か月など)
- 会員サービス:既存の「栄養学セミナー」等への参加、当店での食事〇回まで可能、又は会員価格で食べられるなどの特典)

## トライアルサービス(実証)の実施

### 1. 実施対象

県内中部地区在住の20~50代の働く女性10名

### 2. 実施内容

- (1)連携機関の打ち合わせ会議(連携3者:医療機関、介護予防運動指導員、管理栄養士)
- (2)対象者の選定・通知
- (3)血液・尿検査の各自実施
- (4)事前検査測定説明会の実施(アンケート、課題の抽出、行動目標設定等、食、運動指導等)
- (5)個人指導・進捗管理(月3回以上×3ヶ月間)
- (6)中間報告・集団指導会(食事付きの食セミナー、ストレッチ筋トレの指導等)
- (7)事後検査測定会(アンケート、検査結果に基づく評価と、各自取り組みについて報告と検証)

# 実施した事業の成果

## ＜定量評価＞

- 内臓脂肪レベル 7名が改善、2名が元々課題なし、1名が現状維持
- 筋肉量 4名が増加、4名が現状維持、(1名測定不可)
- 血液データ 5名が改善、3名が現状維持、1名悪化

## ＜定性評価＞ 以下全員の発言

- 自分の健康に対し常に意識をするようになり心身の体調アップに大いに繋がった。
- 数値の改善が見られなかった参加者もいたが、課題や知識、対応方法がわかった。



- ・短期間でも、大いに効果がみられた。
- ・タイプ別対処パターンの確立へつながる成果を得られた。
  - ・身体の症状別(メタボ型、栄養失調型など)
  - ・生活パターン別(年齢、職業、家族構成など)
  - ・支援の好み別(積極的な支援を好む、見守り型を好むなど)を組み合わせたパターンを検討。

# 実施した事業の考察～課題と展望～

## ■ 生活を変えずに自分の健康に気づく仕組みづくり

「時間や場所に融通が利く方法」「苦しくない」「手軽」「敷居が低い」ことに重点を置く必要がある。

## ■ “ついで”でできる

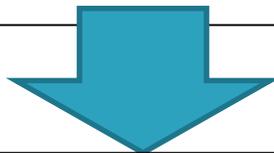
ランチに行きながら、美容院に行く時に、買い物の時に測ることができる、相談できる「気軽さ」が必要。専門家に“ついでに”アドバイスがもらえる仕組みを構築する。

## ■ 短期間で結果が出る、体感できる

「ちょっとやれば効果が出る、実感できることが継続において大切である。

## ■ 正しい情報提供と伴走型の励まし

面談は大変有効であるが、働く女性には時間的にも困難であるため、意識が高くても行動の継続が難しい。したがって、IT、ICTを活用したサポートは、不可欠であり大いに有効である。



女性特有の志向を配慮し、継続的に支援する仕組みが構築できれば  
**働き世代の女性がより充実した人生を送るサポートしていくビジネスは  
実現可能である。**