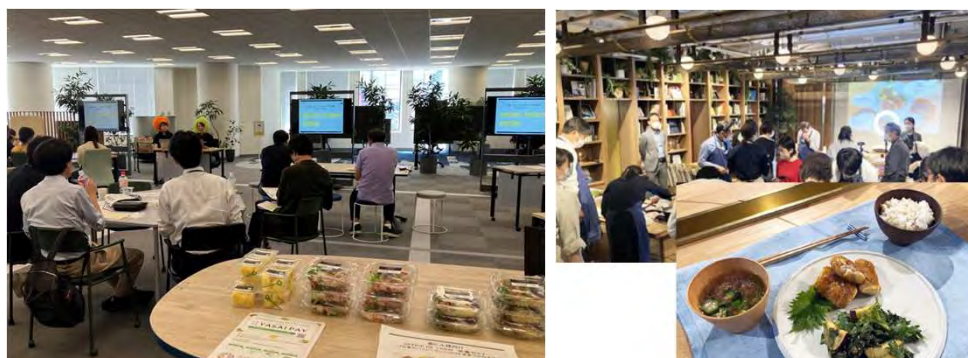


# 「食べる」が変われば、「働く」が変わる。—オフィスで賢い食生活改善—

## 森ビル株式会社

〒106-6155 東京都港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー  
従業員数: 901名以上 URL: <https://www.mori.co.jp/>

不動産業、  
物品賃貸業



セミナーや料理教室等を通して、食への関心を深め、改善のきっかけとする取り組みを実施

- ・ポイント①: 試食や料理教室等、楽しみながら参加できる工夫をすることで参加率アップ
- ・ポイント②: 食生活を主体的に見直すきっかけとなるよう双方向のコミュニケーション
- ・ポイント③: 目標数値(健全な食生活者比率)を設定し、PDCAサイクルを実践

### 取り組みの概要・目的

#### 健康経営の取り組みを街づくりにつなげる「森ビルウェルネスプログラム」

健康増進につながる様々な施策を通じ従業員一人ひとりが「ヒルズでの先進的な働き方」を模索し、その知見を街づくりに活かすことを目的とする参加型プログラム「森ビルウェルネスプログラム」の一環として、料理教室やセミナー、野菜や果物の特別価格での販売等、様々な取り組みを展開しています。

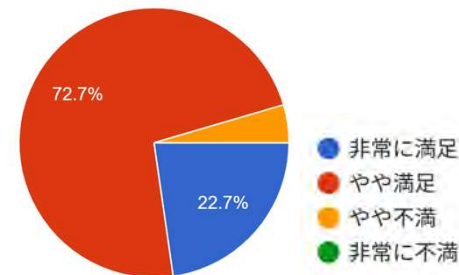
### 実施の背景や課題

従業員の定期健康診断結果(問診票の結果)を踏まえ、当社の健康課題の一つである食生活に注目しました。健康経営の「戦略マップ」において、食生活に関する目標指標を設定し、目標と実績値の差を明示し、社内外に周知しました。目標を設定したことで、PDCAを回しやすくなり、目標達成のためのアクションとして、食生活改善に向けたアプローチを継続的に実施できるようになりました。

### 取り組みの成果

#### 食生活改善セミナー参加者のセミナー満足度結果

#### 定量的・定性的成果



- 複数の取り組みを実施し、その都度事後アンケートを実施しており、ほとんどの取り組みが高い満足度となりました。(左記は「『仕事のパフォーマンスUP!』を食事でかなえる」をテーマにした食生活改善セミナーのアンケートより一部抜粋)
- 目標指標「健全な食生活者比率」の2026年度目標値75.0%に対しては、2024年度実績値は70.0%であり、目標に対して進捗中です。

#### 従業員の“声”

「今までなんとなくで選んでいたランチでしたが、これからは糖質を抑えつつ、たんぱく質を多めに摂取するなど意識して食べたいと思いました」  
「食生活において特に気に入った方がいい点が明確になって、健康に対するモチベーションが上がりました」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### ハードルを下げる仕組み作り

「野菜・果物を食べよう週間」では新鮮なサラダやカットフルーツを手頃な価格(10円)で販売することで気軽に参加できるイベントとしました。

#### 体験を通じた自分事化

自身の野菜摂取量が見える化される機器「ベジチェック®」等を活用し、体験を通じ、自分事化できるよう工夫をしました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・株式会社KOMPEITO (「オフィスでやさい」提供元)
- ・日本生命保険相互会社

#### ●リソース

- ・期間: 2ヵ月程度 (企画に1ヵ月、社内周知1ヵ月)
- ・コスト: セミナー運営費等

### 今後の展望

健康的な食習慣を日常に定着させるため、オフィス設置の冷蔵庫については、商品のリクエストを従業員から受け付ける等、積極的に周知活動を実施します。また従業員の属性や関心度に合わせた多角的な「森ビルウェルネスプログラム」を通じ、組織全体のパフォーマンス向上とウェルビーイング向上を追求してまいります。

#### いいね! コメント

健康増進に繋がる自社独自の「森ビルウェルネスプログラム」の一環として、食生活に関する目標指標を設定し、実績値とのギャップを明示することで目標達成までのPDCAサイクルを容易にする素晴らしい取り組みです。従業員が参加しやすい複数の施策を立上げ、アンケート調査による定量的な効果検証、課題抽出が行われている点も評価されます。