

Sustainable Report No.164

健康で幸せな 生活を送るために

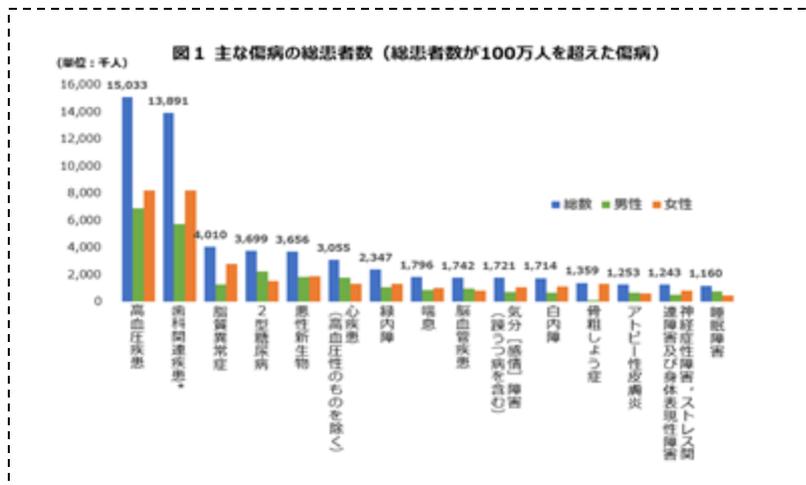


サステナブルレポートとは、サステナビリティを指標に社会課題や環境課題からテーマを選定し、それらの背景・ソリューション事例・将来への展望などを考察する独自の調査報告書です。
小川電機グループは、全従業員ひとりひとりが本レポートを作成・発信する取組みを行っています。

■ 課題の現状／経緯／影響

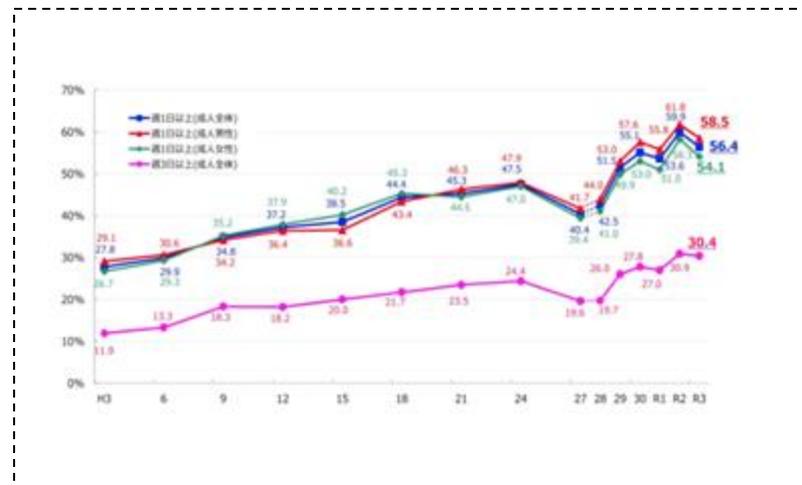
- 高血圧疾患、糖尿病、心疾患などの「生活習慣病」が、2014年（2700万人）と比べて2023年の9年間で4000万人まで増加している。
- スポーツ庁の調査によると、運動不足の人が増加、**週3回以上の運動は全体の30.4%**で少ない。
- 生活習慣病が増えたことで、患者数が日本の全人口に対して高血圧が1/3、糖尿病1/6、がん1/2となっている。

■ 主な傷病の総患者数



出典 日本生活習慣病協会

■ 成人のスポーツ実施率の推移



出典：スポーツ庁

▶NEXT：アプリを利用した生活改善

■ 実行者／解決方法／残る課題

- **エーテンラボ(株)(設立2016年では)** 三日坊主防止アプリ「みんなチャレ」での習慣化の成功体験を糧に自ら積極的に行動して幸せになる社会を目指している。
- アプリを利用した生活習慣改善など、**新しい習慣を身につけたい人に向けた「三日坊主防止アプリ」**を開発。匿名で5人1組のチームを組み、チャット形式で励まし合うことで継続へのモチベーションが自然と高まる。
- アプリは開発されてもまだ認知度が低く、**自分から取り入れようとするきっかけが乏しく**、取り入れるべき人が利用しきれていない。

■ 毎日の運動チャレンジ様子



出典：エーテンラボ株式会社

■ みんなチャレユーザー数推移



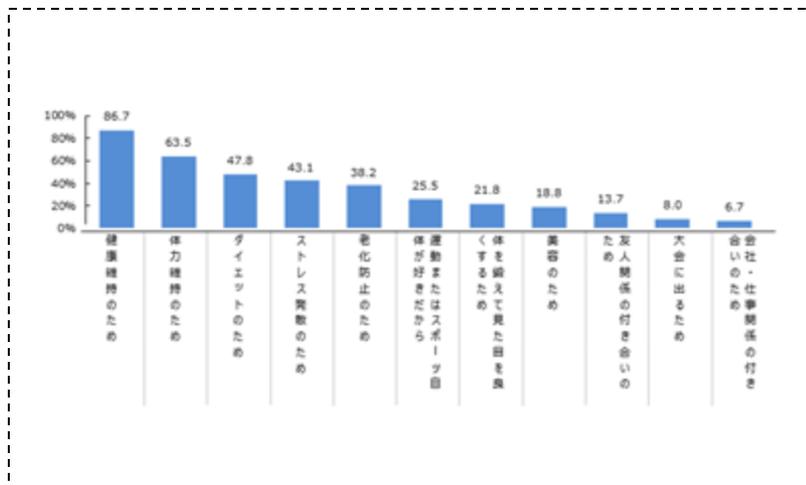
出典：エーテンラボ株式会社

▶ NEXT：多くの人が取り組めて、継続できることが理想な健康意識向上

■ 弊害の原因／理想／企業施策

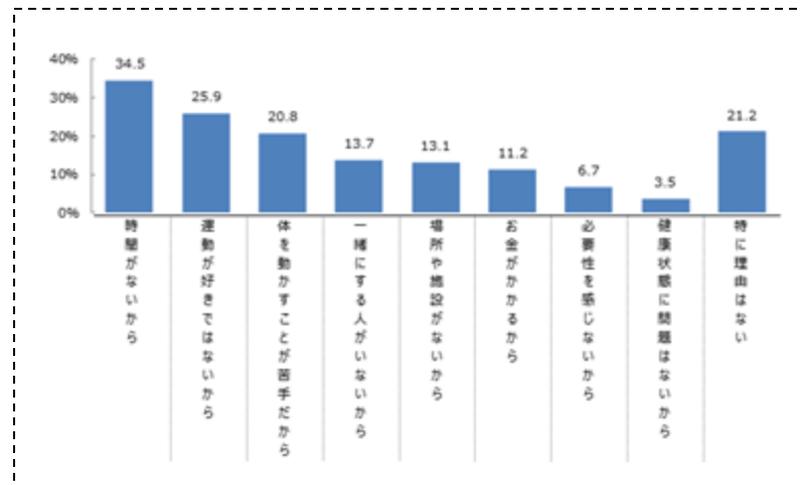
- 運動を苦手とする人にとって、**数値としてメリットが目に見えず**、背中を押してくれる状況がないとなかなか1人では始めにくい。
- 運動が苦手な人でも始めるきっかけがあり、無理をせず楽しみながら続けられ、**三日坊主にならずに成果を実感できる**、分かりやすい取り込みが理想である。
- アプリの開発企業は、運動よりも「友達作り」を目的とした人にアプローチして使用を促し、お互いの成果、状況報告などの共有化、**SNSなどでの評価を搭してもらうなど、楽しく続けられるようにする。**

■ 定期的に運動又はスポーツをしますか



出典：楽天インサイト株式会社

■ 定期的に運動又はスポーツをしない理由



出典：楽天インサイト株式会社

本レポートをご覧いただき、ありがとうございました

■ 参照・引用資料

- スポーツ庁, 「令和3年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」について (速報値)」, 2022年4月25日
(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00098.html#:~:text=%E2%97%8B%20%E6%88%90%E4%BA%BA%E3%81%AE%E9%80%B1%EF%BC%93,%E3%81%AE%E5%AE%9F%E6%96%BD%E7%8E%87%E3%81%8C%E4%BD%8E%E3%81%84%E3%80%82)
- 日本生活習慣病予防協会 「生活習慣病とその予防」 2023年3月参照 (<https://seikatsusyukanbyo.com/calendar/2023/010689.php>)
- エーテンラボ株式会社 「みんなチャレ」 2024年1月参照 (<https://minchalle.com/>)
- 楽天インサイト株式会社, 「スポーツに関する調査」 2020年3月13日 (<https://insight.rakuten.co.jp/report/20200313/>)

■ サステナブルレポートに関するお問い合わせ先



小川電機株式会社

〒545-0021 大阪府大阪市阿倍野区阪南町2丁目2番4号

tel:06-6621-0031(代)

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的著作権は小川電機株式会社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。