

2025年9月5日

宮城学院女子大学

NTT東日本株式会社 宮城事業部

働き世代の健康増進に向け「宮城学院女子大学×NTT東日本」がコラボし 2025年度「せんだいActiveWorkers ヘルスケアチャレンジ」を開催

NTT 東日本株式会社 宮城事業部(執行役員宮城事業部長:須藤 博史、以下 NTT 東日本)と宮城学院女子大学(学長:長谷部 弘)は、2024年度に働き世代の健康増進を目的としたヘルスケアチェックイベント「せんだい ActiveWorkers ヘルスケアチャレンジ」を全3回開催し、延べ564名にご参加いただきました。

イベント実施の結果を踏まえ、本年度はヘルスケアチェックイベントとともに「オフィスで気軽に体を動かす場づくり」として、バレトン※体験会を開催いたします。

※バレトン…バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み合わせることで全身を鍛えられ、初心者でも気軽に楽しめるエクササイズです。

1. 背景・目的

2024年度、オフィスワーカーが集まるアーバンネット仙台中央ビル(仙台市青葉区)の地域共創施設「スマートイノベーションラボ 仙台」を会場として、仕事の合間や終業後に気軽に健康状態を可視化できるイベントを定期的に開催いたしました。

イベント参加者は座位の時間が長いオフィスワーカーが中心であり、「下肢筋力の低下」が懸念されることが明らかとなりました。下肢筋力の低下は運動不足が主な要因であり、フレイルを引き起こすきっかけにもなります。

そこで、「オフィスで気軽に体を動かす場づくり」として、仕事着のままできるバレトンの体験会を開催します。

また、昨年度に引き続き、ヘルスケアチェックイベントを開催いたしますので、継続的な健康状態の把握と行動変容を後押しいたします。

2. 概要

「スマートイノベーションラボ 仙台」を会場とし、定期的にヘルスケアチェックイベント及びバレトンの体験会を実施します。オフィスビルを拠点とすることで、日常のなかに健康行動のきっかけを提供し、継続的に取り組める仕組みを構築します。「せんだい ActiveWorkers ヘルスケアチャレンジ」は、2025年度内に全3回開催し、すべてにご参加いただくことで、定期的に健康状態を振り返り、気軽に運動していただく機会としてご活用ください。

(1) イベント名称

せんだい ActiveWorkers ヘルスケアチャレンジ

(2)開催日時

①ヘルスケアチェック

1回目:2025 年 9 月11日(木)、 9月 12日(金) 11:00~19:00

2 回目:2026 年2月 12日(木)、2月13日(金) 11:00~19:00

②バレトン体験会:2025 年11月 20 日(木) 11:00~18:30

※一部プログラムは事前予約制となります。

※開催時間は変更となる可能性がございます。

(3)実施場所

スマートイノベーションラボ 仙台

(仙台市青葉区中央 4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル 4 階)

(4)イベント実施内容

<ヘルスケアチェック>

①高性能体組成計等を用いた身体測定(身長、体重、体脂肪率等)

②握力計等を用いた筋力テスト(機能面の可視化)

③皮膚カロテノイド量測定器を用いた野菜摂取量の測定

④アンケート

・イベント参加者へは計測結果を紙媒体で提供します。

・個人を特定しない一意の ID を設定しますので、前回参加時のデータと比較が可能です。

<バレトン体験会>

・バレトンの体験プログラム

・仕事の合間にできるストレッチ教室

※一部プログラムは事前予約制となります。

(5)参加費

無料

(6)各者の役割

①宮城学院女子大学

・身体組成の測定機器等を用いたヘルスケアチェックイベントの開催

・バレトン体験会の開催

・健康増進に関する情報発信を行い、イベント参加者の身体データを収集、分析

②NTT 東日本

・本プロジェクトの企画、実行

・「スマートイノベーションラボ 仙台」を研究および事業検討のフィールドとして提供

・NTT グループの知見を活用した新たな健康づくり事業の検討

3.今後の展望について

健康状態の可視化に加え、運動する機会の提供による参加者の意識や身体活動量の変化を定期的に収集・分析し、働き世代の健康づくりに資する取り組みを推進してまいります。

NTT 東日本は、本事業で得られた知見を活かして、地域の皆様と連携しながら、データドリブな健康づくり事業への参画を目指してまいります。