

杜の街グレースのウェルネスな街づくり推進へ 両備ホールディングスと共同で社員の生活習慣改善プログラムを初実施

報道関係各位

岡山放送株式会社（本社：岡山市北区下石井二丁目10-12、以下OHK）と両備ホールディングスは、社員の生活習慣改善を目指したウェルネスプログラムを、6月20日から7月15日まで約4週間にわたって、初めて共同で実施しました。

OHKが本社を置く「杜の街グレース」は、「杜の街づくりプロジェクト」【事業主体：杜の街づくりPJ1合同会社】が開発を進める第1期の中心市街地の複合開発エリアです。OHKはこれまで、杜の街づくりPJ1合同会社と事業参加に関する覚書を締結し、岡山市の中心市街地活性化に貢献すべくプロジェクトに参画してまいりました。

今回のウェルネスプログラムは、住む人・働く人・来街する人の未病促進、健康づくりを目指して施設全体を活用しながら健康や運動に関する取り組みを行っていく杜の街のウェルネスシティの考えをオフィスワーカーを対象にして実践したものです。

プログラムに参加したのは、OHKの社員19名、両備ホールディングスの社員13名、計32名です。

参加者は、「～日清食品監修 完全メシのカフェテリア～ MORINOMACHI PICNIC TERRACE」で、健康に関わるウェルネスプログラムに取り組みました。内容は、期間中の平日20日間、いつもの朝食や昼食の代わりに、栄養バランスの整った「完全メシ」を喫食し、ウォーキング等の健康に関わる活動に取り組むものです。

「完全メシ」は、日清食品が誇る最新のフードテクノロジーを駆使して開発したもので、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）で設定された33種類の栄養素をバランスよく摂取できるだけでなく、おいしさにもこだわった食事です。

一般的に生活習慣を改善するには、食事制限やハードな運動が求められる傾向にあり、我慢が必要でハードルが高いと考えられていますが、今回のウェルネスプログラムでは、いつもの朝食や昼食の代わりに複数メニューから任意で「完全メシ」を喫食し、適度なウォーキングなど、ほぼ普段と変わらない生活を送るだけで、忙しい日々の中で偏りがちな栄養バランスを整えながら、生活習慣を改善することができます。

プログラム実施前後の簡易健康計測によると、プログラム開始時にBMI25以上の参加者（18名）のうち、約83%の参加者のBMI・体重がプログラム実施後に減少しました。

参加者からは「健康を意識するきっかけになった。」「タスクのハードルが低く継続しやすかった。」などの声があり、プログラムをきっかけに健康意識が高まった人が多数見られました。

OHKでは、今後も街に集うすべての人々が、健康かつ安心安全で豊かな生活を営むことのできる「杜の街のウェルネスな街づくり」の実践に貢献していくとともに、この取り組みを通じて、自社の社員の心と身体を健康づくりを積極的に推進してまいります。

また、地域密着のローカルテレビ局の特性を活かし、番組やイベントを通じた「地域全体の健康づくり」の推進にも注力し、地域メディアとしての役割を果たしてまいります。

【本件に関する問合せ】
岡山放送株式会社 企業広報担当 竹澤
TEL 086-941-8881
FAX 086-232-8081