

**FiNC、慶應義塾大学大学院 岩本特任教授と共同で
約 850 名の就労者対象「エンゲージメントに関する調査」を
FiNC ウェルネスサーベイにて実施
～猫背や食習慣が働く意欲に影響、生活習慣の改善でエンゲージメントが増加する可能性～**

予防×ヘルスケア×テクノロジーに特化したヘルステックベンチャー株式会社 FiNC（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：溝口勇児、以下 FiNC）は、慶應義塾大学大学院 特任教授 岩本隆氏と共同で従業員の心身の健康状態をスコア化することで可視化できる「FiNC ウェルネスサーベイ」を用いて 849 名の就労者に対し「エンゲージメントに関する調査」を実施いたしました。

FiNC は 2016 年 7 月の FiNC for Business 提供開始時から従業員のエンゲージメントの可視化に取り組んでまいりましたが、今回の調査はその実績を踏まえ実施したものです。今回の調査で、良好な生活習慣（食事習慣、運動習慣、睡眠習慣）を行なっている人は、エンゲージメントスコアが高い傾向がみられ、猫背などの身体症状を持つ人は、エンゲージメントスコアが低い傾向がみられました。この結果より、生活習慣を含むフィジカル面（身体面）の改善により、エンゲージメントを強化できる可能性が示唆されております。

なお、詳しい調査概要等については、下記のリンクからご参照いただけます。（URL：https://finc.com/_cms_dir/wp-content/uploads/2017/06/20170623_FiNCreport.compressed.pdf）

【調査背景】

エンゲージメントとは、「従業員が仕事から活力を得て、仕事に誇りを感じ、いきいきと仕事をしている状態*」のことを示しています。近年、グローバルにおける企業間競争の激化により、労働参加率の向上・付加価値生産性を目的とした「働き方改革」が進められており、これを実現するために、従来行なってきたストレスや病気を減少させるためのマネジメントに加えて、従業員が心身ともに健康で、いきいきと働く状態である「エンゲージメント」を高めるための仕組みづくりが企業に求められています。

アメリカでは既に「エンゲージメントと経営関連指標（売上高、利益、生産性など）」に関する先行研究が行なわれ、両者の相関関係が指摘されています*²。日本でも厚生労働省が新職業性ストレスチェックにエンゲージメントの指標を盛り込み、経済産業省も「働き方改革」の重要項目として「エンゲージメント」を取り上げるなど関心が高まっています。

こうした動きをうけ、企業向けに従業員のエンゲージメントを改善できる「FiNC for Business」を提供している FiNC と、HR テクノロジーの専門家である慶應義塾大学大学院の岩本特任教授は、2016 年 11 月から 2017 年 2 月までの期間で、849 名の就労者を対象とした「エンゲージメントに関する調査」を実施いたしました。

「FiNC は今後も企業のウェルネス経営の実現をサポートするために、エンゲージメントに関する研究開発をすすめ、「FiNC for Business」を積極的に展開してまいります。

*1 労働安全衛生総合研究事業・労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究・平成 23 年度総括・分担研究報告書。厚生労働省，東京，2012

*2 Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. Job demands, job resources and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. Journal of Organizational Behavior, 25: 293-315, 2004 他

〈FiNC for Business 概要〉

法人向けウェルネス経営サービス「FiNC for Business」は、従業員とご家族の心身の健康向上をサポートするオールインワンパッケージサービスです。

「FiNC for Business」を利用している企業の従業員は、専用アプリケーション「FiNC@work」で生活習慣等を調査する質問に回答すると、一人ひとりにパーソナライズされたアドバイスや優待サービスを受けることができます。姿勢改善・腰痛・肩こり・睡眠の質・生活習慣病に係る血中データの改善を目的とした、トレーナー・栄養士等の専門家による日本最大数のエクササイズ・ストレッチ・ヘルシーレシピ・ヨガといったコンテンツ*³や日本最大級 20 万件の食品データベース等を学習し、特許を取得した「パーソナルコーチ AI」テクノロジーを内蔵するアプリケーションが、従業員一人ひとりの生活習慣や悩みにあわせた健康・美容アドバイスをいたします。また、人事や経営層は、「FiNC Insight」で組織・部門ごとに「従業員の心身の健康状態を数値で『見える化』することができる」ので、人事制度の見直しや人材配置の調整などの具体的対策を講じることが可能となります。

【結果サマリー】

- 生活習慣を含むフィジカル面（身体面）の改善により、エンゲージメントを強化できる可能性が示唆されました。
- 良好な生活習慣（食事習慣、運動習慣、睡眠習慣）を行なっている人は、エンゲージメントスコアが高い傾向がみられました。
- 猫背や反り腰といった姿勢関連をはじめとする身体症状を持つ人は、エンゲージメントスコアが低い傾向がみられました。

詳しい調査概要：

https://finc.com/_cms_dir/wp-content/uploads/2017/06/20170623_FiNCreport.compressed.pdf

区分	エンゲージメントスコアが高い選択肢	エンゲージメントスコアが低い選択肢
食事習慣	「よく噛んで食べている」 「毎日水を1.5リットル以上飲んでいる」	「就寝前2時間以内に食事をすることが週に3回以上ある」 「甘いものを間食することが週に3回以上ある」
運動習慣	「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上している」 「毎日1時間以上の歩行又は同等の身体活動をしている」 「筋力トレーニングを週2回以上している」 「ストレッチを週2回以上している」	—
睡眠習慣	「睡眠に満足している (睡眠時間の長さには関わらず)」 「いつも同じ時間に起床している」	「寝つきが悪いと感じる」 「睡眠途中で目が覚めることがある」 「就寝が午前1時以降になる頻度が週2回以上ある」
身体症状	—	「心身の疲労・だるさがある」「反り腰である」 「X脚である」「猫背である」「肩こりがある」 「慢性的な片頭痛がある」「便秘がある」 「手足の冷えがある」「肌が荒れやすい」 「むくみがある」 「基礎体温35.5度以上36.0度未満」
業務パフォーマンスに影響していると感じている症状	—	「眼精疲労」「頭痛・首の痛み」「歯の痛み」 「肩こり」「手足の冷え」「肌荒れ」 「消化器の不調」「生理痛/生理不順」 「精神面の不調」「睡眠不足」

<ご参考>

(1) 調査内容

FiNC for Business を利用する企業に所属し、データの研究利用に同意を得た従業員 849 名（男性 477 名、女性 372 名）を対象として、FiNC ウェルネスサーベイを用いて調査を実施いたしました。（調査期間：2016 年 11 月～2017 年 2 月）

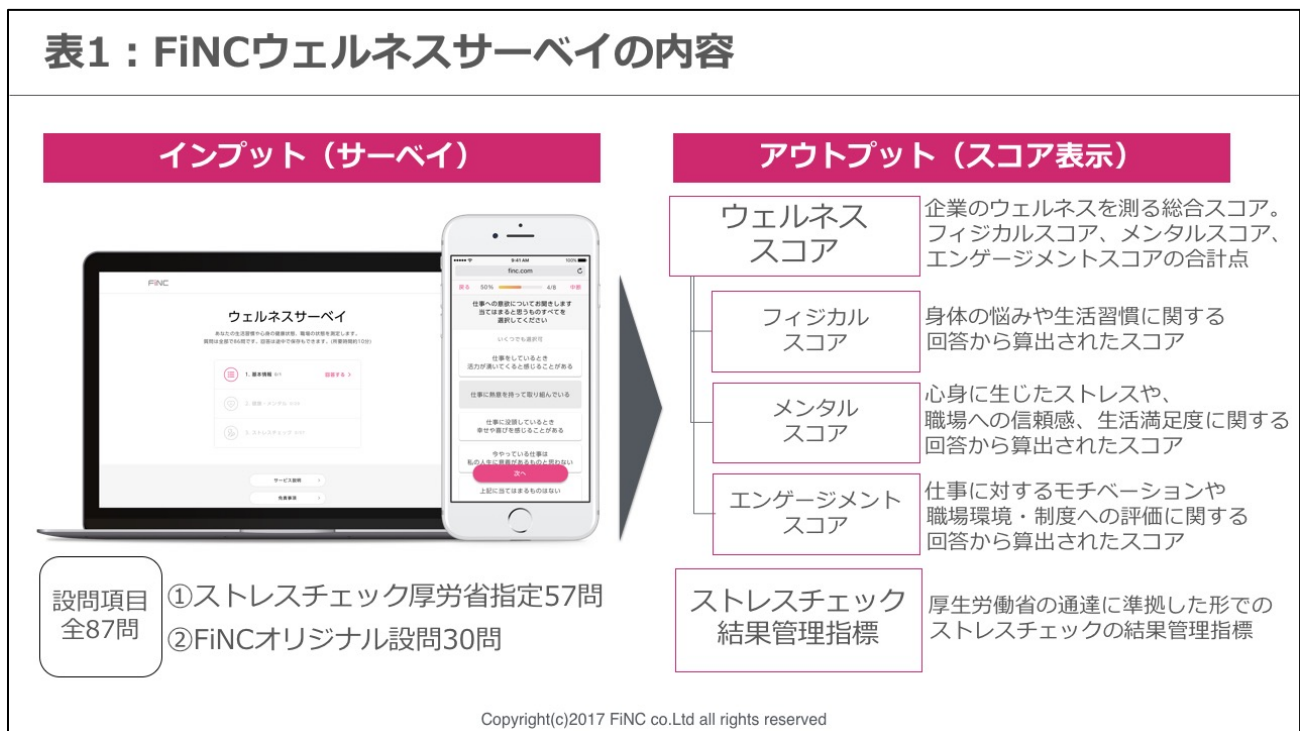
(2) 分析方法

ウェルネススコア、フィジカルスコア、メンタルスコア、エンゲージメントスコアならびに個別項目間の関連を相関分析により検討いたしました。次に、フィジカルスコア（食事・運動・睡眠ほか）に関わる設問の選択肢について、選択した群・選択しなかった群に分割し、エンゲージメントスコアならびに同スコアを構成する個別質問の平均値の差異を t 検定*⁴により検討いたしました。

(3) 結果概要

就労者 849 人を対象とした FiNC ウェルネスサーベイ*⁵回答結果の相関分析によれば、エンゲージメントが高いことと、生活習慣を含むフィジカル要因、メンタル要因が良好であることが関連していることが判明しました。生活習慣が、職務遂行能力などを通じてエンゲージメントに関連していると考えられ、生活習慣の改善を積み重ねることにより、エンゲージメントを強化できる可能性があると考えられます。

表1：FiNCウェルネスサーベイの内容

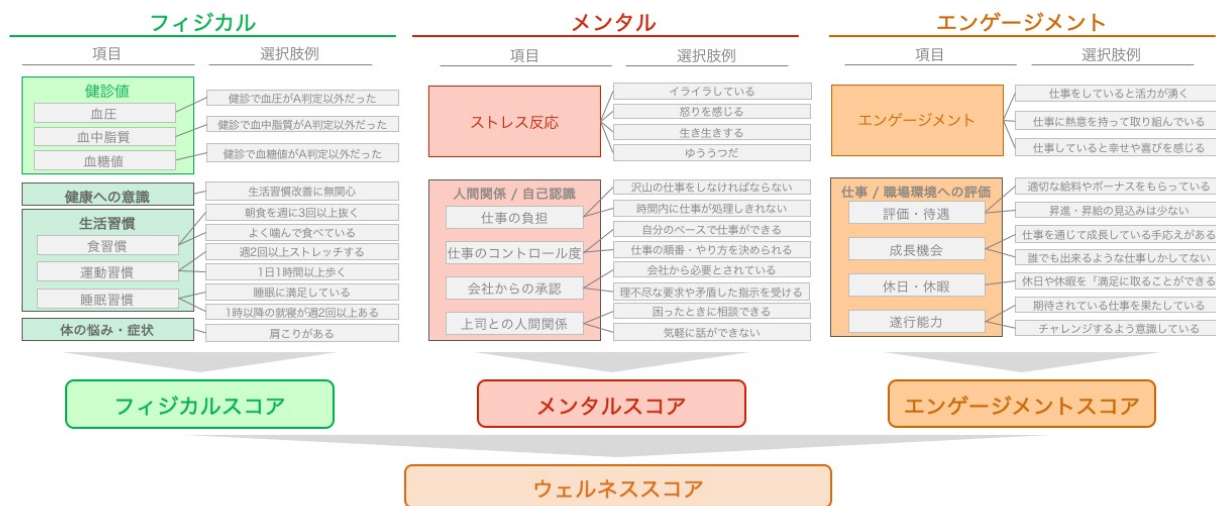


*⁴ 2つの異なる集団の特徴を示す指標の平均値に差異があるかを検定する統計手法

*⁵ FiNC ウェルネスサーベイの内容は表 1、2 参照

表2 : FiNCウェルネスサーベイの内容

- 各項目にはそれを判定するための選択肢が設定されており、各選択肢に与えられた点数を合算して各項目別のスコアを算出し、それを合計してウェルネススコアを算出
- 現状と、それをもたらしている背景となる要因の双方を評価してスコアを算出



注：尺度と選択肢は一部を例示