



NEWS RELEASE

2025.7.28

日清食品グループと慶應義塾大学 医学部の Well-being に関する共同研究 Apple Watch を活用して“運動による心理的不安の軽減”を実証

日清食品ホールディングス株式会社（社長・CEO：安藤 宏基）と慶應義塾大学 医学部 スポーツ医学総合センター（医学部長：金井 隆典、以下 慶應大学）は、日清食品グループ社員の Well-being 向上を目的とした共同研究を行い、運動によって心理的不安^{*1}が軽減することを実証しました。

実証結果を社員の運動促進プログラムに活用し、Well-being 向上を目指す



日清食品グループは、社員の Well-being 向上を目的として、心身の健康保持・増進のための施策提供や産業保健体制の強化など、さまざまな取り組みを推進しています。

近年、注目を集める「プレゼンティーイズム」（心身に何らかの症状を抱えた状態で勤務し、本来のパフォーマンスが発揮できない状態を意味する）は、健康経営において重視すべき指標であり、弊社でも積極的に予防や改善に取り組んでいます。その一環として、2022 年度から慶應大学と「プレゼンティーイズム」の可視化に関する共同研究を進めており、2023 年度には自律神経活動^{*2}と生産性に関連があることを実証しました。

今回、運動による「プレゼンティーイズム」への影響を検証するため、日清食品株式会社に在籍する社員約 250 名に Apple Watch^{*3}を貸与し、2024 年 8 月から休日を含む 4 カ月間、心電図データと運動量のデータを毎日収集しました。また、普段通りに生活する期間と運動量を増やす期間を設定し、運動量を増やした期間の前後に「心理的不安の度合い」「うつ傾向^{*4}」「プレゼンティーイズム値^{*5}」についてアンケート調査を通じて各項目の値を測定しました。それらのデータを慶應大学が統計的に解析した結果、運動によって心理的不安が軽減することが実証されました。

弊社グループでは、この実証結果を社員の運動促進プログラムに活用し、Well-being 向上を目指します。

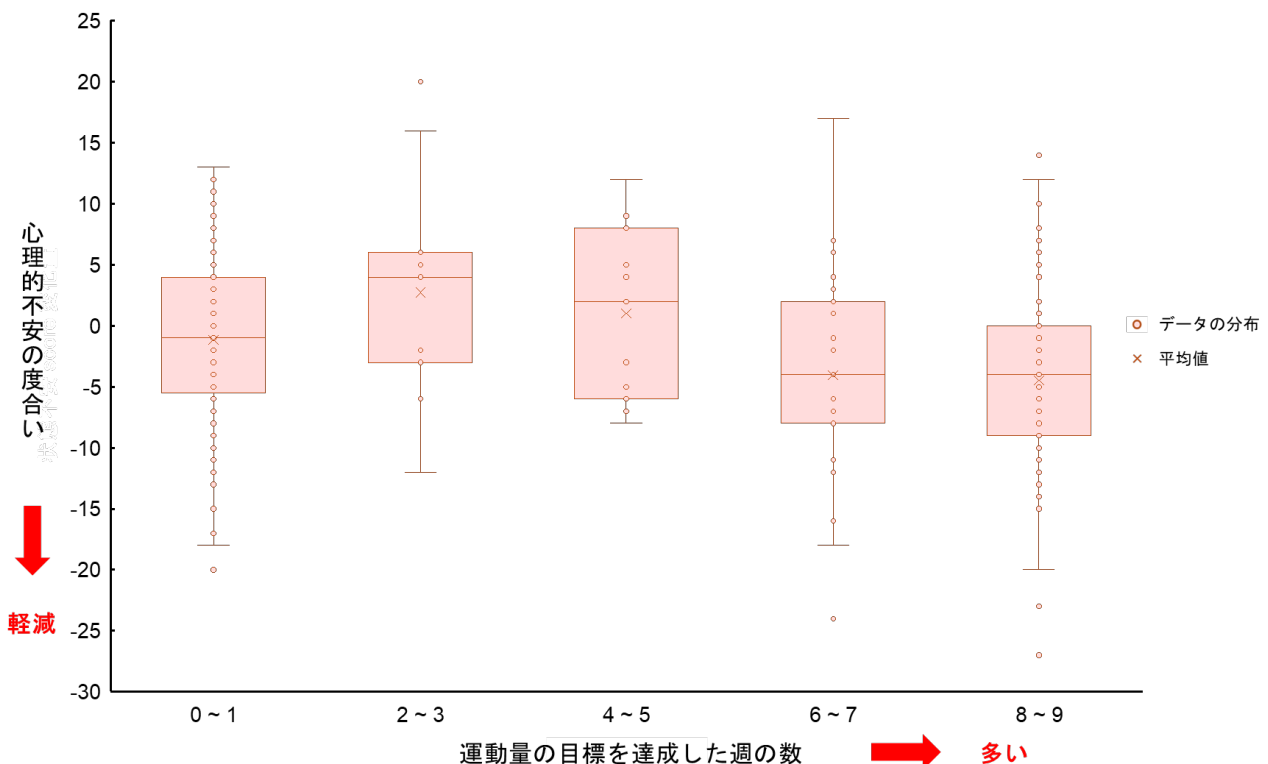
■慶應大学との共同研究について

目 的：運動が「自律神経活動」「心理的不安の度合い」「うつ傾向」「プレゼンティーイズム値」に与える影響を検証し、実証結果を社員の Well-being 向上を目的とした運動促進プログラムに活用すること。

参加対象：日清食品に在籍する国内社員（日清食品ホールディングス、日清食品チルド、日清食品冷凍などへ出向している社員を含む）約 250 名（20～60 代）

分析方法：2024 年 8 月 1 日から休日を含む 4 カ月間、Apple Watch で測定した心電図データと運動量のデータを毎日収集しました。運動による影響を検証するため、8 月 1 日から 9 月 6 日までを普段通りに生活する期間、10 月 1 日から 11 月 30 日までを運動量を増やす期間とし、普段通りに生活した期間のデータをもとに 1 週間あたりの運動量の目標を参加者ごとに設定して、運動を促進しました。また、運動量を増やした期間の前後に「心理的不安の度合い」「うつ傾向」「プレゼンティーイズム値」についてアンケート調査を通じて各項目の値を測定し、それらのデータを慶應大学が統計的に解析しました。

結 果：1 週間あたりの運動量の目標を達成した週の数が多いほど、心理的不安が軽減することが実証されました（図 1）。心理的不安は、一時的な不安の度合いを表す“状態不安”と、ストレスがかかった際に不安になりやすい傾向を表す“特性不安”の 2 つの要素があり、いずれの要素においても軽減が認められました。また、45 歳以上は心理的不安が軽減する傾向が強いこともわかりました。ほかにも、1 週間あたりの運動量の目標を達成した週の数が多いほど、「自律神経活動」の安定、「うつ傾向」の改善、「プレゼンティーイズム値」の上昇といった傾向が見られました。



（図 1）運動と心理的不安の関係



■慶應義塾大学 医学部 スポーツ医学総合センター 勝俣 良紀専任講師のコメント

今回の研究では、IoT 技術（Internet of Things）の中でも多くの方が簡単に取り入れることができるウェアラブルデバイスを活用して運動量を増やすことで、運動が心理的不安やうつ傾向に与える良好な効果について定量的な知見が得られました。心拍変動データの取得や運動量の目標設定、日々の運動量の確認が1つのデバイスでできる点は、今後のIoT 技術を用いた Well-being 向上の取り組みの実用化に向けた好例です。

また、毎日の心拍変動を記録・解析することで運動による自律神経活動の安定化が実証され、過去の研究結果と同様にプレゼンティイズム予測の信頼性が確認できました。

■日清食品グループの「健康経営」について

日清食品グループでは、創業者の安藤 百福^{あんどう ももふく}が掲げた「美 健 賢食」^{び けん けんしょく}（美しく健康な体は賢い食生活から）の精神に基づき、全社員が心身の健康を向上し、能力を最大限に発揮して業務にあたることを、経営における最重要課題の一つに位置付けています。2018 年 8 月には「日清食品グループ健康経営宣言」を策定し、日清食品ホールディングスの代表取締役社長・CEO である安藤 宏基が責任者となって、社員の心身の健康保持・増進に向けた取り組みを戦略的に推進しています。全社員が Well-being の向上と、仕事での高いパフォーマンスを両立できるよう、今後も社員の働く環境の整備に取り組んでいきます。

- *1 自己存在を脅かす可能性のある破局や危険を漠然と予想することに伴う不快な気分のことを指す。新版 STAI（State-Trait Anxiety Inventory）状態・特性不安検査で測定。
- *2 血圧や呼吸など、生命活動を維持するための体内調整を行う神経活動。
- *3 Apple Watch は、Apple Inc. の商標。今回の研究では、心電図機能を搭載した Apple Watch Series 7、Series 8 を使用。
- *4 気持ちの落ち込みが強く、何もやる気がなくなったり、体がだるくなったりする状態の傾向を指す。患者健康質問票 PHQ-9（Patient Health Questionnaire-9）の日本語版で測定。
- *5 健康問題による仕事のパフォーマンスの低下を表す指標。値が低いほど業務遂行能力が低下している状態を指す。タフツ大学医学部が作成した調査票 WLQ（Work Limitations Questionnaire）の日本語版で測定。