

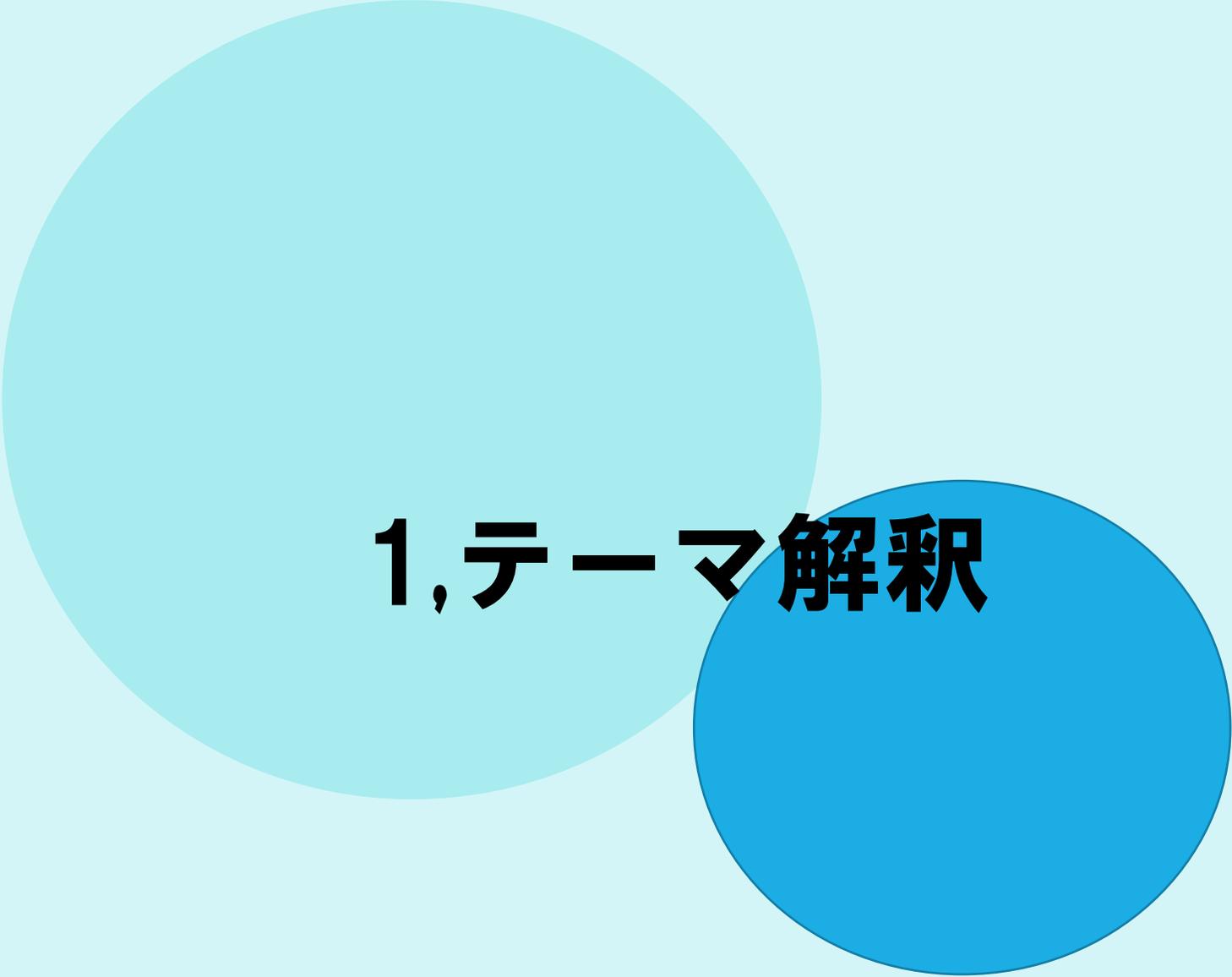
テーマ提供：第一生命

未来の自分を作るのは 今のあなたです

チーム名：にゃんにゃんクッキー
大学：大東文化大学

目次

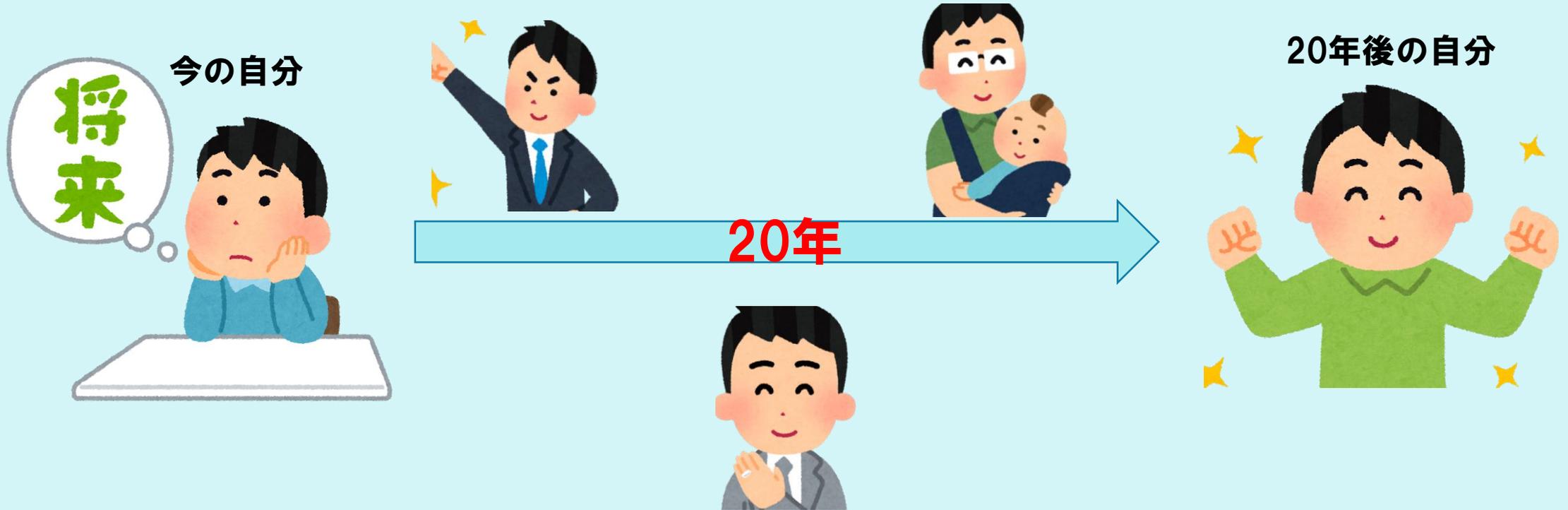
- 1 テーマ解釈(3P~5P)
- 2 大学生の現状と課題解決策(5P~14P)
- 3 企画内容と具体案(15P~29P)
- 4 企画実行によるメリット(30P~32P)



1, テーマ解釈

テーマ

「**自身が20年後になりたい姿**」を想像し
「今のうちから利用したくなる健康支援サービス」を考える



ターゲット：大学生

これからもこの先も
継続して続けられる企画

理想

現実

今の自分

- ・健康のために運動したい
- ・生活習慣をしっかりと整えたい

- ・アルバイトや課題で忙しく、運動する時間がない
- ・ついつい夜更かししてしまい、朝起きられない

ギャップが生じる

20年後

- ・いつまでも健康的で元気に生活をしたい
- ・健康を意識した運動や食生活をしたい

- ・40代間近で働き盛り
- ・家庭を持ち子供が産まれる
→子育てや仕事で運動する暇がない



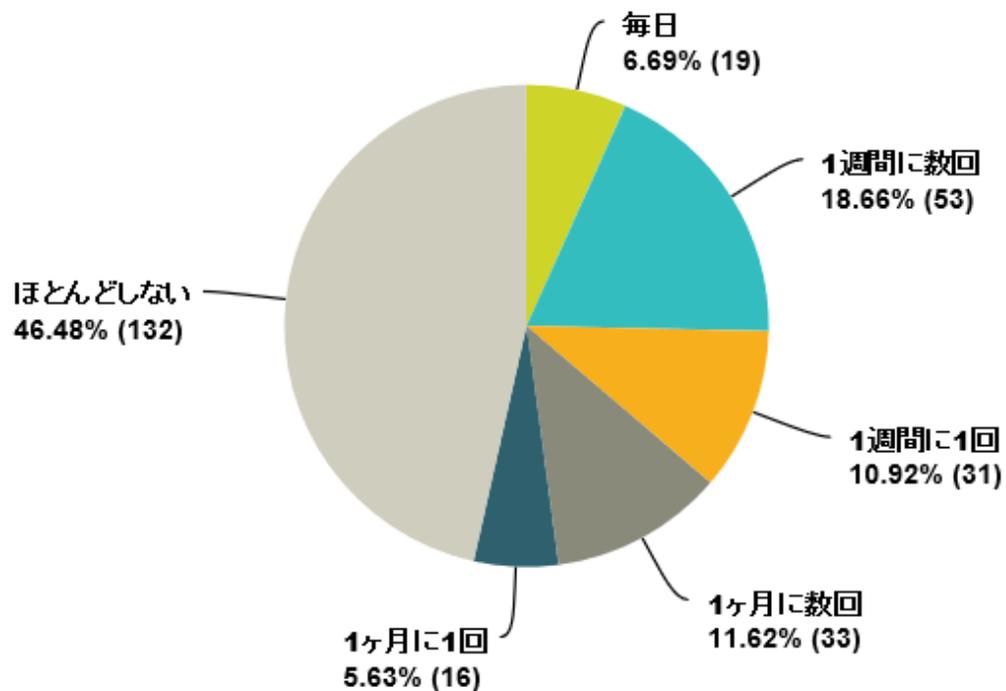
2,大学生の現状と課題解決策

現状

大学生は運動不足である

運動習慣の頻度を教えてください。

回答: 284 スキップ: 5



約半分の人が運動をほとんどしていないと回答

現状

大学生の声



A君

アルバイトが忙しく
運動する時間がない

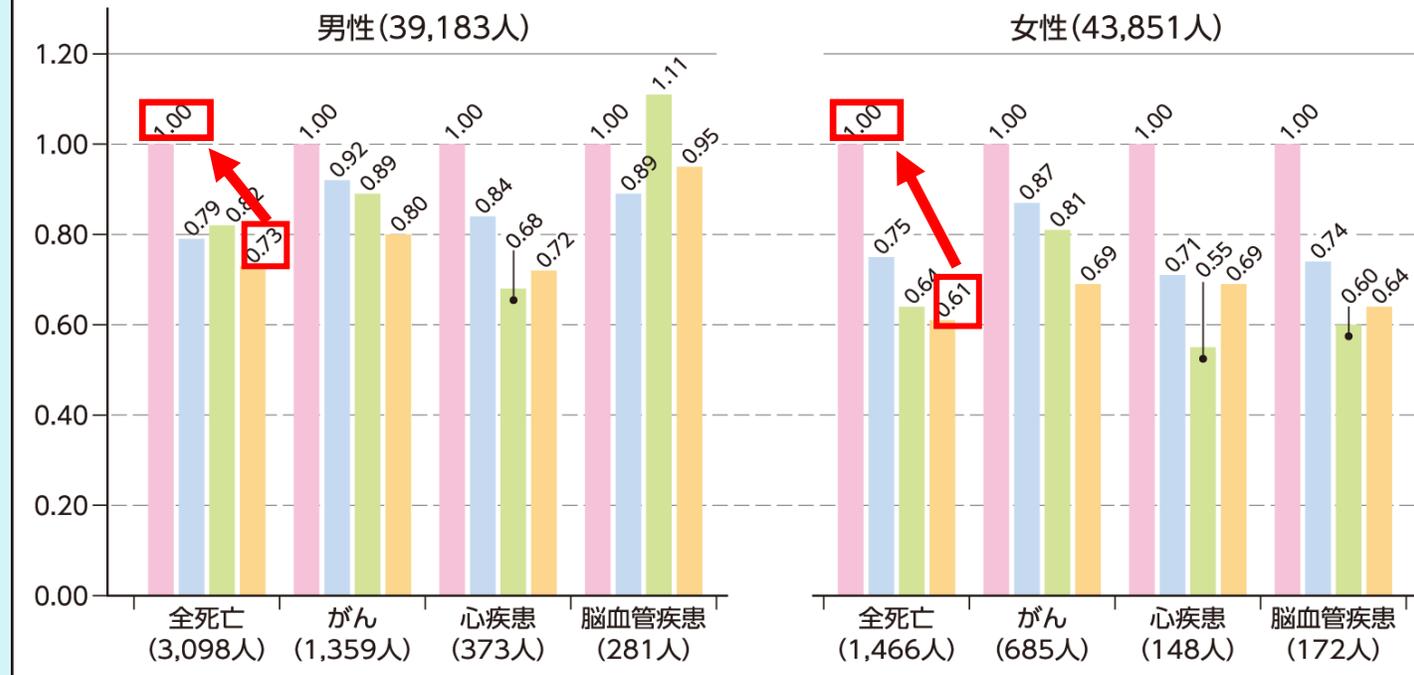
運動する場所が身近に
なく機会もない



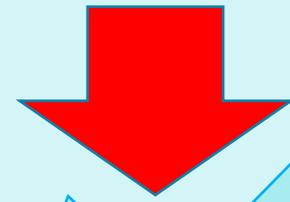
Bさん

現状

1日の身体活動量と死亡との関連
(83,034人を約9年間追跡調査)



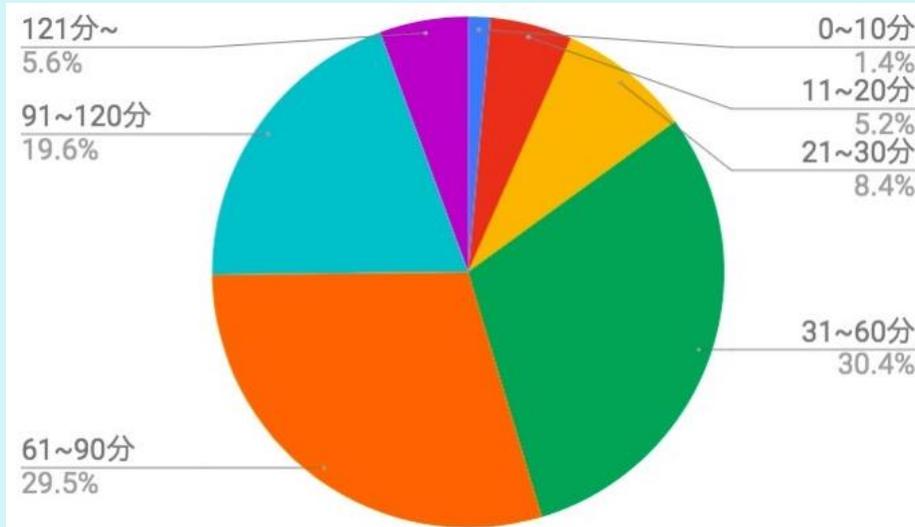
ピンク...運動量が最も少ない人
オレンジ...運動量が最も多い人



**運動量が少ない人の方が
死亡率が高い**

どうして運動する時間がないのか

大学生の通学時間※1



大学生の通学方法※2



31分～60分...30.4 %
61分～90分...29.5 %



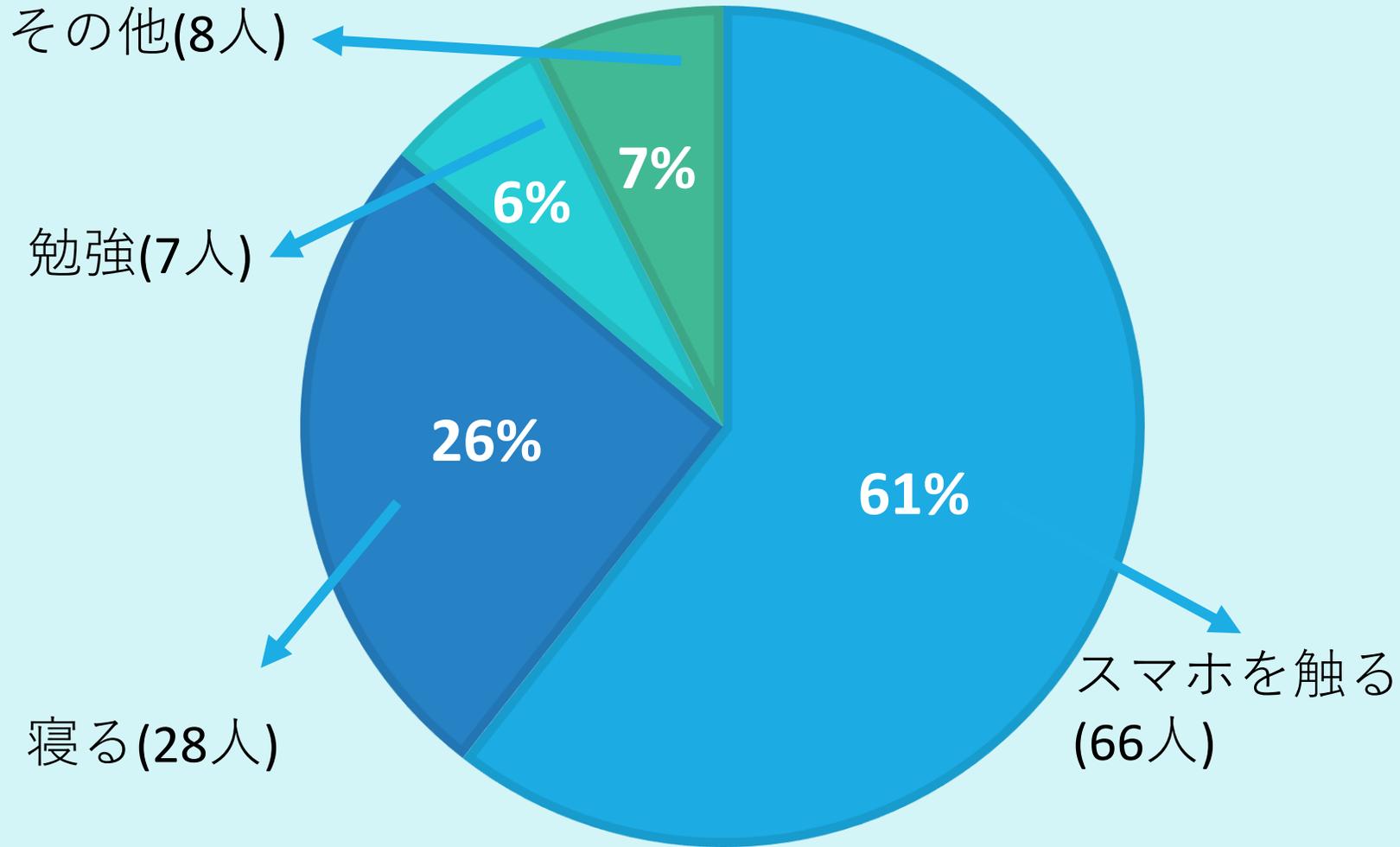
通学時間が長い

※1 <https://clabel.me/universities/80607>

※2 <https://www.daifuk.net/real/>

考察

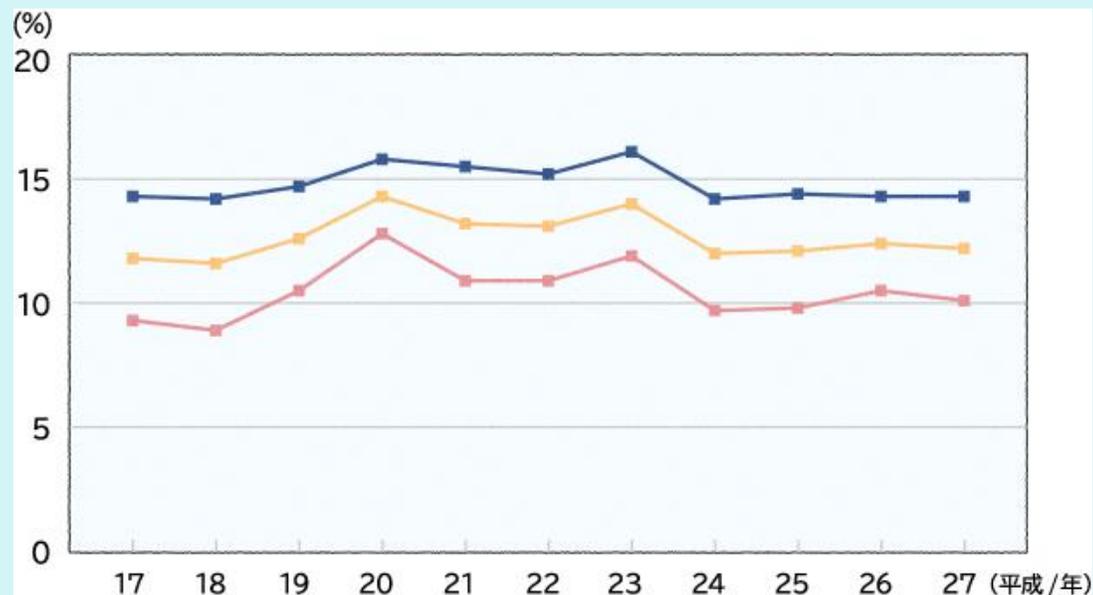
電車での過ごし方(109人にアンケート)



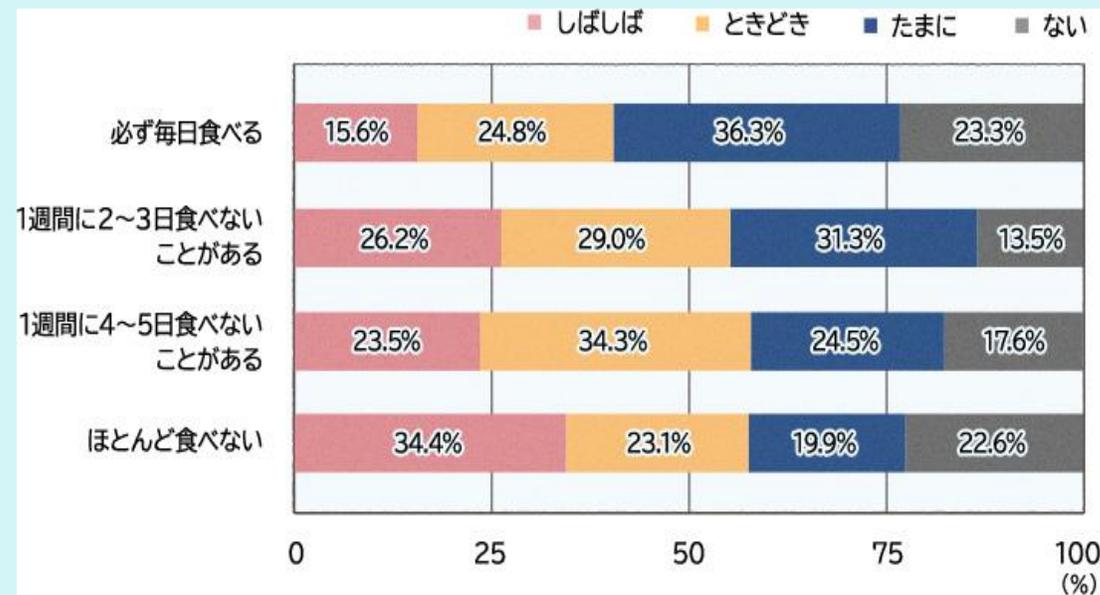
SNSを利用し、10代にアンケート

現状

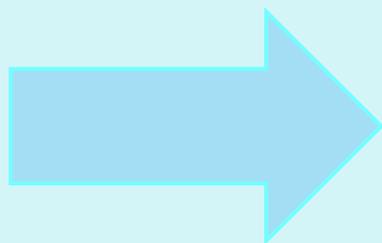
- 朝食欠食率の年次推移



- 「朝食欠食」と「体のだるさの関係」



日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食生活等実態調査」



重要な朝食を抜きがちな実情

考察

課題

- ・大学生はほとんど運動をしていない
- ・朝食を抜きがち

理由

時間がない

原因

通学時間が長い

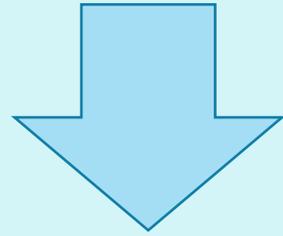
ここに注目！

・長い通学時間を利用した健康サービス

・今からでも20年後も利用できるもの

解決策

通学時間が長く忙しくても利用できるサービス



通学中の**電車内でできる**運動施設や健康施設を建設する！！

この先大学を卒業した後も通勤で電車を利用



今からでも20年後も利用することができる



3,企画内容と具体案

健康列車 ～未来への健康貯金～

リラクゼーション×健康

企画内容

車両を改造してリラクゼーション施設をつくる

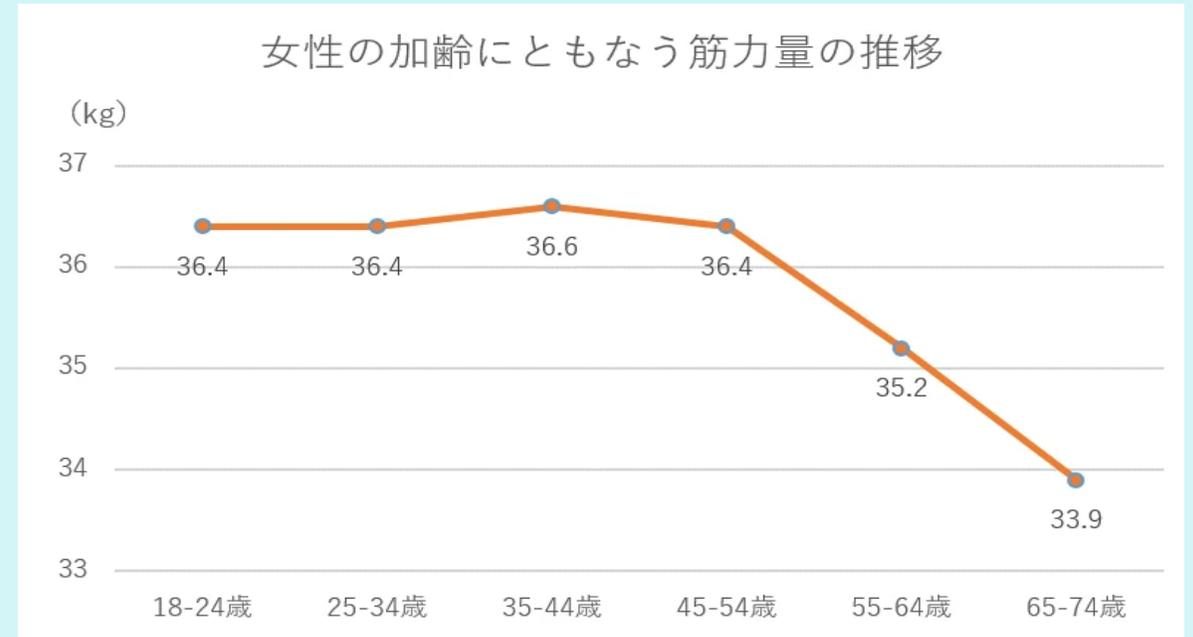
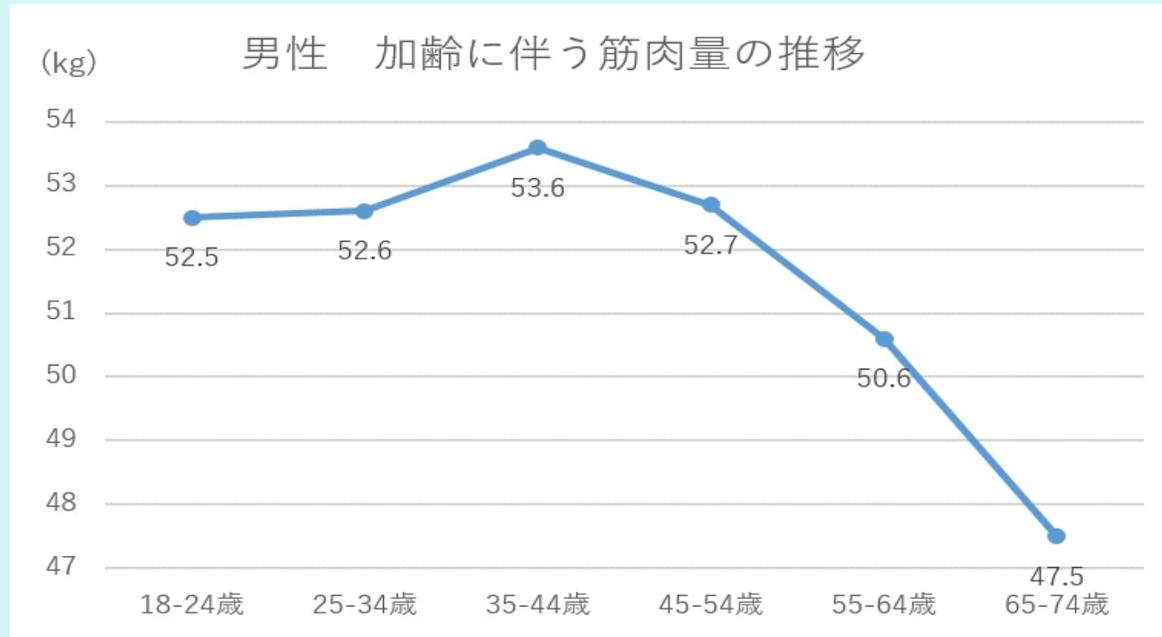


普段 通勤・通学で利用する電車の
一部の車両をリラクゼーション施設として改良

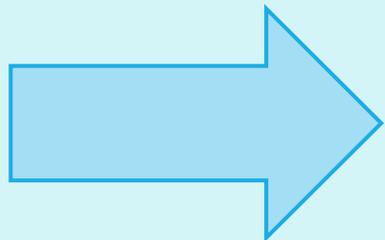
企画内容

①筋肉トレーニング

- ・男女の加齢に伴う筋肉量の推移



朝日新聞(参考：老年医学会)



40代から急激に筋肉量が低下

企画内容

①筋肉トレーニング



隙間時間に筋力低下を予防

- 将来の筋力低下を今から予防
- 続けることで**体力も上がり**
運動や仕事も楽に
- 年を重ねた後でも**美しい姿勢**を
キープ
- 車内でけんすいやスクワットが
できる**スペース**や**マシン**を設置



短い時間で
簡単にトレーニング

企画内容

②朝食の提供



乗車時間に朝食をとる時間を確保

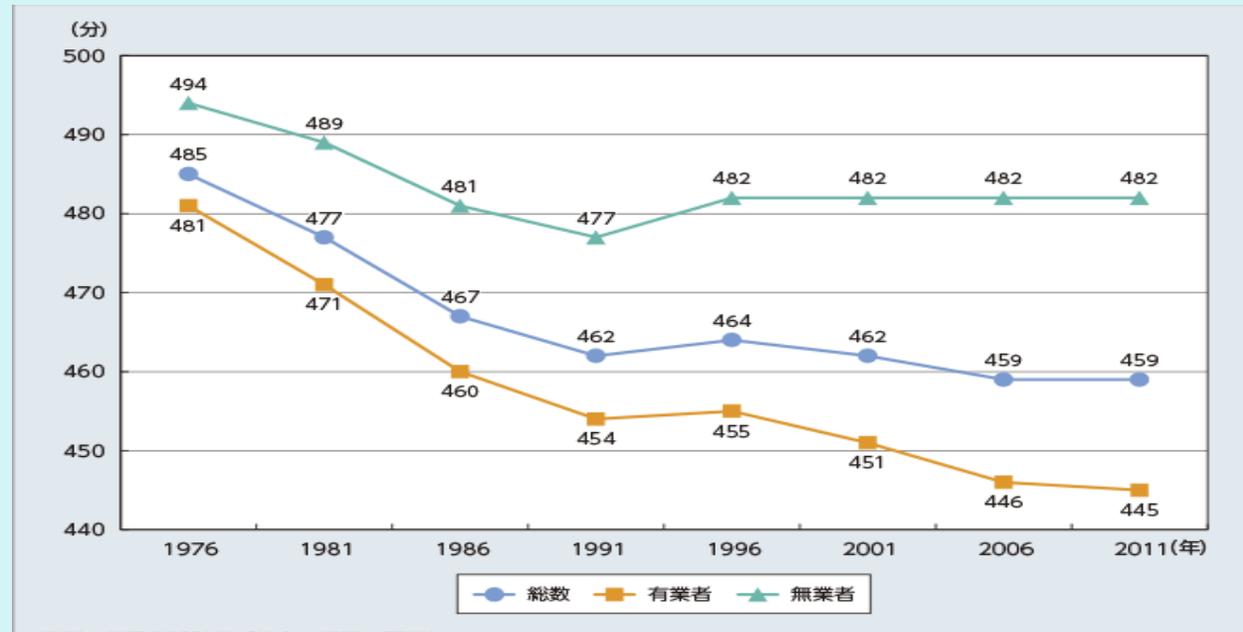
- しっかり噛むことで血流が良くなる
- ブドウ糖が脳に送り込まれる→脳が活性化
- その日の活動の重要なエネルギーに



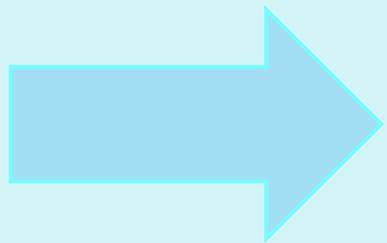
車内サービスとして
朝食を提供

③眠れる環境

・平均睡眠時間の推移



総務省統計局「社会生活基本調査」



忙しくなるにつれて睡眠時間減少

企画内容

③眠れる環境



うたた寝ではなく質の良い眠りを

- 深く座れる椅子を用意→眠りの質UP
- 寝過ぎることが無いようにタイマーを設備

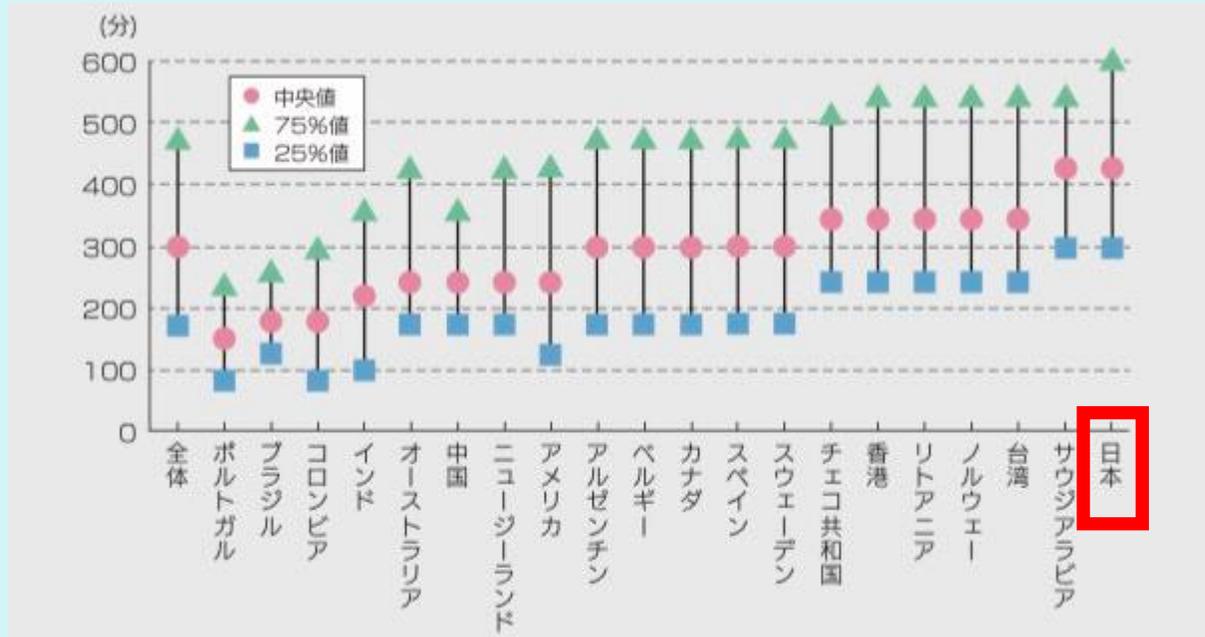


通勤・通学時間で
睡眠不足の改善を
サポート

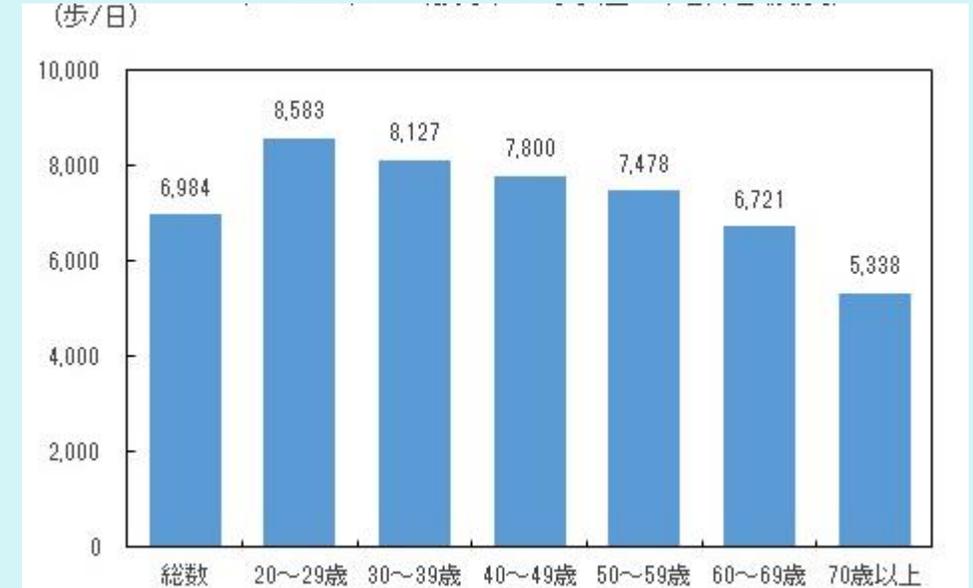
企画内容

④マッサージ設備

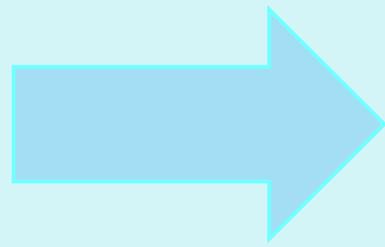
・世界20カ国における総座位時間



・成人男性の歩数平均値



厚生労働省「国民健康・栄養調査」平成28年



同じ姿勢が続き、年齢が上がると歩数も減っていく



座りながら凝った体をほぐす

- **凝りがちな**ふくらはぎは血液循環の重要なポンプ
- 施設に行かないと施されないマッサージを**手軽に**電車の中で



**登校・出勤前に
体を調整**

⑤献血を実施



アレルギーや病気を調べたくても、
血液検査はお金も時間もかかるし・・・



献血を行うと血液検査の結果が得られる

そもそも献血ってどこでやってるの？
場所がわからないから行けないや



**献血を実施している場所を
知らないため**関心が低い****



企画内容

⑤献血を実施



“ついで”に献血&検査

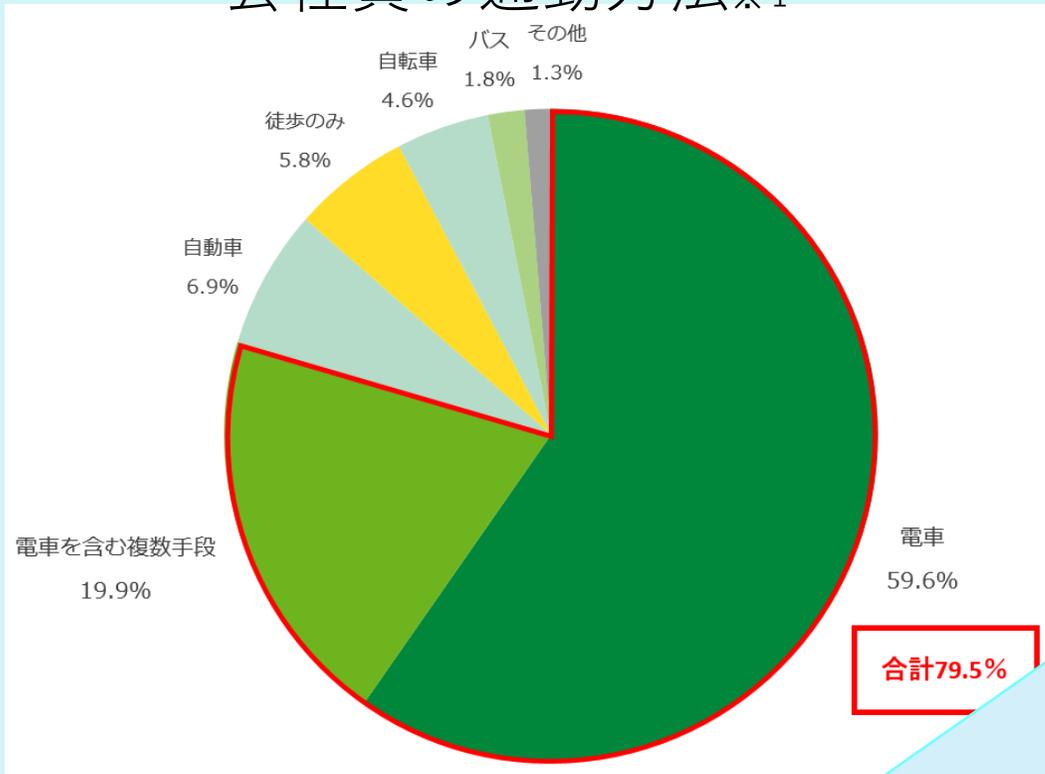
- 手軽に社会貢献をして精神的にもリフレッシュ
- 必ず使う電車で実施されるから場所がわからなくても大丈夫
- 病院で5000円～数万円の費用を払う必要なし



わかりやすい場所で
献血&検査の
一石二鳥

企画内容 なぜ電車の中に健康施設を作るのか

会社員の通勤方法※1



会社員の通勤手段※2

通勤時間はどのくらいですか？



【調査概要：仕事に関する意識調査】

■調査日：2019年10月18日~10月25日

■調査方法：インターネット調査

■調査人数：150名

■調査対象：社会人



- ほとんどの会社員が電車を利用
- 通勤に1時間以上かかっている

※1 <https://soken.xymax.co.jp/hatarakikataoffice/data/column061.html>

※2 <https://www.fnn.jp/articles/-/13337>

つまり

これから先ずっと電車を利用していく人が多い

大学



会社

継続して運動や健康のための取り組みが行える！

健康列車と第一生命

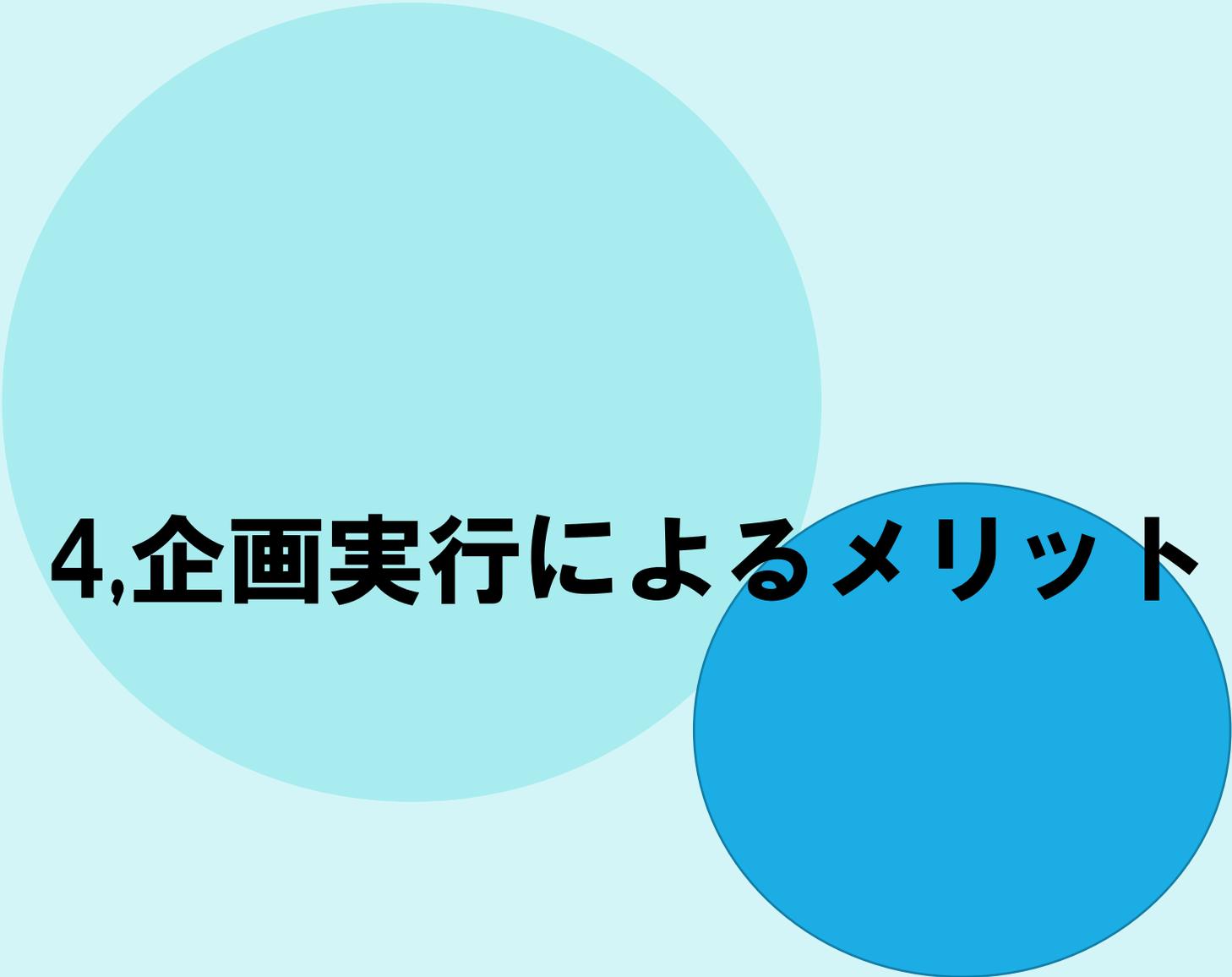
第一生命 → 様々な社会課題解決に取り組んでいる

献血・骨髄バンク
登録の推進

Run With You
プロジェクト

TABLE FOR TWO
プログラムへの
参加

これらのプロジェクトと提携し、お客様の「一生涯のパートナーとして
豊かで安心できる暮らしの提供する



4,企画実行によるメリット

大学生のうちから健康列車を利用

1

運動習慣が
身につく

健康的な体を
手に入れること
ができる

テーマ達成

2

通学・通勤の
スキマ時間の
活用

学業や仕事で
忙しい人でも
利用できる

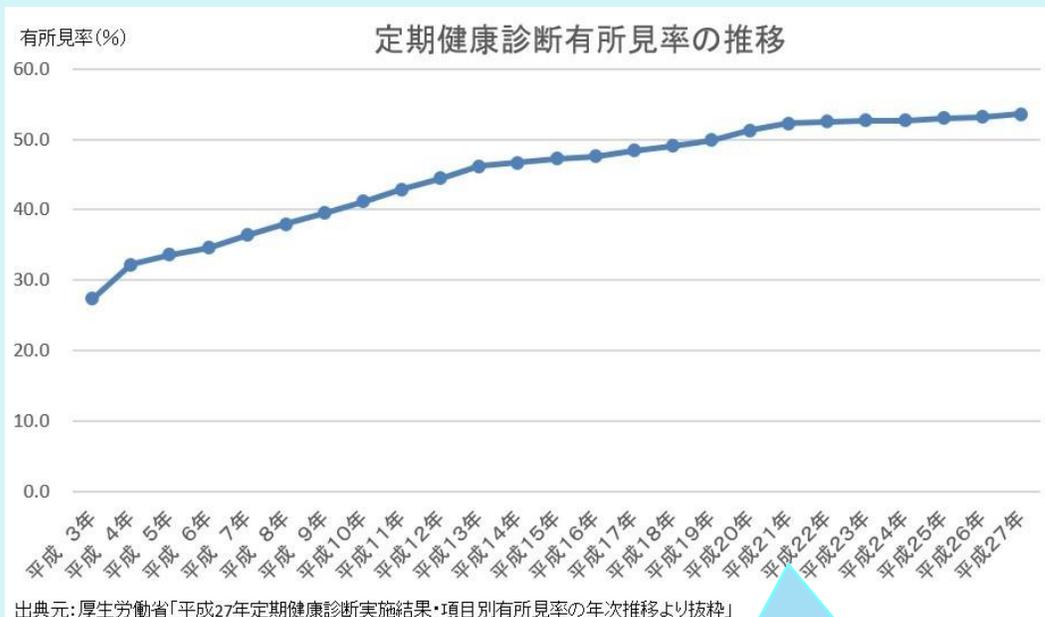
3

健康意識の
向上

日常的に健康を
意識した生活を
送るようになる

20年後も健康的にいられる！

目標



有所見率(経過観察、再検査、
要精密検査、要医療、治療中)
の推移が**年々増加**

健康列車を取り入れることで
増加を止めることができる！

さらに

10年後には**35%**
20年後には**25%**まで
減少！