

【ウェアラブルデバイスFitbitを活用した福利厚生で健康経営実現へ】  
「座らない経営」を展開する運動機会創造企業の株式会社リイ、  
ヘルステックを活用した新サービス「DOKIDOKIポイント(β版)」リリース  
～導入後1か月で社員の運動時間平均2.2倍～

日本初のデジタルスポーツ支援を取り入れた児童発達支援「Lii sports studio(リイ スポーツ スタジオ)」を運営する株式会社リイ(愛知県名古屋市・代表 廣瀬あゆみ 以下「当社」)は、ウェアラブルデバイスFitbitを活用し、心拍数に応じたポイント制度「DOKIDOKIポイント」を福利厚生として導入します。この新たな取り組みにより、社員の健康増進と生産性向上を目指します。



#### ■背景

世界保健機関(WHO)「身体活動・座位行動ガイドライン」によれば、成人は1週間を通して、中強度の有酸素性の身体活動を少なくとも150～300分、または高強度の有酸素性の身体活動を少なくとも75～150分行うことが推奨されています(出典:WHO

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-jpn.pdf>)。このような運動を行うことで、総死亡率や循環器疾患による死亡率の低下、高血圧や部位別のがん、2型糖尿病の発症の予防、メンタルヘルスの改善など、様々な健康効果が得られます。

当社では、上述のような健康課題への対策や社会全体の運動人口増加に寄与する取り組みを続けて参りました。2023年度には、運動テックを活用したユニークな施策として、株式会社電算システム提供のウェアラブルデバイス「Fitbit™」端末用データ収集ツール「LogSuiter for Fitbit」を導入しました。これを用いて、勤務時間内の朝1分・昼5分・夕1分の運動で心拍数を上げる当社の独自施策「1・5・1運動」※の生産性への影響分析や、健康経営実現に向けたサービス開発を継続してきました。

その中で、「1・5・1運動」だけでなく、日常の運動時間確保を目的とした本施策をスタートさせました。

※「1・5・1運動」とは

勤務時間内の朝1分・昼5分・夕1分の運動で心拍数を上げ、幸福度や生産性向上を図る取り組みです。運動時には各社員がスマートウォッチFitbitを装着し、心拍数を計測します。

毎回、全社をオンラインでつなげ、自社インストラクター考案のメニューを制限時間内全力で実施する有酸素運動のハードなメニューを全社員一斉に行います。

・2023年6月14日発表 プレスリリース:「1・5・1運動導入」

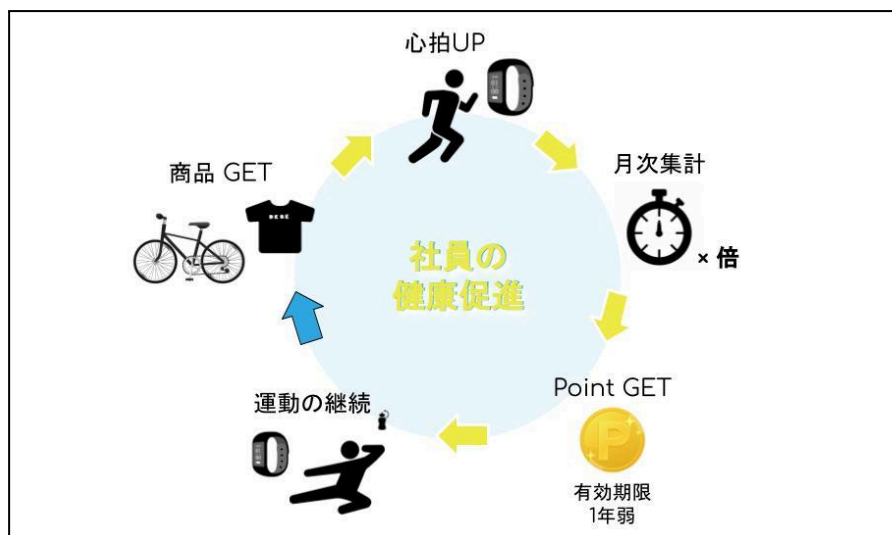
[https://docs.google.com/document/d/1DjfnRn8inuUxnC\\_PT25kO3puKqghkDe4/edit](https://docs.google.com/document/d/1DjfnRn8inuUxnC_PT25kO3puKqghkDe4/edit)

・2023年9月5日発表プレスリリース:「座らない経営」

[https://docs.google.com/document/d/1DxUHVocqItR1ImS\\_VExoMj6SmJ4RuiFJ/edit](https://docs.google.com/document/d/1DxUHVocqItR1ImS_VExoMj6SmJ4RuiFJ/edit)

### ■DOKIDOKIポイントについて

「DOKIDOKIポイント」は、社員が日常生活や勤務中に運動を行うことでポイントが貯まる制度です。中強度心拍数1分につき1ポイントずつ貯まり、選択したコースに応じ異なる掛け率でポイントを集めます。貯めたポイント数に応じて、年に一度当社独自開発中の商品との交換が可能です。この取り組みにより、社員の健康増進と生産性向上を目指します。



▲サービス イメージ図



▲商品イメージ

### ■今後の展開

当社は「良質な運動機会の創造」を通じて、「日本人の運動習慣づくり」に寄与していきます。社員自身が運動を通じて健康を保つことに加え、社会全体の運動人口を増やすことを目指しています。

ポイント制度導入前の3月と導入後の4月では、全社員の中強度運動時間平均が2.2倍に増加しました。社内ですべて毎日行ってきた「1・5・1運動」と子ども達との活動での運動時間確保に加え、社員各々が生活の中に運動を取り入れるようになってきたことが分かります。

今後、ポイント制度の他社導入も視野に入れており、社会全体の運動人口増加に寄与することを目指しています。

### ■サービス概要

サービス名：DOKIDOKIポイント

サービス開始日：2024年4月1日

### ■株式会社リイについて

「運動機会を創造し、ドキドキがあふれる毎日をつくる」をテーマに掲げ、その手段として運動にフォーカスし、運動人口を増やすことを目指しています。その中で、日本においては、運動弱者（運動が苦手）が運動嫌いになるという循環を止めるために、「全ての子どもに良質な運動機会を提供する」ことを目指しています。その一つとして、未就学児を対象に運動型児童発達支援事業を行うLii sports studioなどを展開しています。

Lii sports studioは、未就学児向けに運動支援に特化したサービスを提供しています。プロジェクターを活用したインタラクティブコンテンツを使用するデジタルスポーツを取り入れながら、運動の苦手意識を持たせないように、まずは体を動かす楽しさを伝えることを支援方針としています。愛知県、神奈川県、兵庫県、大阪府、静岡県、東京都、沖縄県にて店舗がございます。

2024年度は健康宣言チャレンジ事業所に認定されました。

### ▲健康宣言チャレンジ事業所認定証



▲支援の様子

## ■会社概要

会社名:株式会社リイ(Lii inc.)

代表者:代表取締役社長 廣瀬あゆみ

設立:2018年11月1日

本社:愛知県名古屋市昭和区御器所通3丁目8-1御器所セントラルビル3A

事業内容:フィットネス事業、接骨院事業、児童発達支援事業、放課後等デイサービス事業、キッズパーソナルトレーニング事業、クリエイティブ事業、採用支援/組織開発支援事業

URL:<https://liistyle.co.jp/>

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社リイ 広報:横山  
TEL: 090-5944-9538 MAIL:lii\_pr@liistyle.co.jp