

2024年6月27日

各位

東京建物株式会社
株式会社キャンサースキャン

ハーバード大学発、キッチンで学ぶ生活習慣改善プログラム “Teaching Kitchen” 国内オフィスで初実装

オフィスワーカー向けに肥満や糖尿病予防、パフォーマンスやウェルビーイング向上

東京建物株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役 社長執行役員 野村 均、以下「東京建物」）と株式会社キャンサースキャン（本社：東京都品川区、代表取締役社長 福吉 潤、以下「キャンサースキャン」）は、東京建物が再開発組合の一員として参画している「東京駅前八重洲一丁目東 B 地区第一種市街地再開発事業」（以下「八重洲プロジェクト」）において、キャンサースキャン等が開発中の新しい生活習慣改善プログラム“Teaching Kitchen”オフィス版（以下「本プログラム」）の導入を決定しましたので、お知らせします。

Teaching Kitchen は、肥満や糖尿病の治療を目的にハーバード大学の研究グループ Teaching Kitchen Collaborative が開発したものです。本プログラムは、そうした疾患を発症していないオフィスワーカーも予防的に取り組めるようアレンジしたもので、オフィスでの導入は国内初となります。

生活習慣病患者の増加は世界的な問題となっており、オフィスワーカーのウェルビーイング向上のため、企業とオフィスワーカーが一体となった取り組みが求められています。本プログラムの実装により、従業員の健康意識向上に資する新しい教育機会の提供といった観点から、オフィス入居企業のウェルビーイング経営・健康経営をサポートすることを目指します。

栄養・運動・睡眠等のレクチャー



カロリーダウン、減塩、低グリセミック・インデックスなどの栄養に関するレクチャー
自宅で簡単にできるエクササイズや、睡眠の質を上げるマインドフルネス等のレクチャー

調理体験・試食



日常生活での実践



取組内容等を Web アプリに記録
医師・管理栄養士から励ましやアドバイスを提供

Teaching Kitchen プログラム概念図

● “Teaching Kitchen”について

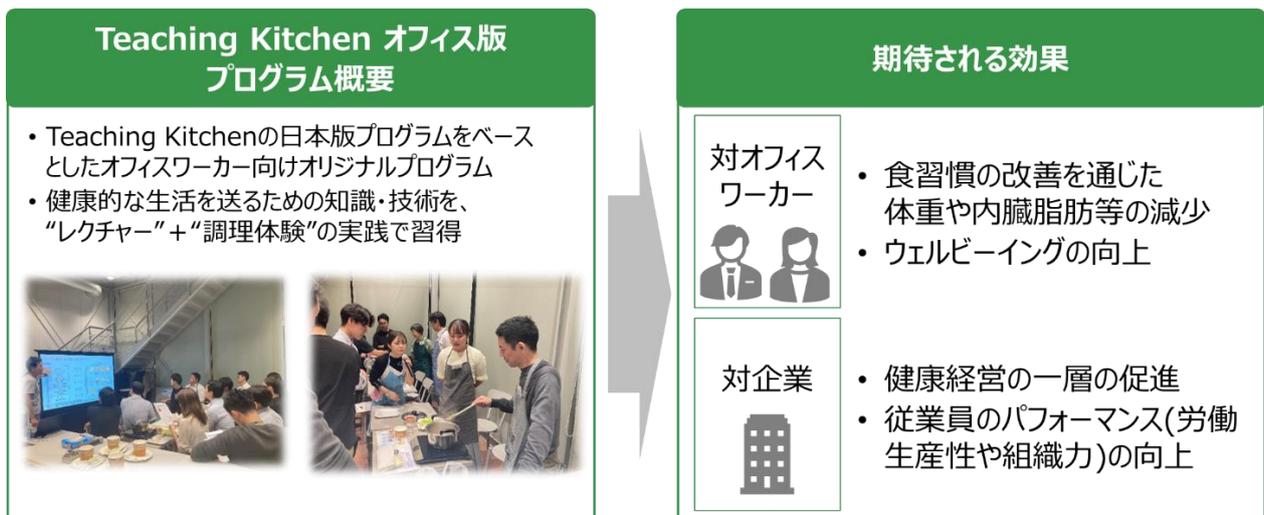
“Teaching Kitchen”は、ハーバード大学 T.H. Chan 公衆衛生大学院で料理栄養講座のディレクターを務めるデビッド・アイゼンバーグ医師が主宰する研究グループ、Teaching Kitchen Collaborative が開発した肥満・糖尿病治療プログラムです。栄養疫学のエビデンスに基づき、“キッチンでの実体験”を通じて、生活習慣改善に必要な技術を習得するという独自性を持つことで知られており、現在、アメリカ国内では企業、大学等を中心に約 120 カ所で導入されています。

● 導入の背景および目的

日本では、40～74歳のうち、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームの該当者もしくは予備軍とされる^{*}など、生活習慣病への対応は社会課題となっており、幅広い世代の健康保持増進のニーズが高まっています。キャンサースキャンは、“Teaching Kitchen”を日本における学術研究目的で独占的に利用できる契約を Teaching Kitchen Collaborative との間で締結しており、大阪大学大学院医学系研究科内分泌・代謝内科学・ライフスタイル医学寄附講座と株式会社久原本家グループと共同で、日本向けに内容をアレンジしたプログラムの開発について研究しています。今回の八重洲プロジェクトでの取り組みでは、Teaching Kitchen Collaborative 開発のプログラムをもとに、治療だけでなく発症予防にもつながる新たなプログラムの開発およびオフィスでの実践を予定しています。

本プログラムの導入により、健康的な生活を送るための知識や技術の習得を通して、オフィスワーカーの生活の質や満足度の向上につなげるほか、一人では継続が難しい生活習慣の改善を職場の仲間や家族とのコミュニケーションにより相互にサポートできる環境を提供するなど、多方面からウェルビーイング向上・健康促進にアプローチします。また、企業にとっても、オフィスワーカーのウェルビーイング向上・健康促進への投資は、パフォーマンス（労働生産性や組織力）の向上といった観点から企業価値を高めることが期待できます。

※ 出典：厚生労働省 HP <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/06.html>



● 今後の展開について

今後、八重洲プロジェクトの入居企業を対象に定期的なクラス、ワークショップの開催を予定しています。入居企業のウェルビーイング経営・健康経営（従業員の健康意識向上）をサポートするための施策として、単なる情報発信にとどまらず、双方向コミュニケーションによる新しい教育機会の提供に取り組めます。また、今回の取り組みの結果を踏まえ、東京建物所有のその他施設への展開についても検討してまいります。

● 東京建物のウェルビーイングに関する取り組み

東京建物は、ウェルビーイングに関する施策の検討をより深め、まちづくりに実装していくことを目的に、2023年3月にプロジェクトチーム「Well-being Lab.」（ウェルビーイングラボ）を発足しました。ウェルビーイングラボでは、首都圏のビジネスパーソン1万人への調査結果を踏まえ、どのような行動や状況がウェルビーイングの向上に資するのかを分析した20個の「ウェルビーイング向上因子」を特定しています。「ウェルビーイング向上因子」を基に効果的な施策の検討を重ね、本プログラムの導入決定に至りました。

 …Teaching Kitchen に関する因子

HEALTH 健康に過ごす	LEARN 新たな学び	NATURE 自然を感じる	SMILE 笑う	TRUST 役割を果たす
IDENTITY ありのままの自分	EXERCISE 適度な運動	SENSES 五感で体験する	CHAT 気軽な会話	COOPERATION 助け合い・感謝
OWN WAY 自分のペースで過ごす	IMPRESSION 心を動かす	MEAL 食へのこだわり	LINK ゆるやかな繋がり	COMPASSION 思いやりをもった行動
CONFORT 心地よい時間	ENTHUSIASM 夢中になる	REFRESH 気分転換	TOGETHER 仲間と集まる	CONTRIBUTE 地域や社会に貢献する

ウェルビーイング向上因子

《ご参考》

- ・2023年3月17日ニュースリリース（「Well-being Lab.」発足）
[OuG7.pdf \(irpocket.com\)](https://ou7.pdf.irpocket.com)
- ・2024年5月7日ニュースリリース（高層ラウンジの整備決定、湯治体験や瞑想をオフィスで）
<https://tatemono.com/news/20240507.html>
- ・2024年6月7日ニュースリリース（ワーカーのウェルビーイング向上をサポートする食堂の整備決定）
<https://tatemono.com/news/20240607.html>
- ・東京駅前八重洲一丁目東B地区第一種市街地再開発事業公式ホームページ
<https://office.tatemono.com/yaesupj/>

以上