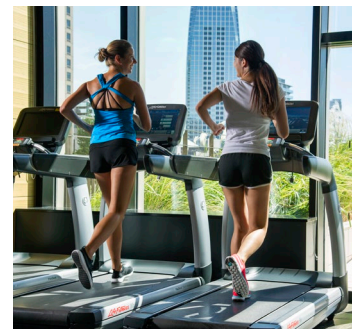


都市で働く人々のウェルネス増進を目指す新たなエコシステム 「Hills for Wellness」 麻布台ヒルズを舞台にスタート ～「街」と「企業」と「大学」の共創による、垣根を越えた新たな取り組み～

森ビル株式会社(東京都港区、代表取締役社長 向後康弘)は、街を挙げて都市で働く人々の心身の健康とウェルネス増進を目指す新たなエコシステム「Hills for Wellness」をスタートします。「Green & Wellness」を都市づくりのコンセプトに掲げ、日本初となる「WELL 認証」の最高ランク「プラチナ」認証を取得している麻布台ヒルズを舞台に、街と企業と大学による共創を通じて、都市で働く人々のウェルネス増進を目指します。



ウェルネス増進に向けて、街と企業と大学が共創する新たなエコシステム

ウェルネスとは、病気であるか否かによってのみ健康を考えるのではなく、心身ともに安定し、社会的にも安心して、より活き活きとした人生を目指す積極的な生き方です。労働人口が減少する中、働く人々のウェルネス増進がより重視される一方で、従来の健康づくりや健康経営は、個々人の問題意識や、各企業の努力に依存しており、より多くの人々、より幅広い層へのアプローチにおいて限界がありました。加えて、医療・研究現場において、人々が暮らし・働く日常の中で蓄積される「未病」データの活用が、これからの予防医療を前進させる鍵となっています。

こうした課題を解決すべく、人々の日常活動の場である「街・施設の運営者(森ビル・店舗など)」、働く場である「企業(オフィステナント)」、研究を担う「大学(慶應義塾大学)」の連携・共創を通じて、都市で働く人々のウェルネス増進を目指す新たなエコシステム「Hills for Wellness」をスタートします。

「Hills for Wellness」の 3 つの柱

「Hills for Wellness」では、街・企業・大学の垣根を越えた共創型エコシステムを構築し、「麻布台ヒルズで過ごすだけで自然と健康行動が促され、同時に予防医療に繋がる日常のデータが蓄積・分析され、現場に還元される」という、それぞれの組織だけでは実現できなかった循環を創出します。

1. 街のウェルネスプログラム

「身体活動」「バランスのよい食事」「リカバリー」「新しい学び」「コミュニケーション」の 5 つを軸に、オフィスワーカーが日常のなかで無理なく参加でき、自然と健康的な習慣が身につく環境を整えます。

2. 企業のコミュニティプログラム

企業の人事・健康経営担当者によるコミュニティを形成し、企業間の共同施策やノウハウの共有を通じて、街全体で健康経営を推進します。

3. 慶應義塾大学との共同研究

街における日常行動データを分析し、0次・1次予防の観点から生活・環境因子と心身の健康との関連を解明します。研究成果や分析データは個人・企業に還元され、個人の健康管理、企業の健康経営、予防医療の発展に寄与します。



森ビルは、引き続き、「街(ヒルズ)」に住み、働くことのすべてが「ウェルネス」に繋がる街づくりを目指すとともに、「都市を創り、都市を育む」という仕事を通じて、国際都市・東京の磁力向上と人々のライフスタイルの未来に貢献してまいります。

【本件に関するお問合せ先】

森ビル株式会社 広報室

TEL: 03-6406-6606

FAX: 03-6406-9306

E-mail: koho@mori.co.jp

「Hills for Wellness」今後の取り組み

① 街のウェルネスプログラム「MOVE MORE WEEK」

ウェルネス推進の鍵は、健康への関心が薄い層も含めて自然な行動変容を促すことにあります。「MOVE MORE WEEK」では、慶應義塾大学による監修のもと、日常生活の中で手軽に取り組める「ついで運動」を中心に、日頃街の中で使うヒルズアプリを活用して、できる限り参加しやすい仕組みにすることで、心身の健康に繋がる効果を期待できる様々なプログラムと、誰もが無理なく習慣化できる環境を提供します。

第1弾は、オフィスワーカーを主な対象として、麻布台ヒルズで10月13日(火)～10月30日(金)に開催します。「3+1 Challenge」と題し、誰もが毎日実践しやすい「ついで」運動3種と、同僚・仲間と楽しめる特別プログラムを展開。参加するたびにヒルズアプリでスタンプが貯まり、ワーカー対抗戦などを通じて、楽しみながら継続できる仕組みも整えています。一部のプログラムは一般の方も参加可能です。

<3+1 Challenge>

誰でも毎日実践しやすい3つの「ついで」運動と、同僚・仲間と楽しく身体を動かす特別プログラム

<3つのついで運動>



「街に行く・出社する」

1日7,000歩の歩行習慣は、認知症など幅広い疾患リスクを低下させることが研究で報告されています。麻布台ヒルズの最寄り駅と森JPタワーを1往復するだけで、この推奨歩行量の2～3割を達成できます。



「階段をのぼる」

日常的に階段を利用する習慣のある人は、使わない人に比べて、心血管疾患による死亡リスクが約40%、全死亡リスクが約30%低いという研究結果が報告されています。



「広場を歩く」

朝日を浴びて体内時計をリセットすることで、夜間のメラトニン分泌を適切に調整し、睡眠の質を高めることが研究により報告されています。

<同僚や仲間と楽しく体を動かす特別プログラム>



「プログラムに参加する」

集団で一緒に同じ動きを行うことは、感情や一体感を共有し、ポジティブな感情や仲間との連帯感を高めることが、数多くの研究により報告されています。

(プログラム例)

MOVE MORE 体操※1 - ランチタイムに活力チャージ

日時: 毎週火曜日・水曜日 12:40～12:50

会場: 中央広場

※1 デポルターレクラブ監修のオリジナル体操

※当プログラムは、どなたでもご参加いただけます。

ハイブリッドトレーニングセッション

日時: 10/13(火)～10/20(火)

平日 16:30～／18:30～

休日 9:30～／16:30～／18:30～

会場: 麻布台ヒルズアリーナ



その他にも、中央広場で行う「椅子取りゲームエクササイズ」や30秒スクワットチャレンジ、麻布台ヒルズ周辺を散歩する「HILLS NIGHT WALK」等、同僚や仲間と楽しく体を動かすプログラムが盛り沢山です。

特設サイト: <https://www.azabudai-hills.com/sp/move2026/>

② 企業のコミュニティプログラム「HR ウェルネス推進会」

昨今、働く人の心身の健康やワークエンゲイジメントを高める取り組みの重要性が増す一方、自社のみで従業員の多様なニーズに応える施策を展開することに課題を感じる企業も少なくありません。そこで、麻布台ヒルズ入居企業の人事部門・健康経営担当者が集い、業種を越えたオープンなつながりを創出するコミュニティ「HR ウェルネス推進会」を発足します。

本会は、各社が抱える課題やアイデアを共有するプラットフォームとして、1社単独では実現できない新たな価値の創出を目指します。将来的には健康経営施策の共同実施等による効率化も目指し、街全体でウェルネスな働き方を推進し、「麻布台ヒルズで働くことがウェルネスに繋がる」環境づくりに取り組んでまいります。



健康経営に関する課題や取り組みの共有



街を挙げた企画の立案



慶應義塾大学による研究報告

③ 慶應義塾大学との共同研究「都市で働く人のウェルビーイング研究」

これからの予防医療においては、個人の意識・習慣形成である「1次予防」に加え、街の環境から自然と健康へと導く「0次予防」や、データに基づく個別化されたアプローチの重要性が高まっています。慶應義塾大学と森ビルによる当研究では、街の環境や出社・在宅などの多様な働き方、各種プログラムが働く人の心身の健康にどのような影響を与えるかを、日常のライフログデータ等を通じて継続的に分析します。

麻布台ヒルズ開業以降、既に 1,600 人以上のワーカーが本研究に参加しており、貴重な継続データの集積と、将来世代の健康に寄与する社会的なエビデンスを蓄積しています。参加者は分析結果のフィードバックを通じて自身の健康管理に役立てられるだけでなく、自らのデータ提供を通じて、未来の健康社会をともにつくることができます。

「都市で働く人のウェルビーイング研究」の概要

(研究課題名:働く人の心身の健康やウェルビーイングに資するデータベース構築)

■目的:

都心で働くオフィスワーカーの健康課題を抽出し、生活習慣や働き方、街の環境との関連性を解明。蓄積されたデータをもとに、一人一人の将来の健康リスクを予測し、その時々の状態に応じた行動提案や最適なソリューションの提供および街への実装を目指します。

■調査参加者:

麻布台ヒルズ入居企業及びその関係企業の従業員

■調査構成:

本調査は、長期的傾向を見る「①定点調査」と日常的变化を捉える「②ライフログ調査」の2軸で構成されます。

①ウェルビーイング定点調査(年1回)

- ・アンケート:働き方や生活習慣、メンタルヘルス、ウェルビーイング指標に関する調査。
- ・定期健康診断結果

②ライフログ調査(継続収集)

- ・ヘルスケアデータ連携:専用アプリを介し、スマホやウェアラブル端末から歩数・睡眠・心拍等のデータを自動で収集。

麻布台ヒルズ概要

「麻布台ヒルズ」は、「アークヒルズ」に隣接し、「文化都心・六本木ヒルズ」と、「グローバルビジネスセンター・虎ノ門ヒルズ」の中間にあり、文化とビジネスの両方の個性を備えたエリアに立地しています。

約 8.1ha もの広大な計画区域は圧倒的な緑に包まれ、約 6,000 m² の中央広場を含む緑化面積は約 24,000 m² に上ります。延床面積約 861,700 m²、オフィス貸室面積約 214,500 m²、住戸数約 1,400 戸、「森 JP タワー」の高さは約 330m、そのスケールとインパクトは六本木ヒルズに匹敵します。

また、国際水準のオフィスや住宅、商業施設に加え、アマンとのパートナーシップによるホテルブランド「アマンレジデンス」「アマンレジデンス 東京」や、世界初のアマンの姉妹ブランド「ジャヌ」のホテルのほか、50 カ国以上の生徒が在籍する都心最大規模のインターナショナルスクール「ブリティッシュ・スクール・イン 東京」、お台場で人気を博した「森ビル デジタルアート ミュージアム:エプソン チームラボボーダレス」など、豊かな都市生活を実現する多彩な機能も備え、緑豊かな街全体が我が家となり、仕事場となり、学びや遊びの場となります。

「麻布台ヒルズ」は、当社が理想とする「都市の中の都市(コンパクトシティ)」であり、これまでのヒルズで培ったすべてを注ぎ込んだ「ヒルズの未来形」です。

■緑に包まれ、人と人をつなぐ「広場」のような街 “Modern Urban Village ~Green & Wellness~”

「麻布台ヒルズ」の開発コンセプトは「Modern Urban Village」。「緑に包まれ、人と人をつなぐ『広場』のような街」です。そして、「Modern Urban Village」を支えるふたつの柱は「Green」と「Wellness」。圧倒的な緑に囲まれ、自然と調和した環境の中で多様な人々が集い、より人間らしく生きられる新たなコミュニティの形成を目指します。

「麻布台ヒルズ」では、はじめに人の流れや人が集まる場所を考え、街の中心に広場を据えてシームレスなランドスケープを計画。その後、3 棟の超高層タワーを配置しました。これは、まず建物を配置し、空いたスペースを緑化するという、従来の手法とは全く逆のアプローチです。高低差のある地形を生かして、低層部の屋上を含む敷地全体を緑化することで、都心の既成市街地でありながら、約 6,000 m² の中央広場を含む約 24,000 m² の緑地を確保。四季ごとに表情を変える約 320 種もの多様な植栽が広がる街全体で、緑と水がつながり、自然あふれる憩いの場を創出しています。また、街全体で「RE100(Renewable Energy 100%)」に対応する再生可能エネルギーの電力を 100%供給するなど、脱炭素や資源循環型都市への取り組みも推進。加えて、慶應義塾と基本協定を締結しながら、医療施設を核として、スパやフィットネスクラブ、レストランやフードマーケットといったさまざまな施設を連携させることで、この街に住み、働くことのすべてが「ウェルネス」に繋がる仕組みを構築します。

■麻布台ヒルズ全体概要

区域面積	： 約 8.1ha
延床面積	： 約 86 万 m ²
オフィス面積	： 約 21 万 m ²
住宅戸数	： 約 1,400 戸
商業面積	： 約 23,000 m ²
緑化面積	： 約 24,000 m ²

