

---

---

## 5.16. 取組事例⑨ライオン

# LIION

## 5.16.1. ライオンにおける優れた点

ライオンは、「健口美」等のコンセプトのもと、食生活の変化に対応したオーラルケア実施のため、指導内容・方法を継続改善を実施する等多数の優れた点を保有している。

図表. 5.16.1. ライオンにおける優れた点

経営理念等の基本姿勢(一例)

### 「清潔・健康・美の追求」 ※1

「清潔・健康・美の追求」を通じ、人々の快適な生活に役立つ企業として、生活者価値の創出による企業価値の向上に取り組んでいます。

### 「健口美」 ※2

「健康な心と身体はお口から！「健口美」のコンセプトのもと、生活者の生活の質(QOL)の向上につながるよう支援いたします。

あくまで一例

優れた点(一例) ※3

- 食生活の変化に対応したオーラルケア実施のため、指導内容・方法を継続改善  
ex) 「学童歯みがき大会」では、時代やニーズの変化に合わせ、集団指導から個別指導に指導方法を変更 等
- 個別指導による個々に最適なオーラルケアの提案  
ex) 歯科衛生士学校学生と児童が1対1のペアで個別指導を実施 等
- 年代に応じたオーラルケアを目指し、段階的な指導を実施  
ex) 幼児から社会人まで、各年齢に合わせた衛生指導を実施 等
- 身近な問題をきっかけとした訴求による興味・関心の喚起  
ex) 「健口美」をキーワードに、歯という身近な部位をきっかけに、全身の健康を訴求 等

※1社長挨拶より、※2ライオン・歯科衛生研究所HP「財団の活動」内「健口美のコンセプト」ページ内より抜粋、※3 ヒアリング結果をもとにesにおいて考察したもの

## 5.16.2. ライオン：「学童歯みがき大会」

図表. 5.15.2. ライオン：「学童歯みがき大会」

### 「学童歯みがき大会」概要

- ・小学生に対して、歯と口に対する健康意識を育成
- ・1,500人が参加
- ・2008年は国技館で実施



東京体育館での第64回大会(2007年6月)

### 内容の一例/頂戴したコメント(一部)

歯科衛生士学校学生と児童が1対1のペアで個別指導を実施するなどしているが、より新しいやり方も模索していきたい。



東京体育館での第64回大会(2007年6月)

## 5.16.3. ライオン (財団法人ライオン歯科衛生研究所) : 「園・学校歯科保健活動」

図表. 5.15.3. ライオン (財団法人ライオン歯科衛生研究所) : 「園・学校歯科保健活動」

### 「園・学校歯科保健活動」概要

園・学校の依頼を受けて歯科衛生士が園・学校を訪問し、児童生徒や保護者、保健推進者に対して行う口腔保険啓発活動を実施



上手なおやつ摂り方など  
よい健康習慣の定着を母子へ訴求

内容の一例  
(リ-フレットより一部抜粋)



各学年に応じた歯磨きのポイントと習慣化を訴求

---

---

## 5.17. 取組事例⑩資生堂

SHISEIDO

## 5.17.1. 資生堂における優れた点

資生堂は、「美と健康」に応えるため、美と健康のトータルソリューションによる一段上の美しさの追求を実施する等多数の優れた点を保有している。

図表. 5.17.1. 資生堂における優れた点

あくまで一例

経営理念等の基本姿勢(一例) ※3

優れた点(一例) ※3

### 「美しい生活文化」 ※1

私たちは、多くの人々との出会いを通じて、新しく深みのある価値を発見し、美しい生活文化を創造します。

### 「美と健康」 ※2

資生堂は創業以来、お客さまの美と健康への願いに応えるため、企業活動を展開してまいりまいました。

### ● 美と健康のトータルソリューションによる一段上の美しさの追求

ex) 「美と健康に関する取組」で、美と健康の関係に着目し、トータルソリューションに関する研究などを実施 等

### ● 健康の科学的根拠追求による信頼性の確保

ex) 美容と健康の関係を科学的に実証する研究を推進 等

### ● 身近な問題をきっかけとした訴求による興味・関心の喚起

ex) 女性に関心が高い美容をきっかけに、健康への影響を訴求 等

# 5.17.2. 資生堂：「美と健康に関する取組」(1/10)

図表. 5.16.2. 資生堂：「美と健康に関する取組」(1/10)

## 「美と健康に関する取組」概要

美と健康の関係に着目し、同領域におけるトータルソリューションに着目し、同領域におけるトータルソリューションに関する研究を実施。以下は研究成果をまとめた資料の一部

### (研究成果をまとめた資料)

「健康領域と美容領域の双方をトータルソリューションでできる提案を生活者にしていきたいと考えている」

## 内容の一例/頂戴したコメント(一部)

### ビタミン・ミネラルの種類と働き (資料より一部抜粋)

種類	主な働き	主な欠乏症	肌への影響 (不足の場合)	食事摂取基準 (女性30-49歳の) 推奨量
ビタミンB1	糖質を分解してエネルギーに変える糖代謝	脳のエネルギー不足、胸気、むくみ、心肥大	皮膚が過敏になりかぶれなどが生じる	1.1mg
ビタミンB2	脂質・糖質・たんぱく質を分解してエネルギーに変換、皮膚や粘膜を保護する	成長障害、口唇炎、口角炎、舌炎、角膜炎	不足すると皮膚や粘膜に炎症がおき、にきびがでやすい	1.2mg
ナイアシン	糖質・脂質・たんぱく質のエネルギー代謝をサポート、神経や脳機能の正常化、性ホルモンの合成	食欲減退、口角炎、ペラグラ、皮膚炎、下痢、胃腸障害など	抗皮膚炎ビタミンともよばれ、特に皮膚と関係が深い	12mg
ビタミンB6	たんぱく質をアミノ酸に分解し、身体に必要なたんぱく質に再合成する。免疫機能の正常化	神経系や皮膚細胞に障害、にきび、吹き出物、貧血	肌あれや <b>美容に与える食の影響も研究</b> にきび、吹き出物	2mg
ビタミンB12	赤血球のヘモグロビンの合成を助ける。貧血を予防する	造血機能の低下、悪性貧血をおこす	貧血が原因で顔色が悪くなり肌があれがちになる	2.4μg
葉酸	造血に働く、核酸の合成 [たんぱく質や細胞新生に必要な核酸の合成]	下痢などで欠乏すると皮膚炎や口角炎、貧血	貧血などからくる肌あれ、毛髪のバサつき	240μg
パントテン酸	脂質や糖質の代謝、HDLコレステロールを増やす、ホルモンの合成	お酒やコーヒーをよく飲む人は欠乏傾向、手足のしびれ	湿疹がでやすくなる	5mg
ビオチン	皮膚や毛髪の健康維持	皮膚炎、脱毛	乾燥肌、皮膚炎、脱毛などがおこりやすい	45μg

※掲載写真・画像は、すべて取材において受領した資料より抜粋

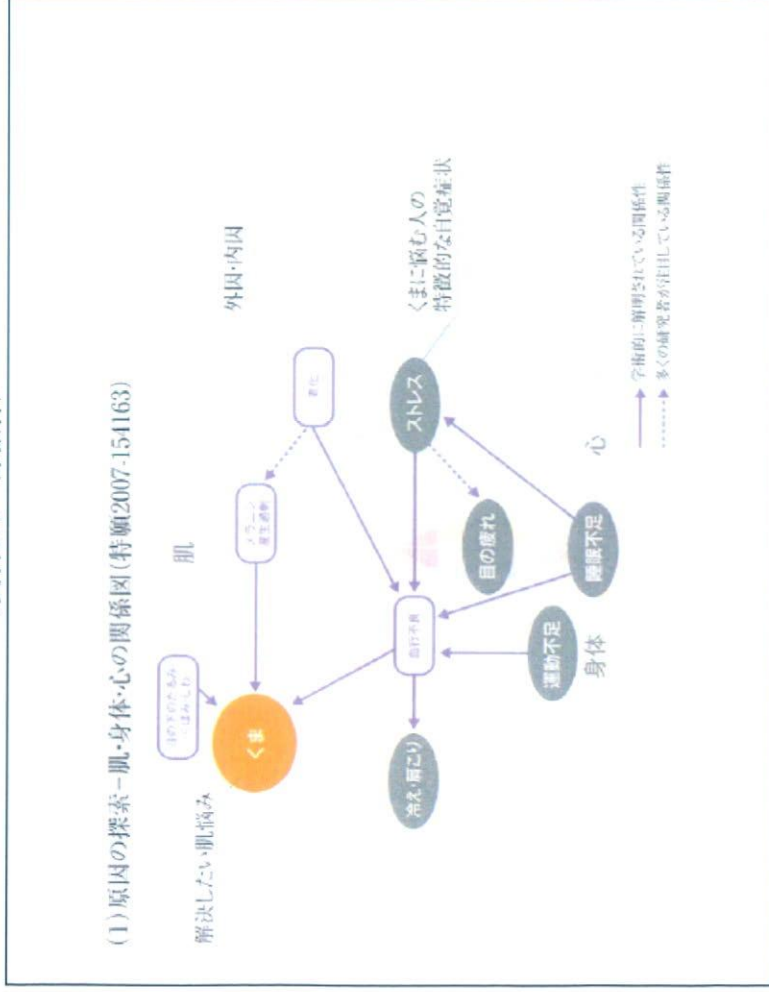
## 5.17.3. 資生堂：「美と健康に関する取組」(2/10)

図表. 5.16.3. 資生堂：「美と健康に関する取組」(2/10)

### 肌悩みに対するトータルなアプローチ

肌悩みを解決するためには、肌からのアプローチに加えて、心身からのアプローチが大切です。このテクニクストでは、肌悩み別に、「原因の探索」と「対処法の提案」を以下の内容で解説します。まずは全体イメージをつかんでおきましょう。

(資料より一部抜粋)



(資料より一部抜粋)





# 5.17.4. 資生堂：「美と健康に関する取組」(3/10)

図表. 5.16.4. 資生堂：「美と健康に関する取組」(3/10)

## I 3. 肌悩み別アドバイス

### にきび

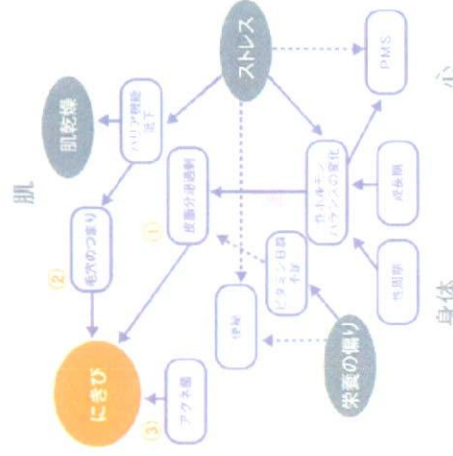
(資料より一部抜粋)

【主な原因】

- ① **皮脂分泌過剰**  
成長期、性閉期、ストレス、ビタミンB群不足などが原因
- ② **毛穴のつまり**  
ストレスによるハリア機能低下が原因
- ③ **アクネ菌**  
皮脂分泌過剰や毛穴のつまりによって増殖

【関連性の高い心身悩み】

PMS(月経前緊張症候群)、便秘



(資料より一部抜粋)

### 栄養素成分

皮脂分泌調節	ビタミンB <sub>2</sub> 脂質代謝	ビタミンB <sub>6</sub> 皮脂分泌抑制	ロイヤルゼリー 皮脂分泌調節
糖質代謝に不可欠	ビタミンB <sub>1</sub>		
ストレスへの対応	ビタミンB <sub>1</sub> 神経の安定	ビタミンB <sub>6</sub> 興奮の抑制	ビタミンB <sub>12</sub> ビタミンC
ハリア機能の正常化	セラミド		
ターンオーバーの正常化 細菌への抵抗力アップ	ビタミンA	β-カロテン	

※β-カロテンはビタミンAの前駆体で、必要に応じて酶でビタミンAに変換されます。  
※ビタミンAは脂溶性のため、摂り過ぎると過剰症(肝臓・肺臓)がおこります。

# 5.17.5. 資生堂：「美と健康に関する取組」(4/10)

図表. 5.16.5. 資生堂：「美と健康に関する取組」(4/10)

## 3. 肌悩み別アドバイス 毛穴の目立ち

(資料より一部抜粋)

べたつき、テカリの気になる部分は、丁寧に洗顔

化粧用品

メイク落とし  
洗顔

基本ケア

化粧水  
乳液

美容液  
(毛穴用)

クリーム  
アイテム

スペシャルケア

除く化粧水  
パック

除くマスク  
パック

毛穴につまった  
皮脂や汚れを除去

アドバイス

- 洗顔は脂つき部分を中心に、過度の洗顔による皮脂の取り過ぎが、かえって皮脂分泌を増加させることもあるので注意。(1日の洗顔は朝・昼・夜の3回くらいを目安に)
- かさつきが気になる部分は、化粧水をたっぷり含ませたコットンマスクを5分程度行うと効果的。

年齢・部位別の皮脂分泌量

年齢 (年)	鼻 (ug/cm²)	頬 (ug/cm²)	顎 (ug/cm²)	頬 (ug/cm²)	口元 (ug/cm²)
10	20	15	10	10	10
20	40	30	20	20	20
30	80	60	40	40	40
40	90	70	50	50	50
50	80	60	40	40	40
60	60	40	30	30	30

一般的な毛穴

身体全体に多く分布している。毛包全体が小さく、皮脂腺も小さい。

Tゾーンに多い毛穴

皮脂分泌力の強い毛穴。顔(Tゾーン)よりは少ないが、胸、背中にも存在する。

### 栄養素成分

バリア機能の正常化	セラミド	
ストレスへの対応	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ビタミンB<sub>6</sub> 神経の安定</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ビタミンB<sub>6</sub> 興奮の抑制</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ビタミンB<sub>12</sub></div> </div>	
ターンオーバーの正常化 細菌への抵抗リアップ	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ビタミンA</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">β-カロテン</div> </div> <p style="font-size: small;">※β-カロテンはビタミンAの前駆体で、必要に応じて腸でビタミンAに変換されます。 ※ビタミンAは脂溶性のため、摂り過ぎると過剰症(嘔吐・頭痛)が起こります。</p>	
皮脂分泌調節	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ビタミンB<sub>6</sub> 脂質代謝</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ビタミンB<sub>6</sub> 皮脂分泌抑制</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ロイヤルゼリー 皮脂分泌調節</div> </div>	

(資料より一部抜粋)

## 5.17.6. 資生堂：「美と健康に関する取組」(5/10)

図表. 5.16.6. 資生堂：「美と健康に関する取組」(5/10)

### 3. 肌悩み別アドバイス

#### くま

(資料より一部抜粋)

化粧品の

顔の印象を決めるのは目。目もとのケアを忘れずに

基本ケア

メイク落とし 洗顔  
化粧水 乳液  
クリーム  
目薬 アイテム

マツサージ

美容液 (くま用)  
血液循環を促進  
メラニン生成を抑制

スペシャルケア

マツサージ (くま用)  
血液循環を促進  
メラニン排出を促進

アドバイス

- 目のまわりの血液循環を促すマツサージのお手入れを加えると効果的。

マツサージ (目もと)

① 眼座の下のかみみを押してから、目のまわりを囲むようにすべらせる (3回) 最後はこめかみを押す。

② 目の下、目尻は斜め指をすべらせる (6回)。

③ 目のまわりにある効果的なツボを押す。これらは目の疲れや、頭痛などにも効果的。

ツボ: 眉竹、睛明、太陽、眉竹空、白

(資料より一部抜粋)

栄養素成分

自律神経のバランス調整

ローヤルゼリー

ビタミンC  
毛細血管強化

ビタミンE  
血管拡張  
血行促進

ヘスペリジン  
血行促進  
毛細血管強化

ルチン  
血行促進  
毛細血管強化

ターンオーバーの正常化

ビタミンA

β-カロテン

※β-カロテンはビタミンAの前駆体で、必要に応じて腸でビタミンAに変換されます。  
※ビタミンAは脂溶性のため、摂り過ぎると過剰症(嘔吐・頭痛)がもたります。

貧血の予防と改善

鉄  
ヘモグロビン成分

ビタミンC  
鉄の吸収率アップ

メラニン生成抑制・還元

ビタミンC

# 5.17.7. 資生堂：「美と健康に関する取組」(6/10)

図表. 5.16.7. 資生堂：「美と健康に関する取組」(6/10)

## 3. 肌悩み別アドバイス 肌あれ/かさつき

(資料より一部抜粋)

化粧用品

美肌の基盤は基本ケア!

基本ケア

- メイク落とし・洗顔
- 化粧水・乳液
- クリーム
- 日中用 アイテム

+

スペシャルケア

- 美容液 (夜間用)
- マスク (保湿用)

アドバイス

- かさつきが気になる部分は、化粧水をたっぷり含ませたコットンマスクを5分程度行うと効果的。

角層の不調

保水環境の悪い状態では、CEの成熟、NMFの産生が十分に行われず、バリア機能や保湿機能の低下を招く。

表皮の不調

角層の不調が続くと、角層のターンオーバーを早く修復するためには、ターンオーバーの結果、CEの成熟、NMFの産生が十分に行われ

(資料より一部抜粋)

栄養素成分

セラミド

セラミド

ビタミンB<sub>6</sub>、神経の安定

ビタミンB<sub>6</sub>、興奮の抑制

ビタミンB<sub>12</sub>

ビタミンC

バリア機能の正常化

ストレスへの対応

自律神経のバランス調整

ターンオーバーの正常化

ビタミンA

β-カロテン

※β-カロテンはビタミンAの前駆体で、必要に応じて腸でビタミンAに変換されます。  
※ビタミンAは脂溶性のため、摂り過ぎると過剰症(肝臓・頭痛)がむこります。

# 5.17.8. 資生堂：「美と健康に関する取組」(7/10)

図表. 5.16.8. 資生堂：「美と健康に関する取組」(7/10)

## 3. 肌悩み別アドバイス くすみ

(資料より一部抜粋)

**化粧品の**

紫外線対策+美白アイテムでメラニン対策を!

**基本ケア**

- UVカット化粧水
- 化粧水
- クリーム
- 日中用アイテム

**スペシャルケア**

- マッサージ (血液循環を促進、メラニン排出を促進)
- 美容液・マスク (美白用)

**化粧品の**

紫外線による日焼け

**日焼け**

A紫外線 赤外線、紫外線が皮膚に透過し、毎日の生活の中で肌に影響を及ぼす

**日焼け**

大部分が表皮で吸収・破壊されますが、その作用は真皮で大きなダメージを与える

**メラニン**

A日焼けの影響により、メラニンが過剰に生成され、肌が黒くなる。

(資料より一部抜粋)

**栄養素・成分**

自律神経のバランス調整

ロイヤルゼリー

血行促進・毛細血管強化

ビタミンC  
毛細血管強化

鉄  
ヘモグロビン成分

ビタミンE  
血管拡張  
血行促進

ビタミンC  
鉄の吸収率アップ

メラニン生成抑制・還元

ビタミンC

ターンオーバーの正常化

ビタミンA

β-カロテン

※β-カロテンはビタミンAの前駆体で、必要に応じて腸でビタミンAに変換されます。  
※ビタミンAは脂溶性のため、摂り過ぎると過剰症(嘔吐・頭痛)が起ります。

# 5.17.9. 資生堂：「美と健康に関する取組」(8/10)

図表. 5.16.9. 資生堂：「美と健康に関する取組」(8/10)

## 3. 肌悩み別アドバイス

### シミ

(資料より一部抜粋)

紫外線対策を忘れずに

基本ケア

- メーク落とし 洗顔
- 化粧水 乳液
- クレンジング
- 日中用 アイテム

スペシャルケア

- 美容液・マスク (美白用)
- マッサージ (血循環を促進、メラニン排出を促進)

+

アドバイス

- 無理な日晒けを重ねると、後にシミとなって現れやすいため、注意。
- 妊娠中はホルモンの影響でシミができてやすいため、紫外線からしっかりと肌を守ることを。

シミの肌

角層細胞の面積とターンオーバー

年齢とともに表皮のターンオーバーが遅くなるため、メラニン代謝も低下する。

シミは活性酸素がシミのある部位(紫外線が当たった部分)

(資料より一部抜粋)

メラニン生成抑制・還元

抗酸化作用

ホルモンバランス調整

ターンオーバーの正常化

栄養素成分

ビタミンC

グルタチオン

β-カロテン

β-カロテン

ローヤルゼリー 問題の活性

大豆イソフラボン 女性ホルモンの作用

アスタキサンチン

グルタチオン

※大豆イソフラボンをサプリメントで摂取する場合は、医師にご相談ください。

※β-カロテンはビタミンAの前駆体で、必要に応じて腸でビタミンAに変換されます。

※ビタミンAは脂溶性のため、摂り過ぎると過剰症(肝臓・皮膚)が起こります。

# 5.17.10. 資生堂：「美と健康に関する取組」(9/10)

図表. 5.16.10. 資生堂：「美と健康に関する取組」(9/10)

## 3. 肌悩み別アドバイス はりがない/たるみ (資料より一部抜粋)

**化粧山**

フェースエクササイズで豊かな表情を！

基本ケア

+

スペシャルケア

アドバイス

- 筋肉は使われないと弱くなり衰えます。フェースエクササイズなどにより顔の筋肉を活性化に動かすことで、肌にはハリを与えるだけでなく、豊かで華やかな表情が得られます。

**フェースエクササイズの効果**

- ① はりのある肌をつくる
- ② 表情を豊かに
- ③ スキンケア効果を高める
- ④ 顔持ちがリアレンジ

フェースエクササイズの一割(1日お1回と)  
この筋肉を動かしているのが、意識しながら大きく動かせばより効果的

わちのほ口に、突き出す  
突き出す

突き出したまま、左右に動かす

ほおを、くくらませる

ほおを、くくらませる

ほおをきって、くぼませる

(資料より一部抜粋)

**栄養素成分**

細胞の新陳代謝促進

たんぱく質

皮ふや骨の基礎をつくる

コラーゲン

真皮の構成成分

ムコ多糖(ヒアルロン酸、コンドロイチン)

ホルモンバランス調整

ローヤルゼリー(アレルギー抑制の活性)

大豆イソフラボン(女性ホルモン様作用)

抗酸化作用

β-カロテン

ビタミンC

アスタキサンチン

※大豆イソフラボンをサプリメントで摂取する場合は、医師にご相談ください。

# 5.17.11. 資生堂：「美と健康に関する取組」(10/10)

図表. 5.16.11. 資生堂：「美と健康に関する取組」(10/10)

## 4. 生活習慣改善アドバイス













### 食事

私達が毎日何気なく食べている食品。その一つひとつにはいろいろな栄養素が含まれています。ここでは、日頃の食習慣から不足しがちな栄養素を特定し、食生活改善のきっかけ作りを提案します。

(資料より一部抜粋)

(資料より一部抜粋)

不足する栄養素	多く含む食品
たんぱく質	 魚  肉  豆腐  卵  牛乳
炭水化物	 ごはん  めん  パン  いも類
脂質	 油  バター  マーガリン  マヨネーズ

<b>ビタミンA</b>  うなぎ  しらす干し  レバー	 にんじん  ほうれん草
<b>ビタミンB群</b> <b>B1</b>  豚ヒレ肉  もも肉  玄米  胚芽米 <b>B2</b>  レバー  魚介  卵 牛乳・乳製品 <b>B6</b>  鶏のささ身  サバ  カツオ <b>B12</b>  牡蠣  レバー  サンマ	
<b>ビタミンC</b>  果物  野菜  いも類  抹茶	



## 5.18. 取組事例① NEC

# NEC

## 5.18.1. NECにおける優れた点

NECは、「従業員一人ひとりが安全でかつ健康に働くことができる職場環境を形成する」という考えのもと、健康状況を可視化するためのIT活用等多数の優れた点を保有している。

図表. 5.18.1. NECにおける優れた点

経営理念等の基本姿勢(一例)

「従業員一人ひとりが安全でかつ健康に働くことができる職場環境を形成する」※1

NECでは、「従業員一人ひとりが安全でかつ健康に働くことができる職場環境を形成する」という基本理念のもと、事業場ごとの安全衛生管理組織と健康管理センターが中心となって、予防管理に重点を置いたさまざまな活動に取り組んでいます。

優れた点(一例) ※2

あくまで一例

- 社内と同様に家庭内での習慣化を目的とした家族の巻き込み  
ex) 家族と共同で参加できる集合型イベントの開催 等
- 参加へのきっかけとなるインセンティブの付与  
ex) 取組への参加状況をポイント化し、賞状、景品等を授与する 等
- 健康状況を可視化するためのIT活用  
ex) 携帯電話による健康増進支援サービスの提供 等

※1NEC公式HP「社会的責任(CSR)」内「一人ひとりの安全・健康」ページ内より抜粋、※2 ヒアリング結果をもとにeslにおいて考察したもの

## 5.18.2. NEC: 家族参加型イベント

図表. 5.17.2. NEC: 家族参加型イベント

### 家族参加型イベント概要

健康をテーマにした新規イベントの開催や歩け歩け大会・スポーツ大会等、家族が参加できる集合型イベントに健康チェックコーナーを設定し、従業員・家族が一体となった「気づき」体験機会を提供。

(歩け歩け大会)



### 内容の一例／頂戴したコメント(一部)

「生活習慣改善は、会社での健康管理だけでは限界があるため、家族を巻き込むことが重要だと考えている。」

(気づきの機会提供: 健康イベントの様子)



## 5.18.3. NEC: 携帯電話による健康増進支援サービス

図表 5.17.3. NEC: 携帯電話による健康増進支援サービス

携帯電話による健康増進支援サービス 概要

携帯電話を活用し、食事摂取データ、運動管理データ、個人の取組履歴管理、生活習慣改善に向けたコンテンツ配信、励ましメール配信。



内容の一例

(取組のイメージ)

The collage displays five different screens from the NEC Health Innovation mobile application:

- 健康手帳 (Health Diary):** Shows a daily log for 2008年11月22日 (November 22, 2008) with fields for weight (体重), body fat (体脂肪), and energy intake (摂取エネルギー).
- データ入力 (Data Entry):** A screen for logging activities, showing a list of activities with columns for kcal, kcal/100g, and duration. It includes a note about the accuracy of the InBody scale.
- シミュレーション (Simulation):** A screen titled "目標" (Goal) showing a calculation: "目標: 60 kcal" and "目標達成に必要な歩数: 1200歩" (Steps needed to reach goal: 1200 steps).
- 推移 (Trend):** A screen showing a bar chart of energy intake (摂取エネルギー) over time, with a note about the accuracy of the InBody scale.
- 推奨 (Recommendation):** A screen showing a bar chart of energy intake (摂取エネルギー) over time, with a note about the accuracy of the InBody scale.