

2025 年 6 月 27 日
株式会社 SOYOKAZE

アサヒ飲料×マゼラン 湘南佐島 乳性飲料と日常データ活用による健康行動の検証 —シニアの朝習慣に変化、施設全体のウェルビーイング向上へ—

健康型有料老人ホーム「マゼラン 湘南佐島」（所在地：神奈川県横須賀市、運営：株式会社 SOYOKAZE）では、アサヒ飲料株式会社（以下「アサヒ飲料」）と共同で、睡眠の質向上が期待される CP2305 株を含む乳性飲料*¹の継続飲用と Apple Watch*²などで記録する日常データの可視化を組み合わせ、入居されるお客さま（以下「入居者」）およびスタッフの健康行動の変化を検証しました。



収穫を楽しむひとときも、前向きな健康習慣の一環。スタッフと共に育む、「マゼラン 湘南佐島」の豊かな日常

■ 背景と目的：データ×習慣化で健康行動を後押し

「マゼラン 湘南佐島」は、『健康な人をより健康に』をコンセプトに、個別健康管理の見える化と独自プログラムで健康寿命の延伸に取り組む、国内唯一*³の高齢者施設です。

全入居者が日常的に Apple Watch を装着し、歩数・睡眠・活動量などの生活データを日々記録。専任医師が毎月これらのデータを解析し、一人ひとりに合わせた健康アドバイスを行っています。さらに施設内では、このアドバイスに基づき、健康行動の習慣化をめざす参加型プログラムを展開しています。

今回の検証では、乳性飲料の継続飲用を加えることで、入居者とスタッフ双方の行動変容を促すことを目的としました。



入居者とスタッフ全員が Apple Watch を日常的に着用。日々の歩数や睡眠などのヘルスデータを日々“見える化”。

■ 検証概要

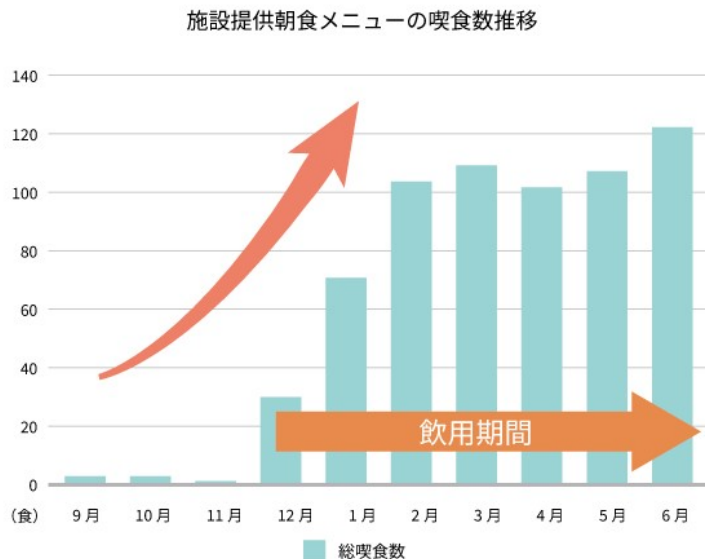
- 実施期間：2023 年 10 月～2024 年 7 月（観察 1 か月、飲用 3 か月、飲用後観察 1 か月）
※開始時期をずらし、少人数ずつ順次実施
- 対 象 者：入居者 9 名（平均 73 歳）、レストランやカフェ勤務を含む施設スタッフ 28 名
- 実施内容：
 1. 毎日 1 本の乳性飲料を飲用
 2. Apple Watch で歩数・活動量・睡眠状況などを記録
 3. 月 1 回の医師面談、週 1 回のアンケート調査を実施

■ 検証結果：小さな変化が施設全体に波及

飲用習慣およびデータ活用により、施設内では以下のような前向きな変化が見られました。

① 入居者の生活習慣に見られた変化

- 睡眠の質が向上し、朝の活動量が増えたことで生活リズムが安定
- 目覚めが良くなったことにより、これまでのパンとコーヒーといった軽食に変わり、栄養バランスのとれた施設提供の朝食を摂る入居者が増え、食生活の質も向上
（※施設提供朝食の喫食数推移は下図参照）



海とともに始まる一日。毎朝 2,000 歩のビーチウォーキングで整える、健やかな生活リズム。



施設提供の入居者専用朝食メニュー例

② スタッフの健康意識の向上

- 毎日の飲用習慣が、スタッフ自身の健康への意識向上のきっかけに
- 健康意識の高まりとともに、サービス改善に関する提案も増加

③ 施設全体のウェルビーイング向上

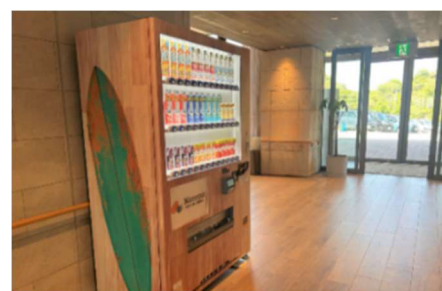
- 健康的な習慣をスタッフと入居者が共有をすることで、入居者のモチベーションも向上
- スタッフ発案によるサービス改善が進み、レストランやカフェの利用者数も増加

入居者の声：「飲みやすく、毎朝すっきり目覚められるようになりました」

スタッフの声：「飲用習慣を通じて健康意識が高まり、心身ともに前向きな変化を実感しました」

■ 健康習慣を支える継続的な環境整備

検証終了後も健康習慣が無理なく継続できるよう、施設入口にアサヒ飲料と連携したオリジナル自動販売機を設置。入居者は 1 日 1 本無料で利用でき、日常生活の中で自然に飲用を続けられる環境を整えることで、健康意識の維持と行動の定着を支援しています。



海辺の施設らしい遊び心を加えた、サーフボードを描いたオリジナルデザインの自動販売機

■ アサヒ飲料との連携について

アサヒ飲料は、健康志向の商品開発に加え、歩数連動型の飲料寄付活動『Walk for a Smile』など、健康と社会貢献の両立を進めています。同社の取り組みと「マゼラン 湘南佐島」のコンセプトには高い親和性があり、シニア世代と直接向き合う当施設との共創により、新たな健康寿命延伸の可能性を見出すべく本検証が実現しました。

■ 今後の展開：“未来型ヘルスケア”の共創へ

今後は本検証の成果をもとに、地域や社会を巻き込んだ“未来型ヘルスケアモデル”の構築に向けて、企業との共創をさらに推進していきます。

■ 専任医師コメント（マゼラン 湘南佐島）

「乳性飲料の継続飲用により、入居者に前向きな行動変容が見られました。“飲む”というシンプルな行動が自身の体調への気づきを促し、生活習慣の見直しにつながっています。この習慣が、適度な運動やバランスよい食事、規則正しい生活リズムといった好循環を生み出し、体力の維持や生活習慣病の予防にもつながります。こうした日々の積み重ねが、健康寿命を支える土台となるのです。」

■ 施設概要

名 称：マゼラン 湘南佐島
所 在 地：神奈川県横須賀市佐島 1-14-1
類 型：健康型有料老人ホーム
入居開始：2022 年 12 月
入居条件：60 歳以上・自立
居 室 数：50 室（1 階、3～5 階／全室オーシャンビュー）
ホームページ：<https://mazeran-web.com/sajima/>



相模湾を望む絶景の地に佇む「マゼラン 湘南佐島」。晴れた日には富士山まで見渡せるロケーション

<ご参考>

- *1：乳酸菌など健康をサポートする成分を含む清涼飲料水
- *2：Apple Watch は、Apple Inc.の商標です
- *3：自社調べ（2025 年 6 月時点）



地域に開かれた施設として一般利用可能なカフェ(左)のテラスからの夕景、海を一望するレストラン(右)

<本件に関する報道関係の皆さまからのお問合せ先>

株式会社 SOYOKAZE 広報 メールアドレス：press@sykz.co.jp