

スポーツエールカンパニー2026 サポーター制度

# サポートメニューブック



## ■メニューご利用のステップ

### 選択

サポートメニューブックをダウンロードいただき、ご利用になりたいサポートをお選びください。

※サポートメニューブックはサポーターページからダウンロードしてください。  
フルバージョンと分冊版があります。

※スポーツエールカンパニーサポーターページはこちら  
[https://sportinlife.go.jp/sports\\_yell\\_company/supporter/](https://sportinlife.go.jp/sports_yell_company/supporter/)

### 申請

各シートの下部に、サポーターの問合せ先が記載されていますので、直接ご連絡ください。  
メニューの内容や料金、実施条件をサポーターにご確認ください。



問合せ先が  
記載されています。

### 活用 ・ 実施

#### ●実施内容について協議

- サポートを受ける団体 と サポーター にて協議
- それぞれの合意を得てサポートメニュー利用開始

#### ●具体的な実施に向けて

サポートを受ける団体とサポーターにて、具体的な実施日程、費用、方法などを検討し進めていただきます。

### 報告

(サポーターにて提出)  
年度末にサポーターとしての活動実績を  
Sport in Life運営事務局へ報告いただきます。  
事務局よりご案内後、指定の報告書に記入の上、  
下記までご提出ください。※報告書の雛型は別途ご案内いたします。

報告書提出先：

Sport in Life運営事務局 (スポーツエールカンパニーサポーター制度専用窓口)  
[sycsupporter@sil100.com](mailto:sycsupporter@sil100.com)

## セミナー・講習・指導（実技）

- 「ランニングの楽しみ方を知る」従業員向けランニング体験会開催・指導者派遣
- 従業員向け体力測定、健康測定会開催（体験会含む）・講師派遣
- 減災体力測定とAI姿勢分析による行動変容支援プログラム
- 今話題のマシンピラティスやホットヨガでリフレッシュ！出張プログラム
- 従業員の健康と笑顔を守る企業へ。心身のバランスを整える椅子ヨガ・プログラム・講師派遣
- 理学療法士が指導！運動習慣化を実現する実践型フィットネスセミナー
- 現役プロ格闘家が指導！楽しく・激しく・ストレス発散できる格闘技フィットネス
- 個別姿勢評価&運動指導で不調改善！
- 自分の体力を知ろう！5つの能力を測定する理学療法士による体力測定会
- 「エクササイズセミナー」「ウォーキングセミナー」従業員向け運動セミナー開催（実技含む）  
その他複数のタイトルセミナーをご用意
- 「体組成測定会」従業員向けの体組成測定・結果説明イベント開催
- 「スマートAction」オンライン健康セミナー
- 「インボディ測定会」-一人10分からできるカラダづくり-
- JFEスチール式「安全体力®」機能テスト
- 出前から測定会 ～職場でできる健康チェック&運動促進イベント～
- 従業員の健康づくりを共創する「体調をよくしていくGood Exercise」コンディショニングセミナー開催・公認トレーナー派遣
- 理学療法士による「健康な体作りは日々の運動から！」従業員向け運動セミナー開催（体験会含む）
- 「健康の考え方（仮）」従業員向け運動セミナー開催（体組成計、体力テスト含む）・講師派遣

## セミナー・講習・指導（座学）

- 健康セミナー（参加型・動画視聴型）
- 健康セミナー開催プログラム  
～企業向け健康教育支援～
- 「働くあなたの健康生活セミナー～自分流のライフスタイルを手に入れよう！～」従業員向け運動セミナー開催（体験会含む）・講師派遣
- ストレス・睡眠・疲労回復！生活習慣改善で働くパフォーマンスを向上
- 働く女性の健康をサポート！ウイメンズヘルス専門プログラム
- 食事から変わる！健康的な身体づくりを実現する栄養改善セミナー

## プログラム・教材提供

- まちあるき研修プログラム
- 「楽しく続ける健康習慣づくり」Life Pilot活用型健康推進プログラム
- 大人の体力測定「マイスポ for Business」～健康経営の“決定打”～
- 「からだチェック&エクササイズ」-働く人の転倒予防プログラム-
- 企業フィットネスプログラム（オンライン & リアル健康プログラム）

## イベント・大会開催支援

- ボッチャ体験会開催によるスポーツ実施促進
- "オンラインマラソン/オンラインウォーキング社内イベント

## 施設・設備・器具の利用

- スポーツクラブ法人契約利用
- 法人会員サービス（フィットネスクラブ コ・ス・パ）
- サングリーンスポーツコース
- 今話題のマシンピラティスやホットヨガでリフレッシュ！

## 企画立案支援

- 従業員の運動習慣形成を支援する「スポーツアフターワーク」導入サポートプログラム
- 健康で快適な生活につながる運動機会の創出をします。
- 職場にジムを！オフィスジム導入支援プログラム
- 「オリジナル健康体操」制作サービス

## サポートツール（アプリ等）

- 「タニタ健康プログラム」従業員の運動習慣定着を、IoT対応機器を活用しながら促します。
- オフけん健康管理アプリ  
～日々の健康行動を支えるスマートサポート～
- LINEでできる！職場のスポーツ促進コミュニティ構築支援 LINE拡張ツール「Fanmu（ファンミュ）」

セミナー・講習・指導  
(実技)

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 「ランニングの楽しみ方を知る」従業員向け ランニング体験会開催・指導者派遣

### サポートメニュー概要

ランニングを新たに始めたり、ランニングを続けるための「ランニングの楽しみ方」をお伝えします。ただ走るだけではないランニングの多様な楽しみ方を知り、運動習慣を身に付けましょう！

### サポーター名

**NPO法人  
HpRun**

### サポート詳細・イメージ

#### <テーマ>

「ランニングの楽しみ方」を知り、運動習慣を身に付けましょう。

#### <実施例>

対象：年齢性別、運動実施状況不問。

内容：合計3時間

第1部・・・1時間 ランニングに関する講習とウォームアップ

第2部・・・1時間 ランニングの体験

第3部・・・1時間 クールダウン及び運動習慣の必要性とランニングの効果

※講師・補助 合計2名派遣

**HpRunClubプロジェクト**



HpRunClubを運営し、陸上競技の故障しにくい練習や競技会への参加などを通じた、意欲に合わせて参加できる陸上競技の体験を中学生～大学生を対象に提供し、ウェアとシューズのリサイクル・リユースも行なっています。

[詳しく見る](#)

### 提供方法

指導者派遣（※開催場所の用意は要事前相談）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・提供できる期間に関する留意事項等なし
- ・1回あたりにサポートメニューを受けられる定員に関する留意事項等なし
- ・参加する従業員のランニング能力等に応じてプログラムを構成するため要事前相談

### 提供場所・地域

神奈川県周辺 屋内・屋外どちらも可

### 問い合わせ先

担当者名：細川 空蒼  
メール：npohprun@gmail.com  
電話：080-6841-1469

### 料金

50,000円／1回（交通費別、  
事前相談は無償）

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 従業員向け体力測定、健康測定会開催 （体験会含む）・講師派遣

### サポートメニュー概要

従業員向けの体力測定、健康測定開催をサポートします。採用向け、新入社員向け、中堅社員向け、再雇用向けなどご要望に応じた種目を1種目から実施いたします。

### サポーター名

株式会社OSU  
Health Support  
Academy

### サポート詳細・イメージ

#### <選べる測定種目>

- ①健康測定 体組成測定、血管年齢測定、骨密度測定、ストレス測定、老化度AGEs測定、歩行測定、身体歪み測定、VDT測定 等
- ②体力測定 握力（上肢筋力）、長座位体前屈（柔軟性）、膝伸展筋力（脚筋力）、垂直飛び（脚筋力）、光全身反応（敏捷性）、腹筋力（コア）、閉眼片足立ち（バランス力）、背筋力（コア）、肺活量（呼吸機能 持久力）、反復横とび（敏捷性 持久力）、股関節外転筋力（下肢筋力）等

#### <実施例>

テーマ：「健康測定イベント」

対象：年齢性別、運動実施状況不問。障害をお持ちの方歓迎。

内容：昼休憩時にいつでも測れる老化度AGEs測定を一人2分で実施、健康運動指導士からのアドバイスあり。

※スタッフ 合計1名～派遣（参加人数等により調整いたします）

#### 各種体力測定

様々な角度から体力測定を実施し、個々の体力部位の強弱をセルフチェックいたします。

各種体力測定（3種～4種程度）を実施し、個別評価することで、自分自身のカラダの強弱を把握していただけます。測定種目については、ご希望に応じて調整いたします。



#### <測定種目例>

- ・握力（上肢筋力）
- ・長座位体前屈（柔軟性）
- ・膝伸展筋力（脚筋力）
- ・垂直飛び（脚筋力）
- ・光全身反応（敏捷性）
- ・腹筋力（コア）
- ・閉眼片足立ち（バランス力）
- ・背筋力（コア）
- ・肺活量（呼吸機能 持久力）
- ・反復横とび（敏捷性 持久力）
- ・股関節外転筋力（下肢筋力） 等

※測定種目は選択できます

#### 健康のためにチェック！

##### 歩行衝撃度チェックSAFETY WALK NAVI

1 測定時間はおよそ1分！  
腰にベルトを巻いて、数メートル歩くだけ！  
点数やグラフ、個別コメントが出るので誰が見ても分かりやすい！

2 測定結果をもとに、ワンランク上の指導が可能！  
個別指導を加えれば、さらに効果的！

#### からだのバランスチェック

カッタの歪みを測定、評価結果から課題改善のためのアドバイスを致します。

- ※測定はわずか2分程度
- ※4つの動作からバランスを診断！
- ※10項目の3D姿勢を正確に分析！
- ※2種類のスクリーンで結果を分かりやすく表示！

改善イベントを  
スバリ指導！

### 提供方法

スタッフ派遣、測定機器持参  
（測定用紙等備品、消耗品を含む）  
※開催場所はご用意ください

### 料金

50,000円～ / 1回  
（税別、宿泊・交通費別、事前相談は無償）  
※測定種目数、参加者数等によって変動いたします

### 提供場所・地域

関西エリア（別途交通費等実費で全国対応可能）、  
屋内・屋外どちらも可

### 問い合わせ先

担当者名：今井 隆太郎  
メー ル：imai@osu-hsa.net  
電 話：090-8129-6377

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 減災体力測定とAI姿勢分析による 行動変容支援プログラム

### サポートメニュー概要

AI姿勢分析システム「シセイカルテ」と自社開発の「減災体力測定プログラム」を活用し、従業員の体力・姿勢を見える化。測定結果を基に個別フィードバックと簡単な運動提案を行い、日常の運動習慣化を促します。健康経営と防災力向上を両立し、企業のスポーツ推進を支援する行動変容プログラムです。

### サポーター名

株式会社  
ウイングート

### サポート詳細・イメージ

AI姿勢分析システム「シセイカルテ」と自社開発の「減災体力測定プログラム」を活用し、従業員一人ひとりの身体特性や運動習慣に合わせた“行動変容支援”を行います。単なる健康イベントではなく、測定→フィードバック→実践→再評価というサイクルを設計し、運動を“自分ごと化”させることで、継続的なスポーツ実施率の向上を目指します。

AI姿勢分析では、スマートフォンやタブレットで撮影した姿勢データをAIが解析し、筋力バランスや柔軟性の偏りを可視化します。従業員自身が自らの身体状態を理解することで、運動への動機づけが生まれます。さらに、減災体力測定プログラムでは、「階段20階＋徒歩5kmを自力で移動できる体力」という災害時の避難能力を基準に、下肢筋力・バランス・敏捷性などを科学的に測定します。これにより、日常の健康づくりを“命を守る力”として捉え直すことができ、従業員の安全意識と健康意識の双方を高めます。

測定後には、結果シートをもとに個別または集団形式でフィードバックを実施し、姿勢改善ストレッチや職場でできる簡易運動を提案します。これにより、従業員が“今日からできる行動”を明確にし、小さな成功体験を積み重ねる仕組みを提供します。また、実施後アンケートや再測定により成果を可視化し、行動変容の定着を支援します。

本プログラムは、企業の健康経営施策やスポーツエールカンパニー認定活動と親和性が高く、特に運動実施率の定量的評価や改善施策の立案に活用できます。社員の健康づくりだけでなく、防災・安全意識の醸成にも寄与し、企業価値向上に繋がる取り組みとして位置づけられます。

スポーツを通じて健康寿命延伸と地域・企業のレジリエンス強化を実現することを目指します。



### 提供方法

講師派遣  
(資料含む ※開催場所はご用意ください)

### 提供場所・地域

関東エリア ※その他のエリアは出張費がかかります。屋内・屋外どちらも可

### 料金

1DAYイベントとしての実施が可能です。  
内容に応じてカスタマイズを行い、半日～終日（3～6時間）の構成で実施します。  
AI姿勢診断プログラムでは、1時間あたり約12名の測定が可能で、姿勢解析・個別フィードバックを実施します。  
減災体力測定プログラムは、5種目の完全版で1時間に約20名、または3種の簡易版で1時間に約60名まで対応可能です。  
イベント全体（AI姿勢診断＋減災体力測定＋フィードバック講座を含む）の料金は1DAYあたり30万～60万円（税別）を目安とし、規模・人数・会場条件に応じてお見積りいたします。  
企業の健康経営・福利厚生イベント、地域フェア、防災啓発イベントなど多目的にご活用いただけます。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

本プログラムは1DAYイベントとしての実施が可能で、半日（3時間）から終日（6時間）まで柔軟に対応します。AI姿勢診断は1時間あたり約12名、減災体力測定は5種の完全版で約20名、3種の簡易版では約60名まで測定が可能です。会場規模に応じてレーンを増設し、参加人数の拡大にも対応いたします。実施場所は、体育館・会議室など20㎡以上の平坦スペースが必要です。実施前に打合せを行い、対象者や目的に応じて内容・時間配分を調整します。安全管理・個人情報保護を徹底し、測定データは同意の範囲内でのみ活用いたします。イベントとしての演出や講師講話なども併せて実施可能です。

### 問い合わせ先

担当者名：草野  
メール：tracen@wingate.club  
電話：03-5939-8707

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

## 今話題のマシンプラティスや ホットヨガでリフレッシュ！

### サポートメニュー概要

弊社直営の女性専用スタジオにて、ヨガ・プラティスプログラム等を特別価格にて受講可能です。またスポーツエールカンパニー賛同企業には、トレーナーやインストラクターが出張してプログラム提供も可能です。

### サポーター名

株式会社  
大丸プランニング

### サポート詳細・イメージ

#### ●ホットヨガ・マシンプラティススタジオの都度参加利用

弊社直営スタジオ「ルキナ」（北小金店、北浦和店、東久留米店、三ノ輪店）にて、スポーツエールカンパニー賛同企業の従業員の方であれば、都度料金でご参加いただけます。

参加に当たりましては事前に予約が必要となりますので、直接希望店舗に予約連絡をお願いいたします。

ホットヨガ、マシンプラティス、美彩心（びさいしん）などのプログラムが受講できます。

ご予約は直接希望店舗へご連絡ください。

※美彩心は別添資料をご覧ください。



### 提供方法

スタジオレッスン：参加希望のルキナ店舗に事前電話予約後、直接店舗にお越しいただき、受講いただけます。

### 提供場所・地域

ルキナ店舗：

●北小金店 〒270-0014

千葉県松戸市小金 5 3 イタクラビル 2F TEL：047-348-3133

●北浦和店 〒330-0074

埼玉県さいたま市浦和区北浦和 4 丁目 3 - 1 8  
北浦和四丁目ビル 5F TEL：048-826-2366

●東久留米店 〒203-0014

東京都東久留米市東本町 1 - 1 - 3 秋田ビル 2.  
TEL：042-470-6230

●三ノ輪店 〒116-0014

東京都荒川区東日暮里 1 丁目 8 - 1 偕楽ビル 2階  
TEL：03-5849-4567

### 料金

「ルキナ」  
（北小金店、北浦和店、東久留米店、三ノ輪店）  
での1プログラム参加料金：2,000円（税抜）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

店舗ではプログラムにより定員がございますので、必ず事前予約のうえ、ご参加ください。

### 問い合わせ先

担当者名：小山 勝

メール：m.koyama@ace-axiscore.com

電話：03-5604-9088

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 従業員の健康と笑顔を守る企業へ。 心身のバランスを整える 椅子ヨガ・プログラム・講師派遣

### サポートメニュー概要

デスクワーク中心の現代職場では、肩こり・腰痛・ストレスなど、心身の不調を感じる従業員が増えています。椅子ヨガは、特別な道具や更衣室がなくても、オフィスの椅子に座ったまま実践できる健康法です。呼吸と軽いストレッチを組み合わせることで、自律神経を整え、集中力や気分のリセットを促します。短時間でリフレッシュ効果が高く、仕事のパフォーマンス向上にもつながります。

### サポーター名

## 兵庫県生涯学習 インストラクターの 会阪神ブロック

### サポート詳細・イメージ

#### <選べるテーマ>

- ①椅子に座ったままヨガベーシック
- ②椅子に座ったままヨガ & 椅子を活用したヨガ
- ③ヨガマットを使った簡単ストレッチヨガ
- ④チェア・ピクス

→椅子に座ったまま行う有酸素運動も取り入れており、無理のない範囲で心肺機能を刺激し、全身の血行促進や体力維持を目指します。40分間のプログラムが可能で、呼吸を大切に椅子ヨガと組み合わせることで、身体を動かす心地よさと、心の落ち着きの両方を感じていただけます。

#### <実施例>

テーマ：「毎日の運動習慣を身に付ける～椅子ヨガで無理なく続ける健康づくり～」

対象：年齢・性別・運動経験を問いません。

内容：椅子ヨガクラス（60分）対面 & オンライン可能 合計60分

講師・補助：合計1名派遣／サポート体制：その他配慮が必要な場合は事前にご相談ください。

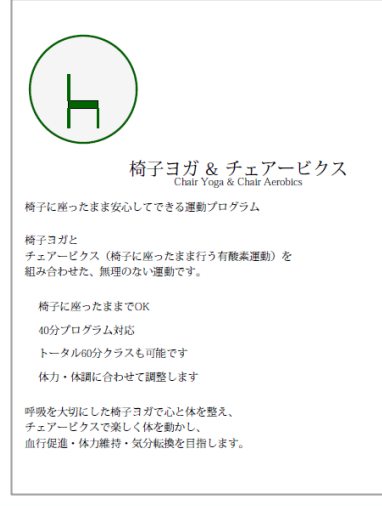
椅子に座ったまま行うやさしいヨガ。呼吸法・ストレッチ・軽い筋トレを組み合わせ、肩こり・腰痛・姿勢改善・ストレス解消を目指します。難しい動きはありません。緩和ポーズでサポートを行い、無理なく楽しめる内容です。運動が苦手な方や体力に不安のある方も安心してご参加いただけます。



無料  
やさしい椅子ヨガで  
こころとからだを整えませんか？  
日時：2022年12月22日(木) 14:30～15:30  
場所：①市立東大阪医療センター会議室  
②オンライン(ZOOM)  
対象：どなたでも  
持ち物：フェイスタオル、水分補給用の飲み物  
講師紹介  
日本アスリートヨガ機構会員  
清谷 善子氏  
お申込み  
お問い合わせ  
市立東大阪医療センター  
がん相談支援センター  
電話 06-6783-3466



令和4年度 大阪市立総合医療センター がんサロン  
イベントのご案内  
内容 やさしい椅子ヨガ  
開催時間 11:00～11:30  
※がんサロンは通常どおり10:30～12:00の開催です  
場所 大阪市立総合医療センター 2階 多目的教室  
講師 いずヨガインストラクター（ボランティア）  
申込 不要  
※状況により、中止となる場合がございます。  
開催日 9/30(金) 11/8(水) 2/24(金)  
いずヨガは、呼吸を意識してヨガの要素を取り込み、無理をせずに自分のペースでできる、座って行うストレッチヨガです。みなさんと一緒に、コロナ禍で運動不足がちな身体を動かしてみませんか？  
問合せ 大阪市立総合医療センター  
がん相談支援センター（がん医療支援センター内）  
〒594-0521 大阪府東淀川区東長瀬1-19-22  
電話 06-6929-3632、休日 9000-1700



椅子ヨガ & チェア・ピクス  
Chair Yoga & Chair Aerobics  
椅子に座ったまま安心してできる運動プログラム  
椅子ヨガと  
チェア・ピクス（椅子に座ったまま行う有酸素運動）を  
組み合わせた、無理のない運動です。  
椅子に座ったままでOK  
40分プログラム対応  
トータル60分クラスも可能です  
体力・体調に合わせて調整します  
呼吸を大切に椅子ヨガで心と体を整え、  
チェア・ピクスで楽しく体を動かし、  
血行促進・体力維持・気分転換を目指します。

### 提供方法

#### 講師派遣

（資料含む ※開催場所はご用意ください）

### 提供場所・地域

関東エリア（オンライン可）

関西（オンライン可能プラス

対面可能） 屋内・屋外どちらも可

### 料金

オンライン／1回（5,000円）

対面／1回（8,000円）

（交通費別・事前相談は無償）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

#### ●実施場所について

- ・安全に動ける十分なスペースを確保してください。
- ・滑り止め付きの椅子やヨガマットをご準備ください。
- 服装・持ち物  
・動きやすい服装でご参加ください。
- ・飲み物、タオルなどを各自ご持参ください。
- 健康状態の確認  
・持病や体調に不安のある方は、事前に主治医の許可を得てご参加ください。
- ・無理のない範囲で行い、痛みや違和感がある場合はすぐに中止してください。
- ・椅子の仕様  
・キャスター付き椅子は転倒防止のため固定して行います。
- ・肘掛けのある椅子でも対応可能ですが、できるだけ安定した椅子をご用意ください。

#### ●環境・設備

- ・空調や換気を整え、快適な温度で実施できる環境をお願いします。
- ・マイク・スピーカーが必要な場合は、施設側でご用意いただくことがあります。
- 安全管理  
・参加者の動きに応じて、講師がサポートいたします。
- ・必要に応じて保加入などをご相談ください（任意）。
- その他  
・撮影・取材をご希望の場合は、事前にご相談ください。
- ・キャンセルまたは日程変更のご連絡は、実施日の3日前までにお願いたします。それ以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生する場合がございます。

### 問い合わせ先

担当者名：清谷 善子

メール：kyoga737@gmail.com

電話：080-2536-2547

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

## 理学療法士が指導！運動習慣化を実現する 実践型フィットネスセミナー

### サポートメニュー概要

理学療法士×パーソナルトレーナーの資格と実務経験を持つ専門家が指導する実技中心の運動プログラム。弊社フィットネススタジオでのパーソナル指導実績を活かし、運動初心者から経験者まで対応可能。肩こり腰痛解消、体幹トレーニング、HIIT等、企業の課題に合わせて選択できます。「運動が苦手な人でも楽しく続けられる」をコンセプトに、200社以上の実績を持つ健康経営優良法人プライト500認定企業が提供します。

### サポーター名

株式会社アロー

### サポート詳細・イメージ

#### <提供できる運動プログラム>

##### ■初心者向け

- ・がんばらない15分フィットネス(90分):短時間で効果的
- ・肩こり・腰痛解消ストレッチ(90分):デスクワーク向け
- ・椅子に座ったままできる運動(60分):体力不安な方も安心
- ・簡単ゆるいストレッチ(60分):無理なく続けられる

##### ■中級者向け

- ・体幹トレーニング初級編(60分):姿勢改善・腰痛予防
- ・代謝アップ!燃えストレッチ(60分):脂肪燃焼効果UP
- ・全身エクササイズ(60分):バランス良く身体を動かす

##### ■上級者向け

- ・体幹トレーニング中級編(60分):本格的な体幹強化
- ・HIITセッション(30分):高強度トレーニング、短時間で高効果
- ・マーシャルアーツ&フィットネス(60分):格闘技要素で楽しくハード

##### ■特別プログラム

- ・ランナーのためのコンディショニング(60分):ランナー・ランニング開始予定者向け
- ・ワールドグレイテストストレッチ(60分):世界最高峰のストレッチ

#### <講師の強み>

理学療法士×パーソナルトレーナーの資格・実務経験を持つスタッフが在籍。自社フィットネススタジオで20～80代まで幅広い年齢層に指導実績。

医学的知識に基づいた安全で効果的なプログラム設計が可能。

#### <プログラムの特徴>

理学療法士2名で指導し安全性が高く個別サポート可能。運動が苦手な方でも楽しく参加できる工夫。体力レベルに合わせた強度調整可能。

#### <期待される効果>

運動習慣者率向上(週1回以上の運動実施者が平均15%増)、肩こり・腰痛改善によるプレゼンティーズム損失削減、従業員の健康意識向上。

#### <実施例>

「肩こり」「腰痛」「眼精疲労」「疲労感」などの症状改善を目指した取り組みを、全4回のLIVE配信で実施。

イベント後も継続して運動に取り組んでいただけるよう、アーカイブ動画4本納品。

**【実施場所・時間】**当社スタジオ内で撮影、各回30分  
(座学10分・実践20分)

**【時間帯】**平日の業務終了後、17:45～18:15

**【参加人数】**全4回で、計200名の社員の方が参加

**【必要人数】**当社スタッフ2名

#### ■実施告知ポスター

#### ■配信の様子



### 提供方法

- ①対面実施(講師派遣)
- ②オンライン配信
- ③ハイブリッド(対面+LIVE配信)
- ④動画制作のみ(セミナー実施なし)

### 料金

50,000円/1回(税別、交通費別、事前相談は無償)

【オプション】

・セミナー録画・動画納品:+30,000円

当日のセミナーを録画し、編集後MP4形式で納品

【動画制作のみ(セミナー実施なし)】50,000円～  
スタジオ等で動画撮影・編集・納品のみ、本数や内容により  
料金変動、社内ポータルや研修資料として活用可能

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・参加人数に上限なし ・実施時間:60分～2時間  
(内容により調整可)
- ・事前打ち合わせ1回実施(オンライン可) ・  
動きやすい服装での参加を推奨
- ・多数のプログラムから企業の課題に合わせて  
自由に組み合わせ可能

### 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

### 問い合わせ先

担当者名:加藤 玲奈  
メール:r-kato@ts-arrow.com  
電話:03-5727-8444

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

## 現役プロ格闘家が指導！ 楽しく・激しく・ストレス発散できる格闘技フィットネス

### サポートメニュー概要

プロ格闘家が直接指導する、初心者でも楽しめるフィットネスプログラム。パンチやキックなど格闘技の動きを通じて、全身運動とストレス解消を両立。大手外資系企業、地方自治体などで好評を博しており、職場の健康増進・チーム活性化にも最適です。リトル選手（パンクラスタイルマッチ経験者）が監修・指導。

### サポーター名

株式会社アロー

### サポート詳細・イメージ

#### <提供できるプログラム>

・はじめての格闘技フィットネス（90分）  
「格闘技＝激しい・危険」というイメージを払拭し、プロ選手の動きを初心者でも安全に体験できるよう再構成したフィットネス型セッション。パンチ・キック・ステップを用いた全身運動や実際にミットを叩く体験を通して、運動効果とともに達成感・爽快感を得られる人気プログラムです。楽しみながらストレス発散と運動不足解消ができます。  
また、チームビルディング要素もあるため職場のレクリエーションにも最適です。

#### <プログラムの特徴>

・パンチやキックで全身の筋肉を同時に動かし、効率よく代謝を高める構成  
・ストレスホルモンの軽減など、メンタルヘルスへの好影響が科学的に報告されている  
・体育館・会議室・屋外など柔軟に実施可能  
・初心者・中高年・女性も安心して楽しめるプログラム設計

#### <講師の強み>

・講師は総合格闘技団体「PANCRASE（パンクラス）」でタイトルマッチ経験を持つ現役プロ選手リトル（阿藤貴史）  
・現役アスリートとしての実体験をもとに、格闘技動作を安全かつ効果的に指導  
・SAP Japanなど世界的外資系IT企業や自治体・医療福祉機関での実施実績多数  
・参加者のレベルや雰囲気に応じた柔軟なプログラム運営と、ユーモアを交えた指導で「楽しく・安全に・続けられる」内容を提供  
<期待される効果>  
・ストレス発散・リフレッシュによるメンタルヘルス改善  
・脂肪燃焼・ダイエット  
・職場内コミュニケーションの活性化・チームビルディング  
・健康経営・ウェルビーイング推進の一助としての活用

#### <実施例>

テーマ：「パンチ&キックでストレス発散！はじめての格闘技体験会」  
構成：  
座学（5分）：「格闘技と健康」～科学的にみたストレス発散効果～  
実技（75分）：パンチ・キック・ステップを使った全身運動+ミット打ち体験  
クールダウン（10分）：ストレッチ・セルフケア解説  
開催形式：対面型  
講師：1名（希望によりアシスタント講師同行）  
参加者の声：  
「楽しく汗をかけた」「ストレス発散になった」  
「上司との距離が縮まった」など高評価多数

#### ■座学資料



#### ■開催の様子



### 提供方法

- ①対面実施(講師派遣)
- ②オンライン配信
- ③ハイブリッド(対面+LIVE配信)
- ④動画制作のみ(セミナー実施なし)

### 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

### 料金

50,000円/1回(税別、交通費別、事前相談は無償)  
【オプション】  
・セミナー録画・動画納品:+30,000円  
当日のセミナーを録画し、編集後MP4形式で納品  
【動画制作のみ(セミナー実施なし)】  
50,000円～ スタジオ等で動画撮影・編集・納品のみ  
本数や内容により料金変動

### 問い合わせ先

担当者名：加藤 玲奈  
メール：r-kato@ts-arrow.com  
電話：03-5727-8444

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

## 個別姿勢評価&運動指導で不調改善!

### サポートメニュー概要

理学療法士が1人15分で姿勢を評価し、その場で個別の運動指導を実施。骨盤スライド型、腰反り型など、姿勢タイプ別に必要なストレッチ・筋トレを提案します。自分の身体の癖を知り、日常でできるセルフケアを習得できる、従業員満足度の高い人気プログラムです。

### サポーター名

## 株式会社アロー

### サポート詳細・イメージ

#### <サービス概要>

多くの方が自分の姿勢の問題に気づいていません。本プログラムでは、理学療法士が専用の姿勢評価シートを使って客観的に姿勢をチェックし、個別に必要な運動を指導します。

#### <実施の流れ(1人15分)>

##### ■Step1:問診(3分)

- ・現在の身体の悩み(肩こり、腰痛、膝痛等)
- ・普段の運動習慣
- ・改善したいポイント

##### ■Step2:姿勢評価(5分)

- ・弊社姿勢分析アプリを使用し、写真撮影(正面・側面)
- ・簡単な動作チェック(前屈、後屈、片脚立ち等)
- ・姿勢タイプの判定

##### 【主な姿勢タイプ】

- ①骨盤スライド型:骨盤が前にスライド、首が前に出る→首こり・肩こりの原因
- ②スウェーバック型:骨盤が後傾、背中が丸まる→腰痛・猫背の原因
- ③腰反り型:腰が過度に反る→腰痛の原因
- ④左右非対称型:左右のバランスが崩れている→片側の痛みの原因

##### ■Step3:運動指導(5分)

- ・その人の姿勢タイプに必要なストレッチ2種類
- ・必要な筋トレ2種類
- ・日常生活で気をつけるポイント

##### ■Step4:資料お渡し(2分)

- ・姿勢評価結果シート
- ・自宅でできる運動メニュー(イラスト付き)
- ・フィードバックシート

#### <期待される効果>

自分の姿勢の問題に気づききっかけ、肩こり・腰痛等の不調改善、日常でできるセルフケアの習得  
従業員満足度向上(「自分のために時間を使ってもらえた」という実感)、健康への意識向上

#### <実施例>

保育園にて保育士さん向けに姿勢から見るミニパーソナル体験会を開催。

開催場所は、園内の会議室を使用。

一人15分でタイムテーブルを作成していただき、順次仕事の合間にイベントに参加。

#### ■実施告知ポスター

Masuko x ARROW  
姿勢と動作分析の専門家  
が「個人のニーズ」に  
合わせた、オーダーメイド  
の身体作りをご提案!!

プチ  
パーソナル  
トレーニング

理学療法士 / 総合健康改善  
アドバイザー  
尾花 尚  
長時間勤務として活動する方ら、  
株式会社アローをご利用。従業員コ  
ンプレックスの姿勢改善に必要  
な情報を提供しサービスを提供  
しています。

理学療法士 / 健康経営アドバイザー  
2名在籍  
トレーナーとして、2015~2016年  
幅広い年齢に対し運動を指導。  
企業向け健康改善プログラムの  
開発等に携わったプロジェクトな  
ど、健康経営分野でも活躍中。

4 / 2024  
[水] 3  
10:00 ~ 15:00

#### ■開催の様子



### 提供方法

対面開催のみ

### 提供場所・地域

全国対応可能、屋内を推奨

### 料金

50,000円/1回  
(最大12名、約4.5時間、税別、交通費別)  
※12名増えるごとに+50,000円  
13~24名:100,000円  
25~36名:150,000円  
37~48名:200,000円  
※1人15分の個別評価・運動指導

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・提供可能期間:通年(年末年始を除く)
- ・1回あたりの定員:12名単位(12名、24名、36名、48名...)
- ・事前予約制を推奨(1人15分×人数分の時間枠確保)
- ・実施時間:12名で約4.5時間(1人15分×12名+準備・片付け1.5時間)  
理学療法士2名の場合は時間短縮可能
- ・申込期限:希望日の1ヶ月前まで
- ・プリンターをご用意ください
- ・動きやすい服装での参加を推奨

### 問い合わせ先

担当者名: 加藤 玲奈  
メール: r-kato@ts-arrow.com  
電話: 03-5727-8444

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

## 自分の体力を知ろう! 5つの能力を測定する 理学療法士による体力測定会

### サポートメニュー概要

理学療法士が文部科学省・厚生労働省が推奨する測定方法で5つの体力要素（全身持久力、筋力、バランス、柔軟性、俊敏性）をチェック。年齢別の平均値と比較し、自分の体力レベルを可視化。対面でもオンラインでも実施可能で、継続的な測定で効果を数値化できます。介護予防の観点から将来低下する能力を早期に発見し、必要な運動を提案します。

### サポーター名

株式会社アロー

### サポート詳細・イメージ

#### <体力測定会の特徴>

40歳を過ぎると体力は一気に下降し、60代前半の健康度(自立度)がその後の介護・医療費に大きく影響します。本測定会では、将来の介護予防を見据えた5つの能力測定を実施。楽しみながら自分の体力を知り、運動習慣のきっかけを作ります。

#### <測定する5つの能力>

- A. 全身持久力:【その場足踏みテスト】  
・安静時心拍数測定後、1分間その場足踏み  
・運動後の心拍数を測定し、心肺機能进行评估
- B. 筋力:【CS-30(30秒椅子立ち上がりテスト)】  
・椅子から立ち座りを30秒間で何回できるかを測定  
・下肢筋力を評価(加齢により最も低下しやすい部位)
- C. バランス(平衡性):【閉眼片足立ちテスト】  
・目を閉じて片足で何秒立てるかを測定  
・転倒リスクの評価(20歳代を100%とすると70歳代で20%以下に低下)
- D. 柔軟性:【立位体前屈】  
・立った状態で前屈し、どこまで手が届くかを測定  
・腰痛予防や身体の硬さをチェック
- E. 俊敏性:【座位開閉ステップテスト】  
・椅子に座って足を開閉する動きを20秒間で何回できるかを測定  
・転倒回避能力进行评估

#### <測定後のフィードバック>

- ・個人別測定結果シート(5項目のレーダーチャート表示)
- ・年齢別の全国平均値との比較
- ・改善すべき項目と具体的な運動メニューの提案
- ・能力別セルフケア動画の案内

#### <期待される効果>

従業員の体力レベルの可視化、将来の介護リスクの早期発見、運動への動機づけ、継続測定による効果検証

#### <実施例>

LIVE配信にて、体力測定会を開催。  
チャット機能やアンケート機能を用いて、各項目の結果を入力していただき、参加者の平均値をリアルタイムで反映できるようにしました。  
参加者に用意してもらうのは、紙とペン、椅子のみ。全てその場でできる体力測定会のため一人でも画面越しに実施可能。

#### ■ 実施告知ポスター



#### ■ 対面参加の様子（LIVE配信とハイブリット形式）



### 提供方法

- ①対面実施(講師派遣)
- ②オンライン配信
- ③ハイブリッド(対面+LIVE配信)
- ④動画制作のみ(セミナー実施なし)

### 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

### 料金

- 50,000円/1回(最大12名、約4.5時間、税別、交通費別)
- ※12名増えるごとに+50,000円
- 13~24名:100,000円
- 25~36名:150,000円
- 37~48名:200,000円
- ※1人15分の個別評価・運動指導

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・定員数に上限なし
- ・参加者にご用意いただくもの:  
椅子、A4サイズの雑誌(足元に置く用)
- ・動きやすい服装での参加必須

### 問い合わせ先

担当者名:加藤 玲奈  
メール:r-kato@ts-arrow.com  
電話:03-5727-8444

## セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

# 「エクササイズセミナー」「ウォーキングセミナー」 従業員向け運動セミナー開催（実技含む） その他複数のタイトルセミナーをご用意

### サポートメニュー概要

従業員向けの運動に関するセミナーの開催をサポートします。実技の他に、「筋肉量を維持するための食事」をお伝えすることで、体験いただいたセミナーをより持続的にし、習慣化に役立てます。その他、「仕事効率をアップさせるための食事術」「体力や学力を伸ばすための食事術」「生活習慣病予防のための生活のヒント」など多数ご用意しています。

### サポーター名

株式会社  
タニタヘルスリンク

### サポート詳細・イメージ

#### <エクササイズセミナー>

隙間時間を上手に活用して運動を習慣化させませんか

講義：「筋肉量を維持するための食事とは」

+ 選べるエクササイズ

講義で基礎知識を学んでいただいた後、エクササイズで実際にからだを動かしていただきます。

体験エクササイズは職場や自宅でも簡単に出来る二つのプログラムを用意しています

（A・Bからお選びいただけます）。

全身を動かすため、セミナー終了後には、気持ちもからだも軽くなるでしょう。

対象：年齢性別、運動実施状況不問。

時間：60分／90分



#### <ウォーキングセミナー>

ウォーキングは特別な道具を必要とせず、日常生活の中で行うことのできる最も手軽な運動です

講義：「筋肉量を維持するための食事とは」

+ 効果的なウォーキング実践

講義で基礎知識を学んだ後、室内でウォーキングを行います。

講義を聞く前と実技が終わった後のフォームの違いを是非、体感してください。

本セミナーで体感したことを習慣化し、健康的なからだづくりに役立てましょう。

対象：年齢性別、運動実施状況不問。

時間：60分／90分



### 提供方法

講師派遣・オンライン・動画  
（※開催場所をご用意ください）

### 料金

200,000円～／1回  
（交通費別、事前相談は無償）

※参考ホームページ

<https://www.tanita-thl.co.jp/seminar/health-seminar>

### 提供場所・地域

全国 屋内・屋外どちらも可

### 問い合わせ先

担当者名：鹿田 裕紀子  
メール：thl-biz-co@healthlink.co.jp  
電話：050-1707-9126

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 「体組成測定会」従業員向けの 体組成測定・結果説明イベント開催

### サポートメニュー概要

高精度体組成計で従業員の体組成を測定し、現在の体型（運動不足・かくれ肥満・筋肉質等）を見える化します。体重測定だけでは気がつけなご自身のからだの傾向を知ることで、運動習慣の維持・向上を図ります。専門職から測定結果に対するフィードバックを行うこともでき、今日からの意識づけにつながります。

### サポーター名

株式会社  
タニタヘルスリンク

### サポート詳細・イメージ

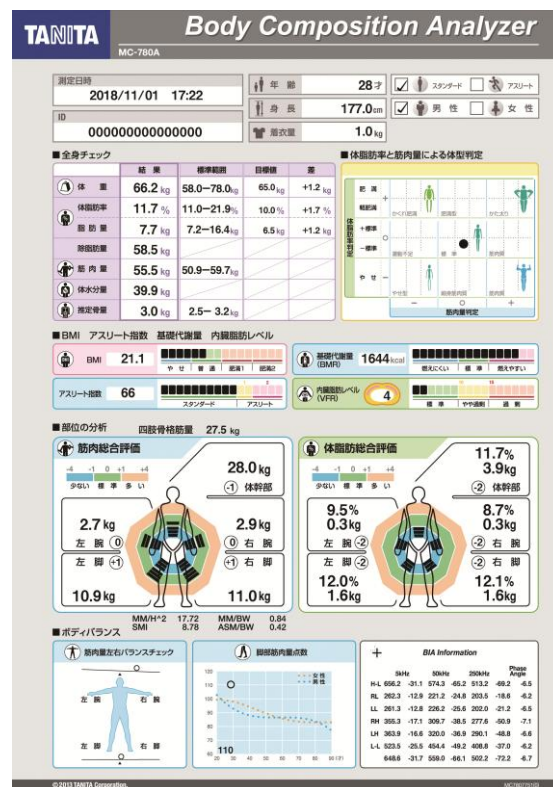
高精度体組成計で従業員の体組成を測定し、結果に対してフィードバックを行うイベントをサポートします。

測定機器：業務用体組成計 MC-780A (A-N) タニタ製

対象：年齢18歳以上、性別、運動実施状況不問。

測定時間：1人あたり60秒程度。

結果説明時間：1人あたり10分程度。（集団での説明も可能）



### 提供方法

機器貸出または購入・測定員派遣  
(※開催場所はご用意ください)

### 提供場所・地域

全国

### 料金

業務用体組成計の貸出し（送料含む）  
1台1週間50,000円～  
※測定員派遣料：開催日程・開催場所等により  
別途お見積りいたします。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

ご相談・お打合せ用URL

<https://booking.receptionist.jp/e1349355-9bd1-4307-9687-a06967ff475e/60min>

### 問い合わせ先

担当者名：鹿田 裕紀子

メール：thl-biz-co@healthlink.co.jp

電話：050-1707-9126

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

# 「スマートAction」 オンライン健康セミナー

## サポートメニュー概要

従業員の多様な健康課題にオンラインで対応する健康経営支援サービスです。月200本以上のライブ配信と70本超のビデオ講座、専門家によるセミナーでヘルスリテラシーを高め、健康経営度調査票の主要項目にも対応。告知から参加促進、実績報告までワンストップでサポートします。

## サポーター名

株式会社  
ルネサンス

## サポート詳細・イメージ

「スマートAction」は、企業の健康施策をオンラインで包括的に支援する健康経営サービスです。従業員一人ひとりのライフスタイルや健康課題に合わせ、月200本以上のライブ配信と約70種類のビデオコンテンツを提供。ストレス対策・生活習慣改善・運動・栄養・睡眠など、多岐にわたるテーマから最適なプログラムを選べます。

最大の特長は、健康経営度調査票の8項目13設問に対応した設計であり、調査票の改訂にも即応する新コンテンツが随時追加される点です。医師や専門家によるセミナーや監修プログラムも豊富で、受講後には専門家へ直接相談できる双方向の学びの場も提供します。

また、導入企業の健康経営担当者の業務負担を軽減する伴走支援も大きな魅力です。年間計画の立案、対象者別の案内メール配信、利用促進施策、実績レポートの提供など、導入から運用・評価までをワンストップで支援。参加者の活用状況や効果測定も可視化されるため、KPI管理や次年度施策の改善にも役立ちます。

オンライン形式のため、時間・場所を選ばず全国どこからでも参加可能。  
多忙な従業員でも無理なく継続でき、健康意識と行動変容を促進します。  
健康経営の推進力を高めたい企業に最適なプログラムです。



興味・お悩み別プログラム



## 提供方法

オンライン配信（ライブ／オンデマンド動画）、および年間企画・告知・利用促進・実績報告までの伴走支援付き。

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

一部専門家セミナーや追加サービスはオプションとなる場合があります。詳細は事前打合せの上決定。

## 提供場所・地域

全国（インターネット環境があればどこでも利用可能）

## 問い合わせ先

担当者名：村川 学嗣  
メール：satoshi\_murakawa@s-renaissance.co.jp  
電話：070-3067-7413

## 料金

契約プラン・利用人数・コンテンツ内容に応じて個別見積

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 「インボディ測定会」 － 一人10分からできるカラダづくり －

### サポートメニュー概要

健康診断や、体重やBMIだけでは分からない「カラダの組成」を可視化し、科学的データに基づいた健康づくりを支援します。筋肉量・体脂肪量・水分量・部位別バランスなどを測定し、従業員の健康課題を“見える化”。生活習慣改善や運動プログラムへの行動変容を促進します。

### サポーター名

株式会社  
ルネサンス

### サポート詳細・イメージ

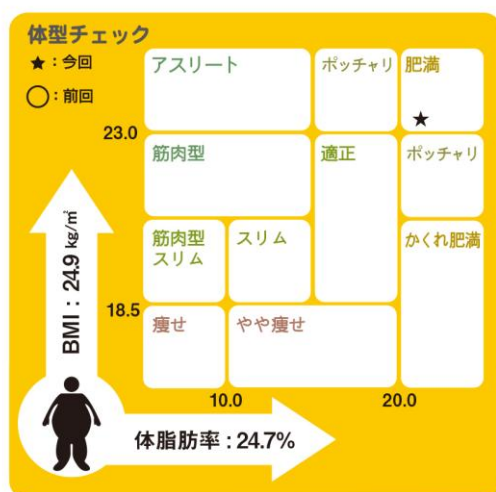
本プログラムは、最新の体成分分析装置「InBody」を活用し、体の内部状態を詳細に可視化することで、従業員の健康課題を客観的に把握・改善へと導くものです。測定は一人1分30秒程度、結果の説明を入れても合計10分程度と効率よく実施できるプログラムです。InBodyは、体重・BMIだけでは分からない筋肉量・体脂肪量・部位別バランス・体水分・骨格筋率・内臓脂肪レベルなどを高精度に測定し、一人ひとりの身体状態を数値で「見える化」します。測定結果はレポートとして出力され、健康管理の指標として活用できるだけでなく、生活習慣の改善指導や運動・栄養プログラムの最適化にも役立ちます。

また、同一条件で定期的に測定を行うことで、健康施策の効果検証や行動変容の進捗把握も可能です。測定後は専門スタッフが結果の読み取り方を解説し、筋力バランス・代謝状況・体型変化に応じた生活改善アドバイスを提供。従業員の「気づき」を促し、行動への一歩を後押しします。

さらに、組織単位でのデータ集計・分析を行えば、職場全体の健康課題の可視化と戦略的施策立案にも活用できます。

本サービスは単発イベントとしての実施はもちろん、健康診断や健康セミナー、運動プログラムと連動させた継続的な施策としても展開可能です。科学的データに基づく健康経営の推進に最適なソリューションです。

◆別途オプション（要追加料金）：測定後、運動を気軽に続けるための運動習慣継続アプリ※測定日から3カ月間



### 提供方法

測定機器使用料、講師派遣  
(資料含む ※開催場所をご用意ください)

### 提供場所・地域

関東エリア

### 料金

352,000円 / 1回  
(交通費別、事前相談は無償)

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

上記料金での実施内容  
・定員：60名まで対応可  
(それ以上の場合でも相談の上で対応可能)  
・開催時間：4時間  
・開催場所：屋内で電源がとれる場所

### 問い合わせ先

担当者名：盛 宏和  
メー ル：hiroказu\_mori@s-renaissance.co.jp  
電 話：070-3067-7473

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## JFEスチール式「安全体力®」機能テスト

### サポートメニュー概要

健康経営やエイジフレンドリー事業にも活用いただける、労働災害を防止し、安全に働くための新しい体力評価テスト集計分析システムです。7種目の運動テストの結果から労災リスクを算出するとともに、機能回復支援までトータルにサポートします。

### サポーター名

株式会社  
第一学習社

### サポート詳細・イメージ

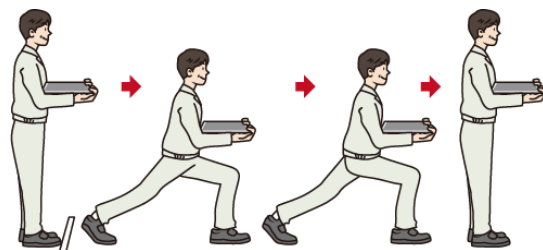
7種目の運動テストは事業所にて実施（実施マニュアル・映像等の提供等あり）。

運動テストの結果を記録用紙に手書きで記入し、その用紙を送付いただくことで入力・集計・分析をし、従業員の方には「診断書（A4判8ページ）」という形で体力状況・改善のための運動についてフィードバックを行う。

中でも体力の低かった方には、運動機能改善のための運動メニューを示した、別冊の「機能改善プログラムA4判54頁）」も合わせて提供する。

一方、管理者の方には結果の一覧や年齢段階ごと、部署ごと等の様々な集計データ（Excel形式）を提供する。

本サービスの活用により、従業員の方には自分の体力の現在地を確認いただくことができ、管理者の方には体力低下がみられる従業員を事前に把握することができます。



両足を揃えて  
3秒停止する



### 提供方法

事前に実施資材、マニュアル、記録用紙等の送付。  
事後には結果等の送付

### 提供場所・地域

全国

### 料金

診断料：2,200円（税込）  
実施資材一式（販売）：137,500円（税込）+送料

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

1回あたりの送付人数が10名以下の場合、別途システム利用料として1回の送付あたり1,100円（税込）を加算させていただきます。

### 問い合わせ先

担当者名：原 昌史  
メール：m-hara@daiichi-g.co.jp  
電話：082-234-6806

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 出前から測定会 ～職場でできる健康チェック&運動促進イベント～

### サポートメニュー概要

企業・自治体などへ出張し、体組成・柔軟性・筋力・姿勢などをその場で測定。測定結果を即時フィードバックし、生活習慣改善につながる運動指導を実施します。イベント感覚で楽しみながら、従業員の運動意欲向上と職場の健康意識醸成を促進します。

### サポーター名

心幸ウェルネス株式会社

### サポート詳細・イメージ

「出前から測定会」は、オフィスや工場など職場に専門スタッフが訪問し、短時間で体組成・筋力・柔軟性・姿勢などを測定する健康促進イベントです。

測定結果はその場でレポートをお渡しし、健康運動指導士や管理栄養士が一人ひとりに合わせたアドバイスを行います。

企業単位では、データをもとに健康課題を可視化し、健康経営推進に役立てることができます。

参加者満足度は95%以上。健康診断だけでは得られない「体の今」を知るきっかけを提供し、運動習慣の第一歩をサポートします。



### 提供方法

出張（測定機材・スタッフ派遣）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・定員：20～200名/回
- ・電源が必要

### 提供場所・地域

全国（屋内推奨、離島・遠隔地応相談）

### 問い合わせ先

担当者名：西本  
メール：t-nishimoto@shinko-jp.com  
電話：080-1521-9950

### 料金

150,000円/回～  
（規模・内容により変動、交通費別途）

# セミナー・講習・指導（実技）

メニュー名

## 従業員の健康づくりを共創する 「体調をよくしていくGood Exercise」 コンディショニングセミナー開催・公認トレーナー派遣

### サポートメニュー概要

従業員の健康増進と運動習慣の定着を目的に、季節や繁忙期に合わせたコンディショニングセミナー（座学・実技）を実施します。当社は、福岡市から「働く人のWell-beingとSDGs達成に向けて取り組む企業」としてマスター認定を受けています。プロ選手やチームを支える20年以上の経験をもつ日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーが担当し、九州で働く人のライフパフォーマンス向上を支援します。

### サポーター名

**Beans & Dreams**  
(一般社団法人福岡スポーツ  
ウェルネスファーム)

### サポート詳細・イメージ

運動を「特別な活動」ではなく「日常の一部」として定着させることを目指し、講義と体験を組み合わせた内容で構成します。職場や生活環境にあわせ、季節・職種・目的に応じたプログラムを依頼企業と共創します。

実施例：今やっておきたいコンディショニング  
(繁忙期前の10-11月)

#### ①【座学】30-45分

- ・季節・気温・湿度の変化が体調や集中力に与える影響を学び、運動による健康効果を理解します。
- ・継続できる運動習慣づくりのコツや短時間でも続けられる実践法を紹介

#### ②【体験】45-60分

- ・肩こり・腰痛予防、疲労回復・冷え対策につながる上肢/下肢の血流促進エクササイズ・ストレッチを実施
- ・職場でも続けやすい運動メニュー体験し、業務の合間に取り入れられる動きを習得します。

単なる「運動指導」ではなく、社員1人ひとりが自分の身体と向き合い、現状を知り、行動変容につなげる」ことを重視しています。アンケートやヒアリングを通じて課題を把握し、次回以降のプログラム改善にも反映します。安全配慮のもとで、強度も自己選択できる内容とし、無理のない範囲で効果を実感できる構成としています。

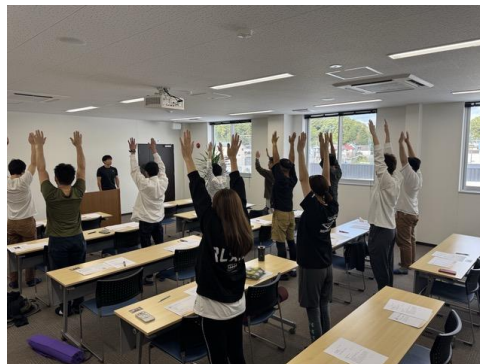
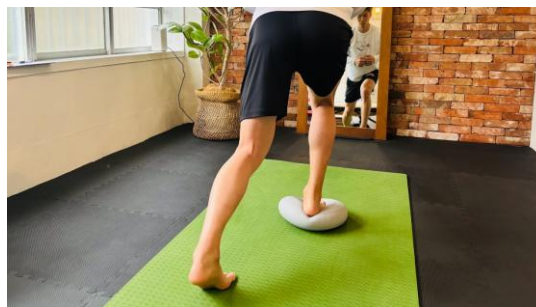
講師：運動で体調を整え、安全で動きやすい体づくりを得意とする日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。20年以上にわたりプロ選手・チームを支え、現場で培ったコンディショニング理論と指導経験を企業や医療現場の健康づくりに応用しています。トップアスリートのケアを通して得た知見を、働く世代が日常生活の中で取り入れやすい運動へと翻訳し、無理なく続けられる習慣化を支援します。

対象：年齢・性別・運動実施状況不問

形式：会議室/体育館/屋外での集合形式を基本とします。

現地開催を推奨しますが、オンライン開催も応相談。

目的別のカスタマイズ：腰痛多発部署向け、夜勤者向けなどにも柔軟に対応し、健康経営の推進を実践的にサポートします。



### 提供方法

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（プロ選手・チームトレーナー経験者）を派遣します。資料は当方で用意し、開催場所は企業側でご用意ください。実施規模・所要時間・回数をご要望にあわせて柔軟に調整します。

### 提供場所・地域

拠点：福岡県 対応エリア：九州一円  
(県外も応相談。屋内外いずれも可)

### 料金

55,000円/1回  
(交通費は福岡市内は込み、県内遠方・県外は実費)

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

企業の想いや目的を丁寧に伺いながら、現場の課題に寄り添った最適なプランを一緒に考え、健康づくりを共に進めていきます。単なる支援ではなく、従業員のウェルビーイングやライフパフォーマンスの向上を企業と共創することを大切にしています。提供期間や実施回数、1回あたりの定員は設けておらず、柔軟に対応いたします。

### 問い合わせ先

担当者名：濱村 真佐美  
メール：hello.ffarm46@gmail.com  
電話：090-1697-7730

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

## 理学療法士による「健康な体作りは日々の運動から！」 従業員向け運動セミナー開催（体験会含む）

### サポートメニュー概要

従業員向けの運動に関するセミナー開催します。サポートテーマ内容に応じて理学療法による専門スタッフが実際に体操や運動を実践します。各テーマに応じて講義と実際の体の測定にて自分の状態を把握します。また、実際に体操を実施していただき、体の状態に合わせて運動習慣を身に付けていただけるよう行います。

### サポーター名

やまがた  
トレーニングジム

### サポート詳細・イメージ

#### <選べるテーマ>

- ①肩こり予防体操
- ②腰痛予防体操
- ③膝痛予防体操
- ④ストレッチングや筋力トレーニングについて

#### <実施内容>

選べるテーマより希望のテーマを1つ選択していただきます。  
そのテーマに沿って内容を進めてまいります。

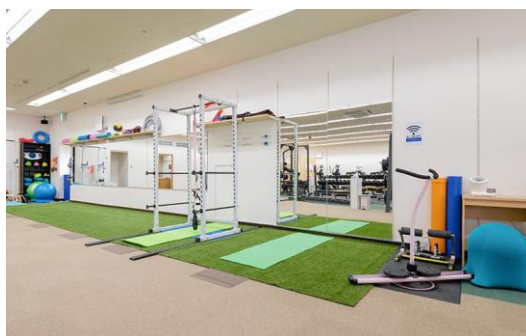
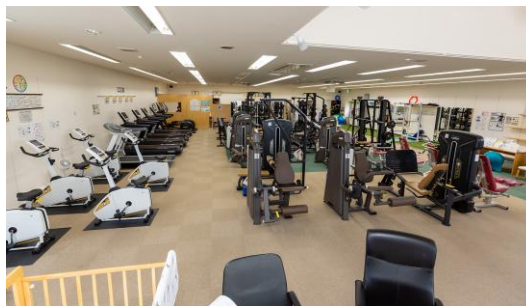
対象：年齢性別、運動実施状況不問。  
障害をお持ちの方歓迎。

内容：合計90分間

- ・座学・・・30分間  
運動習慣を身に付けることの大切さについて、健康への影響
- ・体験・・・60分間=30分  
体のチェックのための測定  
(例：①握力測定②背筋力測定③長座体前屈  
④各テーマごとのチェック項目)
- 30分：実際のテーマに沿った体操を実施

※ご希望があれば事業所の特性に合わせた朝の体操や運動動画を作成します。（無償）

※講師・補助 合計2名派遣



### 提供方法

講師派遣  
(資料含む ※開催場所をご用意ください)

### 提供場所・地域

山形県内 屋内

### 料金目安

28,250円／1回  
(交通費込み、事前相談は無償)

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

提供期間：いつでも可能（当施設繁忙期の場合は要相談）  
開催日時：曜日時間帯は調整可能

開催希望の場合は事前にご連絡をいただき事業所の特性や実施に関しての内容についてご相談させていただきます。

### 問い合わせ先

担当者名：秋場 真百合  
メール：gym@mfl-yamagata.com  
電話：023-616-6177

# セミナー・講習・指導（実技）

## メニュー名

# 「健康の考え方（仮）」従業員向け運動セミナー開催 （体組成計、体カテスト含む）・講師派遣

## サポートメニュー概要

厚生労働省認定「指定運動療法施設」として、医療機関と連携した科学的根拠に基づく運動支援を行っています。職場での健康意識向上を目的に、体組成測定・体カチェックを通じて自分の健康を「見える化」し、楽しく続けられる運動習慣づくりをサポートします。講師は健康運動指導士・健康運動実践指導者・理学療法士・看護師などの専門資格者が担当します。

## サポーター名

株式会社  
キネマティクス

## サポート詳細・イメージ

本プログラムは、企業や団体の従業員を対象に「健康の考え方」をテーマとした運動セミナーを開催し、心身の健康維持と職場の活性化を図るものです。

Making Body Fitness GYMは、厚生労働省認定の「指定運動療法施設」として、医療・介護・福祉分野と連携し、生活習慣病予防やメンタルヘルス支援、運動習慣の定着を目的とした活動を行っています。

セミナーでは、InBodyを用いた体組成測定や簡易体カテストを実施し、自分の体の状態を「見て・理解し・行動に移す」きっかけを提供します。

また、職場で簡単に実践できるストレッチや筋力トレーニングを紹介し、運動が苦手な方でも無理なく続けられるようサポートします。

プログラム内容は、職種や勤務形態に合わせてカスタマイズが可能で、短時間（60～90分）の研修形式から継続的な健康支援プランまで対応します。

Making Body Fitness GYMは地域密着型の運動支援拠点として、岩国市・山口県内の企業・団体と連携し、「働く人が元気になる職場づくり」を応援します。

単なる運動イベントではなく、科学的データに基づく健康意識改革と、笑顔あふれる交流の場づくりを目指しています。



やまぐち子育て応援企業



やまぐち女性の活躍推進事業者



やまぐち男女共同参画推進事業者



スマート・ライフ・プロジェクト



Sport in Life

ふちエコサポーター協力団体

スポーツインライフ

スポーツ元気県やまぐち推進団体



## 提供方法

講師派遣による現地開催、またはオンライン配信に対応  
体組成測定（InBody）、体力測定機材を持参して実施可能

1回あたり約120分のセミナー形式（座学＋体験）

※参加人数で1回あたりの時間変動があります。

## 提供場所・地域

岩国市および山口県全域  
（企業・自治体・団体向け出張対応可能）

## 料金

人数に応じて応相談

（例：講師派遣＋体組成測定＋体カテスト付きセミナー1回  
60,000円～）交通費別

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・1回あたりの参加人数：10～50名程度が目安
- ・会場スペースにより体力測定項目を調整

## 問い合わせ先

担当者名：蛭濱 花菜  
メール：info@makingbody-fg.com  
電話：0827-93-4727

セミナー・講習・指導  
(座学)

# セミナー・講習・指導（座学）

メニュー名

## 健康セミナー（参加型・動画視聴型）

### サポートメニュー概要

運動・栄養・メンタルヘルス等の豊富なカテゴリーから従業員のヘルスリテラシーを高め、運動機会の増進に貢献する「健康セミナー」です。対面・オンライン・動画配信に対応し、企業の健康課題や働き方に合わせた柔軟な支援を提供します。

### サポーター名

株式会社  
COSPAウエルネス

### サポート詳細・イメージ

COSPAウエルネスの「健康セミナー」は、従業員の運動習慣定着と健康意識向上を支援するプログラムです。

参加型セミナーでは、健康運動指導士・管理栄養士・産業カウンセラーなどの専門講師が、運動・栄養・メンタルヘルスなどのテーマで講義や実技を実施します。

セミナー形式は対面・オンライン・VOD配信に対応し、全国対応も可能です。

動画視聴型では、5～10分の短時間エクササイズ動画を配信し、従業員が自分のペースで取り組める環境を提供します。

テーマ例として「肩こり・腰痛対策」「筋トレ」「ストレッチ」「脂肪燃焼」「姿勢改善」などを用意。企業の規模や働き方に応じてカスタマイズでき、導入はヒアリングから最短1ヶ月で実施可能です。スポーツウエルカンパニー認定に向けた実効性ある取り組みとしてご活用いただけます。



### 提供方法

対面（講師派遣）、オンライン（Zoom）、動画配信（VOD）

### 提供場所・地域

全国対応可

### 料金

プランにより異なるため、ご要望に合わせて別途個別見積りいたします。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・ オンライン（ZOOM）は最大250接続まで
- ・ 動画視聴型は視聴期間1ヶ月、人数制限なし
- ・ 企業の課題に応じてカスタマイズ可能

### 問い合わせ先

担当者名：山野 直紀  
メール：naoki-yamano@cospa-wellness.co.jp  
電話：080-2431-8570

# セミナー・講習・指導（座学）

## メニュー名

## 健康セミナー開催プログラム ～企業向け健康教育支援～

### サポートメニュー概要

従業員向けに、運動・栄養・睡眠・メンタルヘルスなどのテーマで健康セミナーを実施します。形式は訪問型・オンライン型・動画配信型から選択可能。健康運動指導士や管理栄養士が講師を務め、健康経営の推進や生活習慣改善を支援します。

### サポーター名

## 心幸ウェルネス 株式会社

### サポート詳細・イメージ

心幸ウェルネス株式会社では、健康経営の実践支援として「健康セミナー開催プログラム」を提供しています。従業員の健康課題や職種特性に応じて、訪問・オンライン・動画配信の3形式から柔軟に選択可能です。各分野の専門家が講師を務め、分かりやすく実践的な内容で、職場の健康意識向上と行動変容を促します。

主なテーマ例：

- ・運動：姿勢改善ストレッチ、腰痛・肩こり予防、転倒防止運動
- ・栄養：適正体重・血圧・血糖管理、時間栄養学、飲酒との上手な付き合い方
- ・メンタルヘルス：ストレスマネジメント、睡眠の質向上
- ・その他：女性の健康、禁煙支援、生活習慣病予防など

講師は健康運動指導士・管理栄養士・健康経営エキスパートアドバイザーなどの有資格者が担当し、専門性と実践性を両立した内容を提供します。

訪問型では体験を交えたセミナー、オンライン型では全国どこからでも受講可能なライブ配信、動画配信型では社内ポータルやアプリを通じていつでも視聴可能です。

動画配信型は、受講履歴データの提供も可能です。年間契約によるテーマ別シリーズ配信も実施可能で、持続的な健康教育を実現します。



### 提供方法

訪問型セミナー（講師派遣）／  
オンライン配信（Zoom・Teams）／  
動画配信（アプリ・社内ポータル）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・所要時間：45～60分／回
- ・定員：制限なし（推奨50名以内）
- ・講師派遣は事前打合せ必須

### 提供場所・地域

全国対応（訪問・オンライン・オンデマンド）

### 料金

- ・訪問型：1回あたり50,000円～（交通費別途）
- ・オンライン／動画配信型：30,000円～
- ※内容・規模・形式により変動

### 問い合わせ先

担当者名：西本  
メール：t-nishimoto@shinko-jp.com  
電話：080-1521-9950



## メニュー名

# ストレス・睡眠・疲労回復！ 生活習慣改善で働くパフォーマンスを向上

## サポートメニュー概要

メンタルヘルス対策、睡眠改善、疲労回復、セルフケアなど、生活習慣全般の改善をサポートするセミナー。座学中心で気軽に参加でき、すぐに実践できる具体的な方法を学べます。健康経営エキスパートアドバイザーの資格を保持する理学療法士が、科学的根拠に基づいた実践的なノウハウを提供します。

## サポーター名

# 株式会社アロー

## サポート詳細・イメージ

### <提供できるプログラム>

- メンタルヘルス・ストレス対策
  - ・ストレスコントロール(60分)：ストレスのメカニズム、セルフチェック、コーピング戦略、マインドフルネス体験
  - ・疲労回復ストレス解消(60分)：疲労の種類と原因、効果的な休息方法、リラクゼーション技法
- 睡眠改善
  - ・睡眠の質を高めるセミナー(60分)：睡眠のメカニズム、良質な睡眠を得る方法、寝る前ルーティン
  - ・夜勤者のための睡眠マネジメント(60分)：交代勤務の睡眠対策、仮眠の取り方、生活リズム調整法
- セルフケア・健康管理
  - ・セルフケア(60分)：日常でできるセルフケア、身体のサイン、早期発見のポイント
  - ・デトックス(60分)：体内環境を整える方法、デトックス食材、生活習慣の見直し
  - ・パフォーマンスアップ(60分)：仕事効率を上げる生活習慣、集中力アップ、時間管理術
- 姿勢・エルゴノミクス
  - ・正しい姿勢で働こう！作業環境講座(60分)：デスクワークの正しい姿勢、

椅子・机の調整、PC配置

### <セミナーの特徴>

座学中心でスーツのまま参加可能。すぐ実践できる具体的なノウハウ提供。  
科学的根拠に基づいた信頼性高い情報。質疑応答で個別の悩みにも対応。資料配布で復習可能。

### <期待される効果>

ストレス対処能力向上、睡眠の質改善によるプレゼンティズム向上、メンタル不調予防、ワークエンゲージメント向上、生産性向上。

### <実施例>

対面とLIVE配信のハイブリッド形式で開催。  
デスクワーカー向けに、身体に負担のかけやすい姿勢の特徴やデスク環境の改善方法。その場で座ってできる姿勢のリセット方法などを実践を交えながら実施。

【実施場所・時間】企業様セミナールームにて実施  
(座学30分・実践30分)

【時間帯】ランチタイムを利用。食事を食べながら参加可能。

【必要人数】当社スタッフ2名

## ■座学資料

## World Greatest Stretch

～World Greatest Stretchの4つのパート～



## ■実践資料



## 提供方法

- ①対面実施(講師派遣)
- ②オンライン配信
- ③ハイブリッド(対面+LIVE配信)
- ④動画制作のみ(セミナー実施なし)

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・参加人数に上限なし
- ・実施時間:30分～90分
- ・動きやすい服装不要(スーツのまま参加OK)

## 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

## 問い合わせ先

担当者名：加藤 玲奈  
メール：r-kato@ts-arrow.com  
電話：03-5727-8444

## 料金

50,000円/1回(税別、交通費別、事前相談は無償)

【オプション】

・セミナー録画・動画納品:+30,000円  
当日のセミナーを録画し、編集後MP4形式で納品

【動画制作のみ(セミナー実施なし)】 50,000円～

スタジオ等で動画撮影・編集・納品のみ、本数や内容により料金変動  
社内ポータルや研修資料として活用可能

# セミナー・講習・指導（座学）

## メニュー名

# 働く女性の健康をサポート！ ウィメンズヘルス専門プログラム

## サポートメニュー概要

女性特有の健康課題に特化したセミナー。更年期、PMS、冷え性、美容、骨盤底筋トレーニング等、女性が抱える悩みに理学療法士が専門的にアプローチ。女性の健康リテラシー向上と、働きやすい職場環境づくりをサポートします。男女共同参画の観点からも重要な施策です。

## サポーター名

# 株式会社アロー

## サポート詳細・イメージ

### ＜提供できるプログラム＞

#### ■女性のライフステージと健康

- ・働く女性のためのWomen's Health(90分):女性のライフステージと健康課題、ホルモンバランス、セルフケア
- ・更年期マネジメント(60分):更年期症状、ホルモン補充療法、生活習慣改善、職場サポート

#### ■PMS・月経関連

- ・PMS対処セミナー(60分):PMSのメカニズム、症状緩和、食事・運動・ストレス管理

#### ■美容・ボディメイク

- ・美脚セミナー(60分):むくみ対策、美脚エクササイズ、リンパマッサージ
- ・Women's Fitness(90分):女性に適した運動、骨盤底筋トレーニング、産後ケア

#### ■冷え性・不調改善

- ・冷え性改善プログラム(90分):冷え性のメカニズム、体温を上げる方法、温活エクササイズ

### ＜プログラムの特徴＞

- ・女性講師による安心環境
- ・少人数制対応可能
- ・実技含む実践的内容
- ・男性向け「女性の健康理解セミナー」も提供可能

### ＜講師の強み＞

女性理学療法士が在籍。自社フィットネススタジオで20～80代まで幅広い年齢層にパーソナル指導実績あり。女性特有の身体の悩みに寄り添った実践的アドバイスが可能。

### ＜期待される効果＞

- ・女性の健康リテラシー向上
- ・更年期症状による離職防止
- ・女性が働きやすい職場環境づくり
- ・女性活躍推進の取組としてアピール可能

### ＜実施例＞

テーマ：更年期セルフケア講座 ～理学療法士が教える、楽しく安全なカラダの整え方～

- ・座学（45分）更年期の身体・心の変化を正しく理解し、自分の症状に気づき、対処法を知ることを目指す座学を実施
- ・実践（45分）職場・自宅ですぐにできるセルフケア（自律神経を整えたり、むくみ改善のセルフエクササイズ）
- ・開催方法：対面とライブ配信でのハイブリッド形式
- ・講師：1名

## ■座学資料・実践資料

### ウォーミングアップ②

#### セルフチェックシート

項目	頻りに 多い	頻りに 少ない	頻りに 多い	頻りに 少ない	頻りに 多い	頻りに 少ない
1. 寝れず辛い、だるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 疲れがなかなか取れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 腰痛がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 手足が冷える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 肩こりや首の痛みがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 便秘がある、または解消できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 集中力が続かない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 足がむくんだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. イライラしやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 気分が落ち込みやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 不安が強い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 睡眠が浅い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

合計点

#### スコアの解釈

- ・0-9点：軽度  
→ 予防的なケアを始めましょう
- ・10-18点：中度  
→ 積極的な対策をおすすめします
- ・19-27点：やや重度  
→ しっかりと改善策が必要です
- ・28-36点：重度  
→ 専門的なサポートも検討してみてください

### ②血流アップ運動

#### もも上げ（その場足踏み運動）



## 提供方法

- ①対面実施(講師派遣)
- ②オンライン配信
- ③ハイブリッド(対面+LIVE配信)
- ④動画制作のみ(セミナー実施なし)

## 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

## 料金

50,000円/1回(税別、交通費別、事前相談は無償)

### 【オプション】

- ・セミナー録画・動画納品:+30,000円、当日のセミナーを録画し、編集後MP4形式で納品

### 【動画制作のみ(セミナー実施なし)】

50,000円～

スタジオ等で動画撮影・編集・納品のみ、本数や内容により料金変動  
社内ポータルや研修資料として活用可能

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・参加人数に上限なし(少人数制も対応可)
- ・実施時間:30分～90分
- ・女性のみの参加も、男女混合も可能
- ・実技を含む場合は動きやすい服装を推奨

## 問い合わせ先

担当者名：加藤 玲奈

メール：r-kato@ts-arrow.com

電話：03-5727-8444

# セミナー・講習・指導（座学）

メニュー名

## 食事から変わる！健康的な身体づくりを実現する栄養改善セミナー

### サポートメニュー概要

理学療法士×パーソナルトレーナーが講師となり医学的な観点からもダイエット、メタボ対策、朝食欠食改善、食事バランスなど、企業の健康課題に応じたテーマを選択可能。クイズ形式で楽しく学べ、すぐに実践できる食事改善のコツを習得できます。200社以上の健康経営支援実績を持つ専門家が提供します。

### サポーター名

株式会社アロー

### サポート詳細・イメージ

#### <提供できるプログラム>

##### ■ダイエット・体重管理

- ・食べないダイエットから食べるダイエットへ(60分)：間違ったダイエットの危険性、正しい食事制限、リバウンド防止
- ・ダイエットの落とし穴とサプリメント(60分)：よくある失敗例、運動効果を高める栄養摂取

##### ■バランスの良い食事

- ・運動と栄養で健康的な身体へ(90分)：5大栄養素の働き、バランス食、食事と運動の関係、PFCバランス

- ・もっと気軽に！食べ物クイズ(60分)：○×クイズ形式で楽しく学ぶ栄養知識、食品の栄養価

##### ■朝食・食習慣改善

- ・朝食の重要性(60分)：朝食欠食のリスク、簡単朝食メニュー、時短レシピ

- ・コンビニ食・外食の賢い選び方(60分)：栄養バランスの良い商品選び、外食時のメニュー選択

##### ■メタボ・生活習慣病予防

- ・メタボリックシンドローム予防(60分)：内臓脂肪とは、メタボ判定基準、食事で内臓脂肪を減らす方法

- ・血糖値・血圧・コレステロール改善の食事術(60分)：健康診断の数値改善に役立つ食事、減塩のコツ 対象：健康診断で有所見があった方

#### <セミナーの特徴>

- ・クイズ形式やグループワークで楽しく学べる。
- ・すぐ実践できる具体的なレシピ・メニュー例提供。
- ・食品サンプルや写真で視覚的に分かりやすい説明。質疑応答で個別の食事の悩みにも対応。持ち帰れる資料で家庭でも実践可能。

#### <期待される効果>

- ・朝食欠食率改善、メタボ該当者・予備軍減少、健康診断結果改善(血圧・血糖値・脂質)、食事への意識向上、従業員の生産性向上。

#### <実施例>

- ・セミナーは3つのステップで構成され、まず「食べて絞る」理由とメカニズムを理解していただき、次に具体的な方法を解説、最後に明日から使えるテクニックをご紹介します。

- ・合間にグループセッションとして栄養クイズを交え、正答数を競いました。

- ・開催方法：対面とライブ配信でのハイブリッド形式

- ・講師：2名

### ■座学資料

脂肪は、飽和脂肪と不飽和脂肪の二種類に大きく分類できる！

脂肪

飽和脂肪酸  
常温で固体  
脂肪組織中に蓄積される。  
(ラード、バター)

不飽和脂肪酸  
常温で液体

一価不飽和脂肪酸  
オメガ9<オレイン酸>  
(オリーブ油、菜種油)

多価不飽和脂肪酸  
体内では生成できない。  
必須脂肪酸とも呼ばれる。

オメガ3<リノレン酸>  
(魚油、亜麻仁油)

オメガ6<リノール酸>  
(サラダ油とか)

オメガ3とオメガ6の摂取バランスを1:1にするのが理想的

© 2025 ARROW, INC.

### ■対面参加の様子（LIVE配信とハイブリッド形式）



### 提供方法

- ・参加人数に上限なし
- ・実施時間：30分～90分
- ・グループワークを実施する場合は、テーブル・椅子の配置をお願いします

### 提供場所・地域

全国対応可能、屋内・屋外どちらも可

### 料金

50,000円/1回(税別、交通費別、事前相談は無償)

【オプション】

- ・セミナー録画・動画納品：+30,000円

当日のセミナーを録画し、編集後MP4形式で納品

【動画制作のみ(セミナー実施なし)】

50,000円～

スタジオ等で動画撮影・編集・納品のみ、本数や内容により料金変動  
社内ポータルや研修資料として活用可能

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・参加人数に上限なし
- ・実施時間：30分～90分
- ・グループワークを実施する場合は、テーブル・椅子の配置をお願いします

### 問い合わせ先

担当者名：加藤 玲奈

メール：r-kato@ts-arrow.com

電話：03-5727-8444

**プログラム・教材提供**

## まちあるき研修プログラム

### サポートメニュー概要

社員の健康づくりと地域活性を両立する「まちあるき研修」をサポートしています。地図を片手にまちを巡り、ミッションを通じて地域の文化や歴史を学びながら、心身をリフレッシュ。スマートフォンでの検索を禁止し、地元の方との交流やチーム協力を通じて、運動促進・交流活性・ウィルビーイングの向上をめざします。また、地域を活性化したい自治体向けに、住民が楽しみながら参加できるまちあるきプログラムの構築支援も行っています。

### サポーター名

**NEXCO中日本  
サービス株式会社**

### サポート詳細・イメージ

#### 【提供できるプログラム】

まちあるきプログラムは、地域の歴史・文化・自然に触れながら、楽しく歩いて健康づくりと学びを深める体験型プログラムです。地図やミッションを活用し、交流や気づきを促進。社員研修、地域イベント、世代間交流など幅広い場面で活用でき、ウェルビーイングと地域共創の両立を実現します。

#### 【プログラムの特徴】

まちあるきプログラムの特徴は、「歩く・知る・つながる」を軸に、健康づくりと地域理解を同時に促進できる点です。参加者同士の対話や発見を重視し、世代や立場を越えた交流が自然に生まれます。研修・イベントなど目的に応じて柔軟に設計でき、学びと楽しさを両立した体験型プログラムです。

#### 【プログラム当日のスケジュール例】※所要時間：約6時間

秦野駅集合 10:30 → 研修会場に移動 → 秦野市の歴史や文化紹介 → チーム作戦会議 → ミッション出発11:30～（まちあるき）→ 研修会場集合 15:30 → 得点集計・結果発表 → 記念撮影 → 終了16:30

#### 【ルール】

- ・「まちあるき研修」は、制限時間内にまちを探索し、ミッションを達成しながら得点を集めて競うプログラムです。
- ・まちに点在するミッションを写真や動画で撮影し、事務局に報告することでミッションを達成します。
- ・どのようにまちを巡るかなど、チームで作戦を立てて高得点を目指します。
- ・移動手段は、徒歩・路線バス・電車のみ。まち歩き中は、スマートフォンでの検索を禁止とします。

#### 【事務局対応】

プログラムの提供、現地調整・手配、当日事務局対応（ミッション判定、集計、表彰準備）等

#### 【参考】

NEXCO中日本サービス・地域共創サイト <https://michi-machi.com/>

本プログラムは、静岡県熱海市の株式会社Gensen & Coが提供する、まちを使ったチームビルディングプログラム「チャレンジTHEミッション」を、同社の協力を得て、秦野市むけに開発・提供するものです。

みち   
× まち  
colon's



### 提供方法

まちをフィールドとした研修(事務局対応)

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

公式YouTube  
<https://www.youtube.com/watch?v=FcPYMzg2bdA>

### 提供場所・地域

神奈川県秦野市、その他の地域

### 問い合わせ先

担当者名：チャレンジTHEミッション事務局  
メール：michimachi@c-nexco-svc.jp  
電話：052-222-9963

### 料金

1プログラム 20万円(税込)より  
▶ 推奨参加人数 12名～20名  
(1チーム3～4名×4～5チーム)  
※参加人数や編成チーム数についてはご相談に応じます

# プログラム・教材提供

## メニュー名

## 「楽しく続ける健康習慣づくり」 Life Pilot活用型健康推進プログラム

### サポートメニュー概要

従業員の運動習慣づくりをサポートする健康推進プログラムを提供します。自社開発サービス「Life Pilot」を活用し、LINEを通じて運動・食事・睡眠などの健康情報を配信。さらに、体力測定やオンラインセミナーを組み合わせることで、社員一人ひとりが自分の健康状態を知り、楽しみながら継続できる仕組みを提供します。企業の健康経営推進を総合的に支援します。

### サポーター名

株式会社RASCAL's

### サポート詳細・イメージ

Life Pilotは、従業員がスマートフォン1つで手軽に健康行動を習慣化できる企業向けヘルスケア支援サービスです。LINEを活用して健康に関する動画やコラムを配信し、運動・食事・睡眠などの正しい知識を日常的に届けます。さらに、アンケートや体力測定を組み合わせ、従業員の行動変容を可視化します。

#### <提供内容>

- ① 健康情報の定期配信（Life Pilot活用）  
LINEを通じて「1日5分の運動」「デスクワーク中のストレッチ」「肩こり・腰痛予防」「メンタルヘルスケア」など、テーマに沿った動画を好きな頻度で配信。社員の健康意識を自然に高めます。
- ② 体力測定プログラム（オプション）  
希望企業に対して、握力・閉眼片足立ち・3分間歩行など、年代別に評価できる体力測定を実施。結果はレポート化され、個人・組織単位での健康状態を「見える化」します。
- ③ 健康セミナーや研修  
オンラインまたは対面で、元アスリートや各専門家が講師を担当。

例：

- 「毎日の運動習慣を身に付ける」
- 「体力年齢を知ってモチベーションアップ」
- 「デスクワーカーのためのリフレッシュストレッチ」

座学＋体験型で構成し、初心者からシニア層まで安心して参加できる内容です。

#### <導入メリット>

- ・LINE活用により、アプリダウンロード不要・手軽に参加可能
- ・実施後のアンケートや測定データで効果を可視化
- ・継続的な情報発信で健康施策を「形だけで終わらせない」
- ・社員の健康意識・運動実施率・コミュニケーションが向上

#### <実施体制>

RASCAL's社の健康推進チームが全体をサポート。必要に応じてトレーナー派遣やデータ集計を行い、企業の課題に応じたカスタマイズ提案も可能です。



### 提供方法

- ・オンライン（Life Pilot利用）または講師派遣
- ・体力測定は現地実施

### 提供場所・地域

全国対応（オンライン）／  
対面は関西・関東エリア中心（屋内・屋外いずれも可）

### 料金

- ・Life Pilot配信プラン：30,000円／月（100名まで）  
※101人目～240円/人
- ・体力測定：3,000円～4,000円／人
- ・セミナー実施：50,000円～/回  
（交通費別、事前相談無料）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・各企業の導入目的・規模・実施環境に応じて、プログラム内容（配信頻度・体力測定項目・講師テーマ等）を柔軟にカスタマイズします。
- ・体力測定の実施時は、安全管理および実施環境（スペース確保等）への配慮をお願いいたします。
- ・オンライン配信・LINE利用を前提としたサービスのため、通信環境が整備された状態での利用を推奨します。
- ・個人データの取り扱い、弊社のプライバシーポリシーおよび個人情報保護法に基づき、適切に管理いたします。
- ・セミナー講師派遣時は、日程・人数・内容を事前に確認のうえ、参加者の安全を最優先に実施します。

### 問い合わせ先

担当者名：山本 哲史

メール：akifumiyamamoto@rascals.co.jp  
電話：090-5664-1228

# プログラム・教材提供

## メニュー名

# 大人の体力測定「マイスポ for Business」 ～健康経営の“決定打”～

## サポートメニュー概要

マイスポは、2022年「健康寿命を延ばそうアワード」にてスポーツ庁長官賞を受賞した、評価の高い健康支援コンテンツを活用しています。全国の自治体で親子向けに実績を重ねてきた「体力測定・健康習慣化支援プログラム」を企業向けにアレンジした「マイスポ for Business」。社員一人ひとりの身体状態を可視化し、健康経営・チーム活性化・離職防止を目的としたプログラムです。

## サポーター名

# 株式会社イースト

## サポート詳細・イメージ

### 【実施によって期待できる効果】

#### ① 健康経営の推進

社員一人ひとりの健康データを可視化し、組織全体の健康課題を把握します。個々の特性に応じた運動・栄養アドバイスをを行うことで、生産性の向上と持続的な健康経営を実現します。

#### ② エンゲージメント向上

チーム参加型の体力測定やレクリエーションを通じて、職場内のコミュニケーションを促進。「測る＝楽しい」体験を共有することで、自然な交流とチームの一体感が生まれます。

#### ③ 離職率低減・メンタルケア

定期的な「体 × 心」のセルフチェック機会を設けることで、従業員の健康意識を高め、メンタルヘルスの安定や離職防止につなげます。

### 【プログラム内容】

#### ① マイスポ（体力測定）の実施

以下の6種目を測定します。（身長・握力・立位体前屈・閉眼片足立ち・立ち幅跳び・プロアシリティ）測定は参加者同士のペアで協力して行う形式のため、楽しみながら取り組みます。

#### ② 結果シートの出力

測定結果はその場で出力し、紙またはデータ形式でお渡します。個人ごとの結果を即時に確認できるため、モチベーション向上にもつながります。

#### ③ 結果のフィードバック

個人・組織単位の結果をもとに、課題分析や今後の改善ポイントをフィードバック。

#### ④ コンディショニングプログラムの実施

測定後は、その場でできる簡単なコンディショニング・エクササイズを実施。

### 【活用実績】

#### ● 健康意識の向上

測定結果を通じて自分の身体を客観的に把握できたことで、「今後運動を増やしたい」「生活習慣を見直したい」という声が多数（参加者の8割）。

#### ● チームコミュニケーションの活性化

ペア測定やエクササイズ中の声かけを通じて、普段関わりの少ない部署間でも自然な交流や笑顔が増加。

#### ● 離席時間・会話量の変化

実施翌週には、オフィス内での立ち話・雑談時間が増加。

チームの空気が「明るくなった」「声をかけやすくなった」との声が多数。



## 提供方法

トレーナー派遣 & 機材送付  
(資料含む ※開催場所をご用意ください)

## 提供場所・地域

関東エリア 屋内・屋外どちらも可

## 料金

150,000円～（交通費別、事前相談は無償）

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・ お子さまと一緒にご参加いただくこともでき、社内運動会のような明るく一体感のある雰囲気です。
- ・ なお、一部に走る種目を含むため、約10～12メートル程度の直線スペースを確保できる会場環境が理想的です。
- ・ 定員はご手配いただける広さにより異なりますので事前にご相談させていただきます

## 問い合わせ先

担当者名：楠 大地  
メール：kusunoki-d@east-inc.jp  
電話：080-2286-4132

# プログラム・教材提供

## メニュー名

# 「からだチェック&エクササイズ」 -働く人の転倒予防プログラム-

## サポートメニュー概要

転倒災害の増加や高齢化に伴う身体機能低下に対応し、「転倒しない身体づくり」を目的とした安全衛生プログラムです。測定・講話・実践・継続支援の4ステップで従業員の意識と行動を変え、職場の労災リスク低減と健康増進を同時に実現します。

## サポーター名

株式会社  
ルネサンス

## サポート詳細・イメージ

本プログラムは、労働災害の中でも増加傾向にある「転倒災害」に着目し、身体機能の低下による「つまずき」「滑り」「踏み外し」を予防することを目的とした包括的な安全衛生対策です。特に50代以降で急増する転倒災害は、筋力・平衡感覚・運動調整機能の低下が大きな要因です。このプログラムは、単なる座学や注意喚起にとどまらず、従業員が自分ごととして捉え、実際の行動変容につなげる構成になっています。

内容は「測定・チェック」「講話」「エクササイズ実践」「継続フォロー」の4ステップです。まず、バランス感覚や筋力など現状を測定し、自身の転倒リスクを可視化。次に、年齢とともに変化する身体機能や転倒の仕組みについて専門講師が解説します。続いて、バランスボールや自重を使った体幹・下肢筋カトレーニング、ストレッチ、バランストレーニングを実践。安全な座り方や日常動作への応用も学べる内容です。

導入後は動画によるフォローアップや、定期的な効果測定を通じて継続的な習慣化を支援。業務中座り姿勢が多い職場や、高年齢層の従業員が多い企業にも最適です。労災リスクの低減だけでなく、姿勢改善・腰痛予防・生活習慣病予防といった健康効果も期待でき、健康経営の推進や職場の安全文化の醸成に大きく貢献します。

### ルネサンスならではの健康ソリューション



## 提供方法

講師派遣による集合研修、オンライン配信、またはハイブリッド形式に対応。測定・講話・実践・動画フォローを組み合わせ提供。

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

受講人数・会場環境・測定機器の設置条件などに応じてプログラム内容が一部変更となる場合があります。事前打合せにて詳細を調整します。

## 提供場所・地域

全国の企業・事業所へ訪問対応可能。  
オンラインは全国対応。

## 料金

全国の企業・事業所へ訪問対応可能。  
オンラインは全国対応。

## 問い合わせ先

担当者名：村川 学嗣  
メール：satoshi\_murakawa@s-renaissance.co.jp  
電話：070-3067-7413

# プログラム・教材提供

メニュー名

## 企業フィットネスプログラム (オンライン & リアル健康プログラム)

### サポートメニュー概要

従業員の運動習慣を促進するため、リアル（施設／出張）とオンライン（ライブ・オンデマンド）を組み合わせたハイブリッド型のフィットネスプログラムです。ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動などを通して、運動不足改善と健康維持を支援。健康経営の推進にも貢献します。

### サポーター名

株式会社  
ルネサンス

### サポート詳細・イメージ

本プログラムは、従来の集合研修や、オンライン形式を活用することで“いつでも・どこでも”参加できる新しい企業向けフィットネス支援を実現します。自社で培ってきた運動指導ノウハウと法人サポートの経験を基盤に、従業員の行動変容と健康習慣の定着を促すことを目的としています。

プログラムの一例として、「Renaissance Active Move（運動不足解消メソッド）」では、①運動不足度チェックによる課題の可視化、②動的ストレッチによる身体の準備、③自重や軽負荷による筋力トレーニング、④歩行など、様々な組み合わせで進行し、1回45～60分で実施されます。実施形態は集合研修（オフィスや会議室など）だけでなく、オンラインライブ配信やオンデマンド視聴にも対応。さらに、オンラインレッスンや健康セミナー、アプリ連携など他サービスと組み合わせることで、より多角的な健康支援が可能です。企業には運用支援や告知ツール、参加促進策、利用状況レポートの提供なども行い、施策の導入から評価までを包括的にサポートします。リアルとオンラインを融合した柔軟な提供により、働く環境や場所を問わず、全ての従業員が継続しやすい運動習慣の形成を実現します。

SOLUTION

こんなお悩み、ありませんか？

従業員健康課題や健康経営度調査対策で様々なテーマのセミナーを開催したい	デスクワークによるカラダの不調や生活習慣を改善し習慣化につなげたい	毎年、健康施策は実施しているがマンネリ化し参加者が偏っている
-------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

### 【NEW】2025年度リリースの新プログラム例



ルネサンスの健康プログラムはここが違う！

<p>豊富な事例を活かした 集客サポート</p> <p>参加率を高めるためのアドバイスや告知ツールの提供、ネットワークを活かした他部署展開など、集客からサポートいたします。</p>	<p>成果を引き出す 運動指導</p> <p>フィットネスクラブ事業で培った高い専門知識と運動指導スキルを有する指導者が、参加者に寄り添って成果に導きます。</p>	<p>環境に合わせて 選べる実施方法</p> <p>現地開催はもちろん。介護や子育てで家を離れることが難しい方も、ご自宅にいながら参加できるオンライン形式での実施も可能です。</p>
--	--	---

からだチェック & エクササイズ  
- バランスボール編 -  
集合型のみ

労働災害の現状や年齢を重ねることで起こる体の変化を講話で学び、バランスボールを使用しエクササイズとセルフチェックを通じて、短時間で動機づけを行います。

### 提供方法

- 集合型（出張実施）  
：企業オフィスや会場でインストラクターを派遣
- リアル施設型：ルネサンス各クラブ施設利用
- オンラインライブ配信（Zoom等）
- オンデマンド動画配信  
（受講者が自分のタイミングで視聴）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

集合型実施時は会場の広さ、マットスペース、音響・映像設備など条件確認が必要  
オンライン実施には受講者側の通信環境・デバイス準備が必要  
オンデマンド提供の場合、動画制作費用・配信プラットフォーム費用が別途発生する可能性あり  
プログラム強度や内容は参加者の運動レベルに応じて調整可能  
詳細ページ：<https://rena-bg.s-re.jp/corporation/health/program>

### 提供場所・地域

全国対応（インターネット環境があれば、全国どこでもオンライン受講可）  
リアル実施は対象地域に出張可能  
（別途交通費等の調整を含む）

### 問い合わせ先

担当者名：盛 宏和  
メール：[hirokazu\\_mori@s-renaissance.co.jp](mailto:hirokazu_mori@s-renaissance.co.jp)  
電話：070-3067-7473

### 料金

プログラム構成、実施回数、参加人数、提供方法（集合型／オンライン／ハイブリッド）等により個別見積もり

イベント・大会開催支援

メニュー名

## ボッチャ体験会開催による スポーツ実施促進

### サポートメニュー概要

ボッチャトレーナー資格保有の理学療法士が、パラスポーツ「ボッチャ」の体験会を企画・運営します。  
年齢・体力・障がいの有無を問わず誰でも楽しめ、従業員のスポーツ実施機会創出、チームビルディングや部署間交流にも効果的です。

### サポーター名

株式会社アロー

### サポート詳細・イメージ

#### <サービスの特徴>

ボッチャは、パラリンピック正式種目のスポーツで、年齢・性別・体力・障がいの有無に関わらず、誰もが一緒に楽しむことが最大の魅力です。弊社のボッチャサポーター・トレーナー資格保有スタッフが、ルール説明から体験会運営までをトータルサポートします。

#### <ボッチャとは>

赤と青のボールを投げたり転がしたりして、白い目標球(ジャックボール)にどれだけ近づけるかを競うスポーツ。「カーリング」に似た戦略性が求められ、チームワークが重要になります。

#### <提供内容>

##### ■ 体験会プログラム(標準2時間)

- ・オープニング・ボッチャ紹介(20分)
- ・ボッチャの歴史とルール説明
- ・パラスポーツの意義とダイバーシティについて
- ・デモンストレーション

##### ■ 練習タイム(40分)

- ・ボールの投げ方、転がし方の練習
- ・チーム分けと作戦タイム

##### ■ チーム対抗戦(60分)

- ・予選ラウンド
- ・決勝トーナメント
- ・審判・スコア記録はスタッフが担当

##### ■ 表彰式・クロージング(20分)

- ・優勝チーム表彰
- ・参加者交流タイム
- ・片付け・撤収(10分)

#### <弊社が提供するもの>

- ・ボッチャ用具一式(ボール、ジャックボール、コート等)
- ・運営スタッフ2名以上派遣(ボッチャトレーナー・ボッチャサポーター資格保有の理学療法士)
- ・ルール説明資料

#### <期待される効果>

従業員のスポーツ実施機会創出、部署を超えたコミュニケーション活性化、チームワーク・エンゲージメント向上。

#### ■ 実施告知ポスター



#### ■ 体験会の様子



### 提供方法

対面開催のみ

### 提供場所・地域

全国対応可能、  
屋内(体育館、多目的ホール、会議室等)・  
屋外どちらも可

### 料金

50,000円/1回(約2時間、税別、交通費別)  
※ボッチャ用具一式、スタッフ2名派遣込み

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・提供可能期間: 通年(年末年始を除く)
- ・1回あたりの定員: 参加人数はご相談に応じて
- ・実施場所: 平らな屋内スペース(最低10m×5m)が必要
- ・実施時間: 約2時間(準備・片付け含む)
- ・申込期限: 希望日の1ヶ月前まで
- ・事前打ち合わせ: 実施の2週間前までに1回(オンライン可)
- ・ボッチャ用具一式は弊社が持参
- ・動きやすい服装での参加推奨
- ・車椅子利用者の参加も歓迎
- ・雨天時の屋外開催は中止(屋内推奨)

### 問い合わせ先

担当者名: 加藤 玲奈  
メール: r-kato@ts-arrow.com  
電話: 03-5727-8444

# イベント・大会開催支援

## メニュー名

## オンラインマラソン／オンラインウォーキング 社内イベント

### サポートメニュー概要

従業員の健康増進と運動習慣の定着を支援するオンラインマラソン／オンラインウォーキング 社内イベント開催サービスです。企画設計から参加者管理、完走証の発行、社内広報支援まで一括対応。福利厚生や社内イベント、地域連携にも活用でき、全国対応可能。Sport in Lifeの理念に沿った継続的な運動機会の創出を支援します。

### サポーター名

株式会社  
ファインシステム

### サポート詳細・イメージ

#### <提供対象>

全国の企業・団体  
(地方・在宅勤務中心の組織も対応可)

#### <提供方法>

オンラインを基本とした支援体制、  
イベント専用の特設サイトを設置

#### <参加者の利用方法>

- ・特設サイト内の記録投稿フォームを使用  
(距離・歩数など)
- ・写真・コメント投稿機能あり
- ・社内コミュニケーションの活性化にも貢献

#### <料金体系>

- ・実施規模 (参加人数・期間・機能) や提供内容に応じて個別見積
- ・基本料金の設定あり
- ・短期イベントから年間導入まで柔軟に設計可能

#### <申込期限>

実施希望日の2ヶ月前までにご相談ください

#### <提供内容>

- ・企画設計・広報支援 (チラシ・ポスターなど)
- ・参加者管理・ランキング表示・完走証の発行
- ・匿名参加・ニックネーム表示などのカスタマイズ対応

その他、企業・団体に合わせたオリジナルで柔軟な対応を心がけています。



### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



#### 提供方法

オンライン

#### 提供場所・地域

全国 (オンライン)

#### 料金

400名未満：450,000円 (税別)  
※システム利用料、イベント特設サイト制作費用、参加者対応を含みます。

#### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・400名以上となる場合は、別途見積となります
- ・従業員数ではなく、申込者数での金額となっています
- ・基本1か月間の開催です。1か月以上の場合は追加費用 (1万円+税/月) をいただきます。
- ・イベント特設サイトは1年間の維持となります (継続開催の場合は更新します)。
- ・参加者累計歩数の企画なども対応可能
- ・フォトコンテストを併催することも可能
- ・特定アプリのダウンロードは不要、端末デフォルトアプリでも参加可能
- ・社内だけではなく、企業間など対外的にも開催可能

#### 問い合わせ先

担当者名：名越 魁人  
メール：nagoshi@fine-system.co.jp  
電話：079-420-6661

## 施設・設備・器具の利用

# 施設・設備・器具の利用

## メニュー名

## スポーツクラブ法人契約利用

### サポートメニュー概要

全国約230店舗のスポーツクラブおよびオンラインプログラムを従業員と家族が自由に活用できる法人契約サービスです。カラダ測定や個別カウンセリング、アプリ連携などで健康習慣の定着を支援し、利用状況の可視化により健康経営の効果測定にも役立てられます。

### サポーター名

株式会社  
ルネサンス

### サポート詳細・イメージ

ルネサンスの法人契約サービスは、従業員とその家族の健康づくりを多角的に支援する包括的なプログラムです。全国約230か所の直営施設と提携施設で登録利用ができます。また居住地に関係なく参加できるオンラインレッスンも提供。ジム・スタジオ・プールなど多様な環境で、ライフスタイルに合わせた柔軟な利用が可能です。

初めての方にはマンツーマン指導「フィットネスビギナーゲート」を用意し、運動習慣の定着を後押しします。さらに「カラダ測定」や「個別カウンセリング」により、健康状態やトレーニング効果を数値で確認しながら継続をサポート。アプリ「カロママプラス」との連携で日々の食事・運動記録も簡単に管理できます。

また、3ヶ月制のチームトレーニング「TRYnations」や機能改善プログラム「Body REmake」など、目的に応じた有料プログラムも提供。

従業員同士の交流機会にもつながり、組織のエンゲージメント向上にも寄与します。

さらに、利用状況は毎月レポートとして提供され、登録数や利用回数などのデータを健康経営のKPIとして活用可能です。健康投資の効果を可視化し、継続的な戦略策定に役立ちます。

このインフォグラフィックは、ルネサンスの法人契約サービスが提供する施設・設備・器具の利用方法とオンラインレッスンの詳細を説明しています。

- 「スポーツクラブ利用」**
  - 全国のルネサンスがご利用いただけます！(24h利用クラブも多数)
  - トレーニング、ヨガ、お風呂やサウナでリフレッシュ！
  - トレーニングジム、スタジオ(ヨガ等)、プール、お風呂・サウナ
  - 大人・子どもの習い事 週1-2回、決まった曜日・時間でレッスン
  - スィミングスクール、テニススクール、ゴルフスクール
  - スポーツクラブ内・外で活用できるサービス
  - カロママプラス(健康アプリ)
- 「アプリ・オンラインレッスン」**
  - 全国どこにお住まいの方でもご利用いただけます！
  - 近くにスポーツクラブがない…子育て中で家を空けられない方も！
  - ご自宅でもいつものレッスンをオンラインフィットネス RENAISSANCE Online Livestream
  - ルネサンス オンライン ライブストリーム

右側の写真には、ジムでのトレーニングやオンラインレッスンの様子、そして家族で運動している様子が写っています。

### 提供方法

法人契約締結後、従業員・家族向け会員証または専用アプリを通じて利用可能。オンラインサービスは会員登録により即時利用可能。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

一部有料プログラムあり。利用条件・料金・対象範囲は契約プランにより異なります。法人ご担当者様向けの導入支援も提供。

### 提供場所・地域

全国約230店舗(直営・提携施設含む)およびオンライン

### 問い合わせ先

担当者名：村川 学嗣  
メール：satoshi\_murakawa@s-renaissance.co.jp  
電話：070-3067-7413

### 料金

利用人数・契約内容に応じて個別見積。詳細はお問い合わせください。

# 施設・設備・器具の利用

メニュー名

## 法人会員サービス (フィットネスクラブ コ・ス・パ)

### サポートメニュー概要

従業員がフィットネスクラブ「コ・ス・パ」を利用できる法人会員制度です。運動機会の創出と習慣化を支援し、従業員の健康増進に貢献します。福利厚生として導入しやすく、企業の健康施策を後押しします。

### サポーター名

株式会社  
COSPAウエルネス

### サポート詳細・イメージ

COSPAウエルネスが提供する法人会員サービスは、従業員の運動機会を日常的に確保するための福利厚生制度です。

フィットネスクラブ「コ・ス・パ」を利用できる「共通法人会員」、特定店舗をリーズナブルに利用できる「個店法人会員」の2種類を用意。ジム、プール、スタジオ、サウナなど多様な施設を利用でき、従業員のライフスタイルに合わせた運動習慣の定着を支援します。

利用料は法人負担・個人負担・併用から選択可能。

利用状況の月次報告や、オプションで24時間営業フィットネスジム「FITBASE24（フィットベーストゥエンティーフォー）」、健康セミナーや出張レッスン、テニス・スイミングスクール割引なども提供。

従業員の健康増進に資する取り組みとして、スポーツエルカンパニー認定を目指す企業にとって、実効性の高い施策です。従業員の健康意識向上、離職率低下、採用力強化、企業イメージ向上など、多方面にメリットをもたらします。



### 提供方法

法人契約による施設利用  
(共通法人会員／個店法人会員)

### 提供場所・地域

コ・ス・パ全店（関西20店舗 埼玉1店舗）

オプションにて、テニス全店（関西7店舗）、FITBASE24（関西：19店舗）

### 料金

プランにより異なるため、ご要望に合わせて別途個別見積りいたします。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・ 利用開始は毎月1日
- ・ 契約期間は1年間
- ・ 利用回数の繰越不可
- ・ 利用報告は共通法人会員のみ

### 問い合わせ先

担当者名：山野 直紀  
メール：naoki-yamano@cospa-wellness.co.jp  
電話：080-2431-8570

# 施設・設備・器具の利用

メニュー名

## サングリーンスポーツコース

### サポートメニュー概要

従業員の健康が企業の成長を加速させる！！サングリーンスポーツコースにご加入いただくことで団体様に下記の内容を提供し、運動習慣を取り入れるサポートをさせていただきます。

- ・フィットネスジムの無料提供通い放題 ・サングリーンスポーツのすべての施設を会員価格でご利用可能
- ・年会費不要で月額プラン（O2サロン・シミュレーションゴルフ）のご契約可能
- ・従業員様の同居家族も年会費不要で会員価格を適用

### サポーター名

株式会社  
サン・グリーン

### サポート詳細・イメージ

#### ●フィットネスジム

フィットネスジムでは営業時間内（9:00～23:00）であれば通い放題です。さらに体組成計や血圧測定、姿勢歪みチェックなどの無料提供により、健康意識を高めてもらえます。

#### ●O2サロン通い放題

酸素カプセルは「溶解型酸素」という小さな分子を体内に取り入れることができます。肉体疲労の回復、集中力の向上、美肌効果・アンチエイジング睡眠不足の解消、自己治癒力の向上、二日酔いの回復などの効果を見込むことができます。

#### ●様々なスポーツへの参加

月額プランのシミュレーションゴルフやフットサル、卓球、テニス、ピククルボール、ダンス、エクササイズなども年会費不要で会員価格です。

各スポーツへのチャレンジでより一層運動習慣を身につけていただけます。



### 提供方法

法人契約。ご契約やご説明は京都エリアに限りスタッフ派遣。施設案内は弊社にて。

### 提供場所・地域

弊社施設サングリーンスポーツ

### 料金

- ・従業員50人以下の法人：月額33,000円（税込）
- ・従業員51人以上の法人：月額55,000円（税込）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

契約期間：6カ月単位、各団体様は契約書により自動更新の有無を決定。

ご利用の団体様には弊社施設への入退館を記録したシートを発行しております。

利用頻度の減った従業員様1人1人把握できるので呼びかけることが可能です。

### 問い合わせ先

担当者名：井上 悠輔  
メール：yoyaku@sungreen.kyoto  
電話：075-925-0255

メニュー名

## 今話題のマシンプラティスやホットヨガで リフレッシュ！ 出張プログラム

### サポートメニュー概要

スポーツエールカンパニー賛同企業には、ヨガ・プラティスプログラム等トレーナーやインストラクターが出張してプログラム提供も可能です。

### サポーター名

株式会社  
大丸プランニング

### サポート詳細・イメージ

#### ●出張講座対応

各企業のご要望内容によってプログラム、時間、対象人数を鑑みて構成いたします。会議室などでのグループヨガ、プラティス、椅子に腰かけたままでのストレッチなど、ご希望の内容に沿ったプログラムをご提供いたします。また人前で発表や講演をされる方が多い企業においては、のどの筋トレ「スポーツボイス」も大変お勧めです。ご相談は弊社ご相談窓口までお気軽にご連絡ください。※「スポーツボイス」につきましては別添資料をご覧ください。

#### ●出張最新加圧マシン「TRIBE（トライブ）」

ベテランの有資格者が15分からの短時間でもしっかり運動できる、最新加圧マシン「トライブ」セッションを行います。専用ベルトを四肢に取付け、簡単な運動でしっかり筋肉に刺激を入れることができます。受講人数、時間によって料金が設定できますので、ご相談は弊社ご相談窓口までお気軽にご連絡ください。



### 提供方法

出張講座：各企業の事業所にインストラクターを派遣します。弊社担当までご相談ください。

### 提供場所・地域

出張可能エリア：東京23区、千葉県（北西部周辺）、埼玉県（東部地域、中央地域）を想定しております。ご相談ください。

### 料金

出張講座：事例とし※講座内容により変動いたします。45分～、15,000円～(税抜) + 交通費

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

出張講座につきましては、グループでのレッスンを想定しております。（1レッスンあたりおおよそ20名～30名程度）スポーツボイスにつきましてはオンラインでのレッスン提供も可能です。

### 問い合わせ先

担当者名：小山 勝  
メール：m.koyama@ace-axiscore.com  
電話：03-5604-9088

企画立案支援

メニュー名

## 従業員の運動習慣形成を支援する 「スポーツアフターワーク」導入サポートプログラム

### サポートメニュー概要

就業後の時間を活用し、従業員が無理なく・楽しく運動を続けられる「環境づくり」に焦点を当てた支援プログラムです。当法人の取組では、従業員の週1回以上の運動実施率が100%に到達し、スポーツ庁「スポーツエールカンパニー シルバー+」の認定を受けています。導入企業に対しても、プログラム設計から会場確保、指導員派遣までを一貫してサポートし、健康経営の推進を後押しします。

### サポーター名

一般社団法人  
ルートプラス

### サポート詳細・イメージ

以下のように、ご要望に合わせて柔軟にサポートいたします。  
必要な部分だけのサポートも、すべてをお任せいただくことも可能です。

#### ●導入設計サポート

勤務形態・従業員数・施設環境に応じて、無理なく続けられる運動プログラムをオーダーメイドで設計します。初めての導入でも安心して取り組めるよう、社内への周知や運営体制づくりまでサポートします。

#### ●会場確保サポート

体育館・公共施設・民間スポーツ施設などの利用調整をサポートします。  
保険・安全管理・備品準備など、開催に必要な手続きや備えもまとめて支援します。

#### ●運営サポート・指導員派遣

スポーツ指導員やファシリテーターを派遣し、参加者のレベルに合わせた内容で楽しく安全に実施します。初心者や運動が苦手な方も安心して参加できるプログラムです。

#### ●認定・制度活用サポート

「スポーツエールカンパニー」など、認定取得に向けた申請支援も可能です。



### 提供方法

- 現地訪問による導入支援・運営サポート
- オンライン相談・資料提供による遠隔サポート

### 提供場所・地域

- 全国（主に福岡県・九州エリアを拠点に、全国どこでも対応）

### 料金

初期導入サポート：100,000円(税別)～  
※内容・場所・規模に応じてお見積りいたします

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- 施設利用料・備品購入費・参加者保険等は原則として導入団体負担となります。
- Sport in Life運営事務局への報告および成果共有に協力していただきます。

### 問い合わせ先

担当者名：細野 拓也  
メール：info@roouteplus.com  
電話：0940-38-4123

# 企画立案支援

## メニュー名

# 健康で快適な生活につながる 運動機会の創出をします。

## サポートメニュー概要

TIPNESSは日本テレビグループの発信力とコンテンツ制作ノウハウを活かし、“楽しいから続く”運動支援を提供。対面×オンラインで職種別にカスタマイズ、3分メニューと30日チャレンジで習慣化。講師+補助の2名体制と安全設計。アンケートで効果を見える化、全国・多拠点にも柔軟対応。エンタメ性ある演出で参加率を高め、社内SNS運動でコミュニティを育てます。

## サポーター名

# 株式会社 ティップネス

## サポート詳細・イメージ

TIPNESSは、働く人の“いま”に効くウェルビーイングを、オフィスとオンラインのハイブリッドで届けます。

15分のマイクロ運動から60分の本格セッションまで、専門トレーナーが職種・働き方に合わせてカスタマイズ。

翌日から“続けられる仕掛け”までセットでご提供します。

### ■ オフィスでフィットネス（対面）

肩こり・腰痛予防／オフィスヨガ／代謝アップストレッチ／  
笑顔をつくるスマイルフィットネス／転倒予防（安全配慮型）。  
椅子とデスクがあればOK。服装自由、初心者歓迎。

会議室や執務フロアで実施可能です。

### ■ 健康セミナー（対面／オンライン）

“自宅でできる簡単運動”“快眠ワークアウト”“続けて健康！  
ファストウォーキング”“今日から実践・基礎代謝アップ”“働く女性の  
健康プログラム”。

講義→実技→Q&Aの三部構成で、知る→動く→続くをデザインします。

### ■ 実施イメージ（例：肩こり・腰痛予防2時間）

導入10分（体調チェック&目標設定）

座学40分（不調のメカニズムと姿勢・呼吸）

実技60分（デスク周りのできる5つの優先エクササイズ＋  
個別サポート）

まとめ10分（“明日からの3分ルール”とセルフチェック法）。

講師+補助の2名体制。時間・内容はご要望に応じて調整します。

### ■ “続ける”仕掛け

① 翌日からの30日チャレンジ配布（1日3分×2回の動画リンク付き）

② Teams/Slack運動の参加スタンプ機能（任意）

③ 簡易アンケートで体感・満足度・実施率を可視化し、結果レポートを納品

④ 社内掲出ポスター／メール文面テンプレを提供し、参加率を底上げ

### ■ 安心・効果

すべてのプログラムでウォームアップ・安全配慮を徹底。

運動強度は3段階で提示し、誰もが“できた”を持ち帰れます。

単発実施はもちろん、四半期シリーズ化や部門別テーマ（在宅中心／立ち仕事

が多い等）にも対応。全国対応・英語実施も可。

“やらなきゃ”ではなく“やってみたい”に変わる瞬間をTIPNESSが応援します。

※講師・補助 合計2名派遣

※時間、実施内容はご希望に沿って調整できます。



## 提供方法

- ・ 講師派遣 ※開催場所をご用意ください
- ・ オンライン配信も可 ※ZOOMにて

## 提供場所・地域

- ・ 講師派遣 | 関東エリア 屋内・屋外どちらも可  
※その他エリアは応相談  
(関東以外は別途諸費用などご相談させていただきます)
- ・ オンライン | 全国エリア

## 料金

60,000円/回～

※実施時間、内容、エリアによって異なります。

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・ 従業員様全体への運動習慣化の推進活動を中心にご提案、ご提供が可能です。
- ・ 測定結果に基づいた運動メニューの提案も実施しております。
- ・ 実施希望人数、実施所在地など規模によって準備期間が異なります。
- ・ 受注状況によって、ご希望に添えない場合もございます。

## 問い合わせ先

担当者名：坂原 勇昌

メール：tsakahara@tipness.co.jp

電話：03-6892-8717

# 企画立案支援

メニュー名

## 職場にジムを！ オフィスジム導入支援プログラム

### サポートメニュー概要

オフィスの空きスペースを活用し、従業員が職場で気軽に運動できる環境を整備する「オフィスジム」は運動習慣の定着に貢献する取り組みです。企業の運動促進施策としてはもちろん、健康経営の推進、企業価値向上、従業員の生産性・モチベーション向上を支援する社内ジム導入サービスです

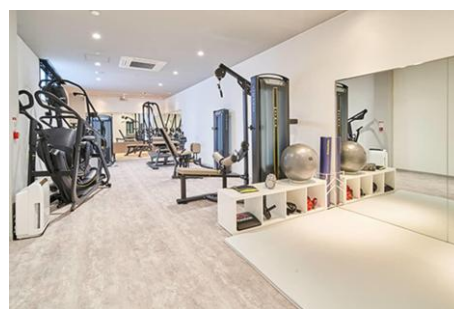
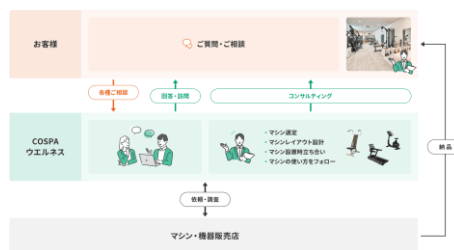
### サポーター名

株式会社  
COSPAウエルネス

### サポート詳細・イメージ

「オフィスジム」は、企業の空きスペース（会議室、倉庫など）を活用し、従業員が日常的に運動できる環境を整備する社内ジム導入サービスです。  
スペースや予算に応じた柔軟な提案が可能で、筋トレ・有酸素・ストレッチマシンの設置に加え、体組成測定器やマッサージ器、脳活性化支援機器「TANO」なども導入できます。COSPAウエルネスの専門チームが、マシン選定・レイアウト設計・設置立ち合い・使い方フォローまで一貫してサポートします。  
オプションでトレーニング指導、健康セミナー、介護予防相談なども提供可能です。

企業にとっては、従業員の健康意識向上や社内コミュニケーションの活性化、採用力向上や離職率の低下など、健康経営の実践とともにスポーツエールカンパニー認定に向けた有効な施策として活用いただけます。  
導入後は、始業前や昼休み、終業後から退社までのスキマ時間に運動できる環境が整い、福利厚生の充実と企業イメージの向上にもつながります。



### 提供方法

訪問コンサルティング、設置支援、  
オプションサービス提供（セミナー等）

### 提供場所・地域

全国対応可

### 料金

プランにより異なるため、ご要望に合わせて  
別途個別見積りいたします。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・ 設置スペースの事前確認が必要
- ・ マシン納期は3ヶ月程度
- ・ 内装工事は企業側での対応が必要

### 問い合わせ先

担当者名：山野 直紀  
メール：naoki-yamano@cospa-wellness.co.jp  
電話：080-2431-8570

# 企画立案支援

メニュー名

## 「オリジナル健康体操」制作サービス

### サポートメニュー概要

企業や地域の健康課題・組織文化・利用環境に合わせて、完全オーダーメイドの健康体操を制作するサービスです。  
体操の設計から楽曲・動画制作、インストラクター派遣、PR企画まで一貫対応し、運動機会の創出・職場コミュニケーションの促進・ブランド価値向上を実現します。

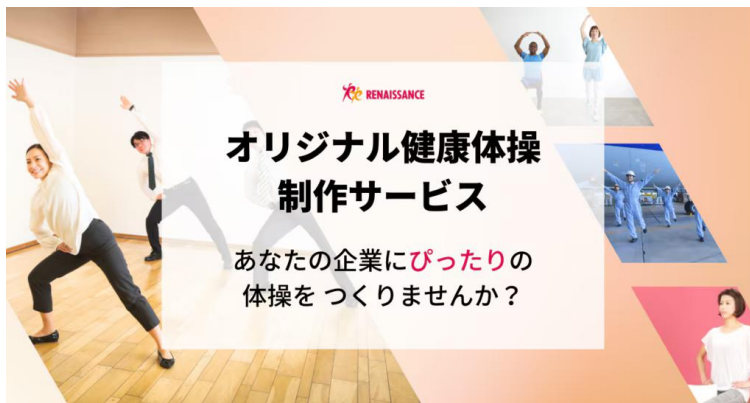
### サポーター名

株式会社  
ルネサンス

### サポート詳細・イメージ

本プログラムは、企業や地域の特性・課題・目的に合わせた「オリジナル健康体操」をゼロから設計・制作するサービスです。事前のヒアリングを通じて健康上の課題や従業員特性、活動環境を把握し、それに基づいた最適な体操を開発します。ストレッチや筋力運動、ダンス要素を取り入れた構成はもちろん、企業の理念やメッセージ、ブランドイメージを反映したオリジナル楽曲の制作、動画コンテンツの制作、体操指導者の派遣なども包括的に対応します。

制作後も、職場や地域に広く浸透させるためのイベント企画やPR動画制作、講演会の開催支援など、導入から定着までを伴走支援。グループ体操やチーム練習を通じて自然なコミュニケーションが生まれ、組織内の一体感醸成やエンゲージメント向上にもつながります。短時間でも効果的な運動を取り入れることで、運動機会が増え、生活習慣病予防や労災防止にも寄与。  
さらに、企業や自治体の取り組みとして社内外への発信力を高め、ブランディングや価値向上にもつながります。



### 提供方法

ヒアリング～企画・制作～納品まで一貫対応。  
体操指導やPRイベント、動画制作、講師派遣など  
オプション組み合わせも可能。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

制作期間や撮影スケジュールに余裕をもってご相談ください。  
著作権・使用条件は契約時に確認が必要です。

### 提供場所・地域

全国対応  
(オンライン打合せ・動画納品対応、現地指導も可能)

### 問い合わせ先

担当者名：村川 学嗣  
メール：satoshi\_murakawa@s-renaissance.co.jp  
電話：070-3067-7413

### 料金

内容・制作範囲・オプションにより個別見積

サポートツール  
(アプリ等)

# サポートツール（アプリ等）

## メニュー名

# 「タニタ健康プログラム」従業員の運動習慣 定着を、IoT対応機器を活用しながら促します。

## サポートメニュー概要

「簡単・楽しい・続けられる」をコンセプトに「はかる → わかる → きづく → かわる」の健康づくりのPDCAサイクルの実践を促します。多種多様なウェアラブル端末やIoT対応の計測機器から得られたデータを管理し、楽しく続けられる豊富な健康づくりコンテンツなどと組み合わせでワンストップで提供。従業員の健康意識の維持・向上を図ります。

## サポーター名

# 株式会社 タニタヘルスリンク

## サポート詳細・イメージ

ウェアラブル端末やIoT対応の計測機器から得られたデータを活用し、下記コンテンツを目的に応じてカスタマイズすることで、運動習慣のきっかけをつくり定着を促します。

### <1. イベントコンテンツ>

- ・ウォーキングラリー：アプリ上のコースで歩数を競い合うバーチャルイベント（国内外の名所旧跡・歴史探訪など35コース）
- ・スタンプラリー：スマートフォンの位置情報機能を使って、スポット近くでチェックインするとデジタルスタンプが自動付与されるコンテンツ。

### <2. モチベーション維持・向上>

- ・健康ポイント：健康行動に対してインセンティブとしてポイントを付与し、設定した賞品等と交換ができます。
- ・バッジコレクション：活動量計や体組成計の目標値や計測回数などの達成条件のクリアで、アプリ内でデジタルバッジを獲得できるコンテンツ。

### <3. 健康リテラシー向上>

- ・タニタ健康コラム：管理栄養士や保健師などの専門スタッフが健康づくりに役立つ情報を発信。
- ・タニタ社員食堂レシピ：タニタ社員食堂のコンセプトに基づいたレシピをご提供。健康的な食習慣づくりをサポートするレシピコンテンツ。
- ・健康ショートドラマ：「健康づくりの新常識」をお伝えする新感覚ショートドラマ（監修 筑波大学大学院教授・久野譜也氏、タニタヘルスリンク管理栄養士・龍口知子）
- ・健康ドリル：300問以上の2択形式のクイズや小テストで知識の定着を促進。（監修：先端予防医療センター高瀬医師・医学博士）

### <4. コミュニケーション活性化>

- ・コミュニティサイト：職場内など参加者同士で情報共有ができます。「いいね！」やコメントなどのリアクションでモチベーションUP！
- ・健康宣言：自身の健康行動の目標を設定・公開することで健康づくりを「自分ごと化」

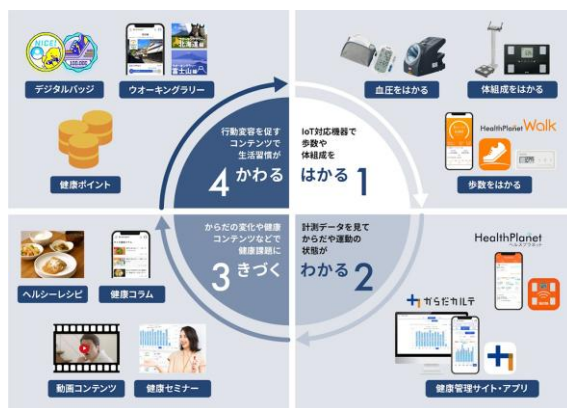
### <5. 管理者機能>

ポータル画面／データダウンロード／一括取り込み



「タニタ健康プログラム」とは  
タニタグループで2009年より取り組んでいる健康経営。この取り組みを通して、従業員の医療費が削減できたことに注目し、そのノウハウをパッケージ化。健康経営や医療費の適正化を実現するカスタマイズサービスとして「タニタ健康プログラム」を展開し、約35万人の健康づくりに取り組んでいます。

「簡単・楽しい・続けられる」をコンセプトに  
「はかる → わかる → きづく → かわる」  
健康づくりのPDCAサイクルの実践を促します。



## 提供方法

契約法人専用サイトを構築。スマートフォンアプリやPCを使用したコンテンツのご提供。

## 提供場所・地域

全国

## 料金

- ・初期設費用：各種
- ・月額費用：50,000円/月～  
※従業員規模によって異なります。  
詳しくはお問合せください。

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・参考資料)  
[https://info.tanita-thl.co.jp/thl\\_inc/pdf/corporate.pdf](https://info.tanita-thl.co.jp/thl_inc/pdf/corporate.pdf)  
・ご相談・お打合せ用URL)  
<https://booking.receptionist.jp/e1349355-9bd1-4307-9687-a06967ff475e/60min>

## 問い合わせ先

担当者名：鹿田 裕紀子  
メール：thl-biz-co@healthlink.co.jp  
電話：050-1707-9126

# サポートツール（アプリ等）

## メニュー名

# オフけん健康管理アプリ ～日々の健康行動を支えるスマートサポート～

## サポートメニュー概要

従業員の健康管理をスマートフォンで完結できる法人向けアプリです。運動動画・健康コラム・ストレスチェック・健康診断結果の閲覧などを一元化。オンライン診療機能も備え、日々の健康維持から体調不良時の受診までを総合的に支援します。

## サポーター名

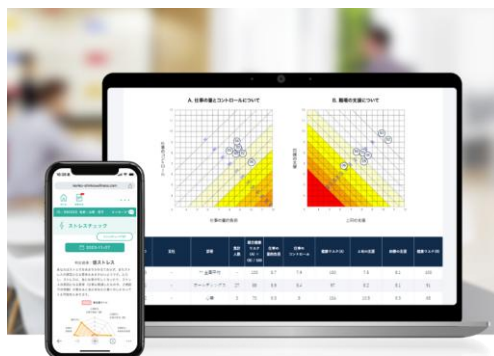
心幸ウェルネス  
株式会社

## サポート詳細・イメージ

「オフけん健康管理アプリ」は、心幸ウェルネス株式会社が開発・運営する法人向け健康経営支援アプリです。従業員一人ひとりの健康行動を可視化し、職場全体での健康意識向上と継続的な行動変容を促す仕組みを提供します。

主な機能は以下の通りです。

- ① 健康情報の定期配信機能  
季節や社会的テーマに合わせて、管理栄養士・健康運動指導士が監修したコラムや動画を配信。「腰痛予防」「熱中症対策」「ストレスマネジメント」など、身近で実践しやすい内容で健康行動をサポートします。
- ② 運動動画・ストレッチ動画配信  
社内や自宅で実践できる簡単なエクササイズを配信。朝礼や安全ミーティングの導入にも活用され、運動機会の創出に寄与します。
- ③ ストレスチェック機能  
簡易アンケート形式でストレス状況を把握。個人結果は本人のみ閲覧でき、組織傾向の集計も可能。メンタルケアの早期対応に役立ちます。
- ④ 健康診断結果管理機能  
健診データを年次で閲覧・比較し、有所見項目をグラフで確認。生活改善や再検査への動機づけを促します。
- ⑤ オンライン診療・健康相談機能  
不調時に医療機関と連携し、アプリからオンライン受診が可能。受診勧奨や体調フォローなど、二次予防にも対応します。
- ⑥ 企業向け管理ポータル  
従業員データを集計し、体力測定結果集計やストレス状況などを可視化。健康経営施策の効果測定やKPI管理に活用できます。これらの機能を通じて、従業員の健康維持・疾病予防・生産性向上を一気通貫でサポートし、「自発的に健康を管理する文化づくり」を実現します。



## 提供方法

ウェブアプリ+法人向け管理ポータル

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・導入・運用サポートあり
- ・オンライン診療は提携医療機関経由で実施
- ・健康経営優良法人申請に関するサポート業務も含まれます。

## 提供場所・地域

全国（オンライン提供）

## 料金

- ・中小規模法人：月額20,000円
- ・大規模法人：月額40,000円
- ※健康経営優良法人認定制度の申請区分に準拠

## 問い合わせ先

担当者名：西本  
メール：t-nishimoto@shinko-jp.com  
電話：080-1521-9950

# サポートツール（アプリ等）

メニュー名

## LINEでできる！ 職場のスポーツ促進コミュニティ 構築支援LINE拡張ツール「Fanmu（ファンミュ）」

### サポートメニュー概要

LINE拡張ツール「Fanmu（ファンミュ）」を活用し、従業員の運動促進や社内コミュニティ形成をサポートします。アプリ導入不要で、LINE上に「社内ウォーキング部」「健康チャレンジ」などを簡単に開設可能。運動情報の発信、参加管理、成果共有をワンストップで行える仕組みを提供します。

### サポーター名

株式会社  
ココーンエイト

### サポート詳細・イメージ

本サービスは、LINE拡張ツール「Fanmu（ファンミュ）」を活用し、企業・団体が従業員向けに運動促進コミュニティを立ち上げ、持続的に運用できるよう支援するプログラムです。  
従業員の健康づくりやスポーツ実施率向上を目的とし、「Fanmu（コミュニティ）」で自然にスポーツ情報に触れ、気軽に参加・交流できる環境を実現します。

#### <主なサポート内容>

- LINE公式アカウント構築支援
  - ・既存の企業LINEまたは、従業員向けの新規アカウントを開設。健康・運動促進向けのメニューを提供。  
例：「今週のウォーキングランキング」「ランチストレッチ動画配信」「部門対抗チャレンジ」など。
- 配信設計とコンテンツ導入支援
  - ・テンプレートを用いて、運動促進・健康情報のステップ配信を設計。
  - ・職場の課題に応じて、「座りすぎ防止」「通勤での歩行促進」「ストレッチ動画配信」などを選定可能。
- コミュニティ機能提供
  - ・社内のグループチャットや匿名オープンチャット機能を活用し、「同僚と励まし合う」文化づくりをサポート。
  - ・既読通知・自動返信・アンケート機能により、管理者の運用負担を軽減。
- 運用サポート・データレポート
  - ・導入初期1～1.5か月で設定支援を行い、運用開始後も。
  - 配信分析レポートを提供。
  - ・開封率や参加状況を可視化し、社内の健康推進担当者が成果を把握できます。

#### <想定導入効果>

社内コミュニケーションの活性化  
運動促進の定着化（“見るだけ”から“参加する”行動へ）  
職場内の日常的な健康文化醸成

# Fanmu

利用シナリオ：いつでも相談できる場所を、身近に置いておくことで習慣になる

社内コミュニティ  
(スポーツ推進)



登録：100人 1.5万円～/月

<b>イベント情報</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・部門対抗野球大会</li><li>・ゴルフコンペ</li><li>・スキー合宿</li></ul>	<b>社員向けレッスンの空き枠カレンダー</b> 予約管理
<b>スポーツタイプ診断</b> 生活習慣に合う おすすめのスポーツを紹介	<b>オンラインレッスン配信</b> 「寝る前のリセットヨガ」 レッスンは明日21時～です ★参加はこちら！
<b>近くの参加できるスポーツ</b> ここスポの活用	<b>動画で学ぶコンテンツ</b> 5分ストレッチ

### 提供方法

オンライン（リモート支援）／訪問支援（オプション）  
初期設定支援・運用マニュアル提供・オンライン研修を実施。

### 提供場所・地域

全国対応（オンライン中心）／  
対面サポートは首都圏・関西圏にて対応可

### 料金

初期導入支援費：50,000円～（税抜）・・・公式LINE開発  
～リッチメニュー制作～システム開発  
月額利用料：システム利用料5,000円～（税抜）  
+LINE公式アカウント利用料（LINE社規定の従量課金）  
200通/月→無料～5,000通/月→5,000円～30,000通/月→15,000円  
オプション費用※・予約機能・カレンダー機能の開発、アンケート&セグメント  
機能など ※団体規模や利用機能に応じてお見積りいたします。

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・導入期間の目安：1～1.5か月（要件定義～運用開始まで）
- ・利用にあたってはLINE公式アカウントが必要です。
- ・運用サポート契約期間中は、定期的な改善提案、運動促進コンテンツの更新を行います。
- ・オンラインでの事前相談は無償対応いたします。

### 問い合わせ先

担当者名：酒井 健志  
メール：sakai@cocoon8.co.jp  
電話：090-7699-1602