

プログラム・教材提供

## ■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」はサポート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トページはこちら  
[https://stg.sportinlife.go.jp/sports\\_yell\\_company/supporter/](https://stg.sportinlife.go.jp/sports_yell_company/supporter/)

申請

各シートの下部に、サポート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、実施条件をサポートにご確認ください。



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 サポート 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トにて、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

サポートより、指定の活用報告書に記入後、以下の事務局メールアドレスまで、お送りください。

次回提出日締切：2026年3月19日（金）

報告書提出先：[syccsupporter@sil-pj.com](mailto:syccsupporter@sil-pj.com)

報告書ダウンロード：

[https://stg.sportinlife.go.jp/sports\\_yell\\_company/supporter/](https://stg.sportinlife.go.jp/sports_yell_company/supporter/)

※フォーマットは、後日掲載します

## 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て、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は、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 : akifumi.yamamoto@rascals.co.jp  
電話 : 090-5664-1228