

habit 5%

健康習慣を5%あげるための
健康経営法人プログラム



働く人の心身の健康が、 経営をドライブする。

社員を守り、能力を最大限
発揮できる環境作り

健康経営優良法人認定
(ホワイト500)に向けてのサポートに

期待できること

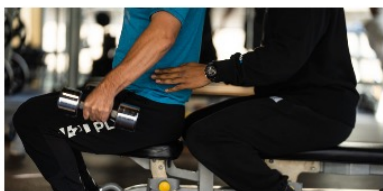
経営効率化 企業のイメージ向上 クリエイティビティの発展
人間力増進 人材採用の強化 株価上昇 etc.



～健康習慣を5%あげるための健康経営法人プログラム～

1

パーソナルトレーニング



月4回PT×3名（全12回）

社員の健康促進をしてくれる人、自らアクションを起こせる人、社内で影響力のある人を対象にパーソナルトレーニングを実施。組織を牽引するリーダーが結果を出すために最低3ヶ月パーソナルトレーニングを行っていただきます。



ケアに変更可

2

レンタル CWO



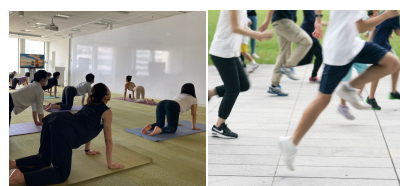
月1mtg&レポート

ヘルスケアカタリストを取得した最先端、高いレベルの健康知識を持った人材を派遣。専門家による定期的なミーティングとレポートで効率的に社員の健康を管理し、守る。
3年後には、社員がCWOの役割を担えるようにサポートいたします。

*CWO=Chief Wellness Officer
(チーフウェルネスオフィサー)

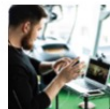
3

社内トレーニング & イベント



月1回

社員が運動する機会を与え健康へ導くとともに、定期的集まることで社員間のコミュニケーションが生まれる企業の需要にあったイベントを実施。
Ex. 走りの教室、ゴルフの飛距離が伸びる!? トレーニングレッスン等



オンライン可

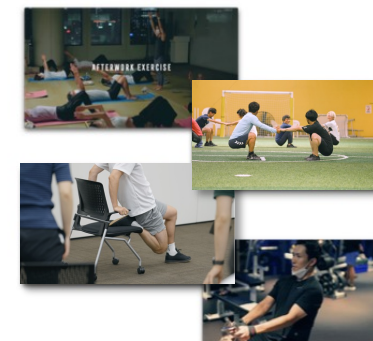
4

健康習慣動画



5

リキャップ動画（年1回）



実績

パーソナルトレーニング

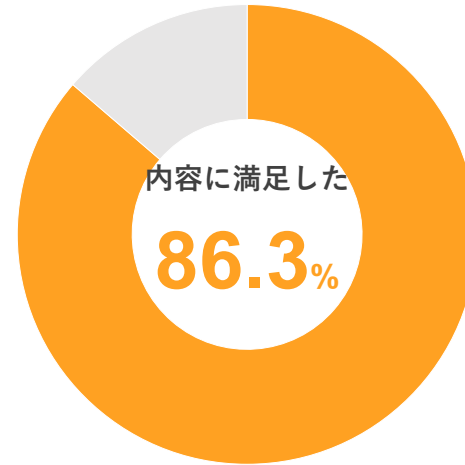


- ・定期的な運動の重要性を認識し、行動変容(ジム再開、入会)をした人が多数
- ・運動の意識だけではなく、食事の意識改善にも効果あり(トレーナーがアドバイス)

生活習慣を見直そうと思った

水分の取り方を意識するようになった

社内トレーニング&イベント

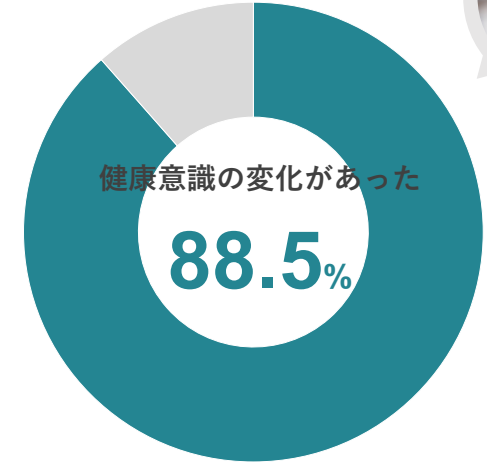


- ・ヒアリング内容の需要に合わせて、幅広く参加しやすいエクササイズを実施
- ・男女を分けたイベントの要望あり
- ・ファミリーイベントの需要大

定期的に運動をしようと思った

栄養素や原材料を意識して買い物をするようになった

健康習慣動画



- ・配信内容を自身で実践だけでなく、周りの方に発信する人が多数(79%)
- ・朝～夜の時間帯別で実施
- ・会社で視聴し、デスクで実践が多数(55%)

姿勢を意識するようになった

等 健康意識の変化のコメントが多々見られた