

## サポート企業が提供するサポートメニュー(1~2)

### 《アクサ生命保険(株)》

支援可能な企業数：制限なし  
支援可能人数/企業：制限なし



#### ～健康経営支援プログラム～

健康づくりとワーク・エンゲイジメントを両輪として、健康習慣アンケートの実施により健康課題を見える化して企業に適した施策をご提案。

#### 【支援メニューやプログラムの内容】

健康づくりとワーク・エンゲイジメントを両輪としたサポートを弊社の「健康経営支援プログラム」にて以下の通り支援いたします。

##### ①アンケートの実施（生活習慣と労働生産性の見える化）

従業員に「健康習慣アンケート」を実施、健康課題を見える化して支援企業に適した施策をご提案します。さらに本来の目的であるワーク・エンゲイジメントや労働生産性の変化を捉える事を目的としています。

##### ②セミナーの開催（従業員への働きかけ）

アンケート結果のフィードバックと健康リテラシーなど多くの気づきをご提供します。

##### ③個別相談による不安の解消

上記の気づきと実現を目指す個別サポートを希望者にご提供します。

※2022年度における弊社の健康習慣アンケート実施企業数は全国で4,535社となります。

#### 【改善の方向性】

- ・7つの生活習慣（飲み物・食生活・運動・喫煙・こころの健康・睡眠・適正飲酒）の無関心層低減
- ・労働生産性の向上

### 《アフラック生命保険(株)》

支援可能な企業数：要相談  
支援可能人数/企業：1~3名



#### ～触れて・見て・体験する「がんを正しく知る」～

企業内座学研修会として「がんを知る展」を開催し、がんやがん検診に関する情報パネルなど楽しみながらわかりやすくがんについて学ぶ。

#### 【支援メニューやプログラムの内容】

企業内座学研修会としての「がんを知る展」の開催

※「がんを知る展」は、短い時間でがんについて知り、自分事としてがんを考えるきっかけとすることを狙いとした、情報展示会です。がんやがん検診に関する情報パネル、乳がん触診モデルや内視鏡モニター模型、がんまつわるクイズといったコーナーを設け、楽しみながら分かりやすくがんについて学んでいただくことができます。また、視覚的にも楽しめるように「VRゴーグル」もごさいます。（没入感のあるコンテンツでございませう）

- ・流れ、スケジュール  
数時間から半日を日途に、「がんを知る展」開催を希望した企業様向けに開催をします。
- ・方法、手法  
「がんを知る展」キット、「VRゴーグル」の活用。

#### 【改善の方向性】

健康に関する情報源がないと答えた20代～50代：30%を減らしていきたい。

## サポート企業が提供するサポートメニュー(3~4)

### 《(株)カーブスジャパン》 ※女性限定

支援可能な企業数 : 10社程度  
支援可能人数/企業 : 10名 (女性限定)

#### ～オンラインでのサーキットトレーニング(筋トレ+有酸素)～



体組成の改善や筋力の改善に向けて、店舗(イオン札幌桑園 or 札幌円山)にて健康カウンセリングを受けてからオンデマンドの運動プログラムを開始。

#### 【支援メニューやプログラムの内容】

##### ① 特徴・特色

メタボ、ロコモ、フレイル、認知機能に対してしっかりとした効果のエビデンスを持つカーブスワークアウトを自宅に居ながらオンラインで実施可能

##### ② 支援可能な分野

全身の筋トレ、有酸素運動を取り入れたサーキットトレーニングにより、脂肪燃焼、筋力増強、認知機能の改善が期待できる

##### ③ 支援メニュー

オンライン(携帯でのアプリダウンロード)によるオンデマンドの運動プログラム提供により、自宅に居ながら好きな時間に運動ができる。運動に必要なツールは無償提供(返却の必要なし)

##### ④ 流れ、スケジュール、方法

お申し込み後、最初と最後に店舗(イオン札幌桑園 or 札幌円山)に来て頂き、健康カウンセリングを受けて頂きます。その後各種説明(運動の説明、補助ツールの説明、オンライン運動プログラムの実施方法の説明)を受けて頂き、体力測定、アプリをダウンロードし、その日からオンデマンドの運動を開始して頂きます。支援期間終了時に再度店舗(イオン札幌桑園 or 札幌円山)に来て頂き、体力測定を実施し効果を確認します。

#### 【改善の方向性】

組成の改善(体脂肪率、徐脂肪体重など)、筋力の改善

### 《住友生命保険(相)》

支援可能な企業数 : 5社  
支援可能人数/企業 : 20~100名(要相談)

あなたの未来を強くする



#### ～健康サポート(住友生命 Vitality 健康プログラム提供)～

Vitality健康プログラムを2回実施し、プログラム前後での健康測定会(血管年齢、体組成)の開催や食生活改善に関する健康増進セミナーも実施。

#### 【支援メニューやプログラムの内容】

##### ① Vitality健康プログラムを2回実施(4週間×2回)

【内容】 ウォーキング(歩数アプリ連動)を中心とする運動習慣づくり

→行動変容を目指す

【特徴】 1週間ごとに設定したポイント達成で必ずあたるドリンクチケット獲得

→モチベーション維持

【特色】 チーム対抗戦や個人対抗戦も取り入れ可能

→社内コミュニケーション

##### ② 取組前後で個人の測定会を実施

【項目】 血管年齢 体脂肪率 BMI 基礎代謝 肥満タイプ

##### ③ 健康増進セミナー ～食生活改善 意識と行動を変えよう～

【時期】 一回目と二回目のVitality健康プログラムの間で実施

【工夫】 1回目Vitality健康プログラムの表彰式、早帰りとし社内行事をセット(従業員のモラルアップ)

#### 【改善の方向性】

個人の行動変容、会社が従業員の健康増進に取り組むきっかけ作り

# サポート企業が提供するサポートメニュー(5~6)

## 《東京海上日動火災保険(株)》

支援可能な企業数 : 3~5社  
支援可能人数/企業 : 1~2名



TOKIO MARINE  
NICHIDO

### ~弊社商品・ソリューションを活用した中小企業支援~

企業毎のウェルネス課題に応じて、関連団体との連携による弊社ウェルネス分野ソリューションの展開と丁寧な個別支援を実施。

#### 【支援メニューやプログラムの内容】

##### <支援メニュー>

- ・ウェルネス分野への興味が深い企業への丁寧な個別支援。
- ・関連団体との連携による弊社ウェルネス分野ソリューションの展開。

##### <方法・手法>

- ・個別支援企業さま毎のウェルネス課題に応じたご支援を実施を致します。

##### <流れ・スケジュール等>

- ・個別支援企業さまの具体的なウェルネス課題を明確に致します。
- ・2024年度下半期より具体的な課題解決に向けた個別支援策を実行し、24年度末時点でのウェルネス分野ソリューションの導入や対象企業の従業員意識調査の変化等、成果を残す。
- ・仮に個別支援企業が健康経営優良法人認定を目指す場合は申請期限に合わせて支援を開始する。

#### 【改善の方向性】

支援前後での弊社ソリューションによる従業員意識調査の変化等

## 《(株)明治》

支援可能な企業数 : 1社  
支援可能人数/企業 : 25名以上

健康にアイデアを

meiji

### ~社員のための健康応援セミナー~

社員の健康意識の変容を図るため、アンケートの実施、セミナー開催(朝食改善、栄養改革など5つのコンテンツから3つを選択)

#### 【支援メニューやプログラムの内容】

(株)明治が提供するセミナーコンテンツの中から、3つの内容を選んでいただきセミナーを開催し、社員の健康意識の変容を図る。

- 【支援の流れ】
- ①事前アンケートの実施
  - ②セミナー開催(全3回)
  - ③事後アンケートの実施

#### 【セミナー内容】 5つのコンテンツより3つを選択して実施

- ・朝食改善でパフォーマンスアップ
- ・未来のための栄養改革
- ・神秘の食品「乳」
- ・チョコレートの世界へようこそ
- ・ヨーグルトのひみつ
- ・「明日の健康美」を叶える食事

【セミナー方式】 対面・WEB(併用も可) 実施時間約60分 アーカイブのみの実施は不可

#### 【改善の方向性】

事後アンケートの結果、社員の健康に対する意識が向上しているか事前アンケートと数値の差を確認する。



# サポート企業が提供するサポートメニュー(7)

## 《北海道コカ・コーラボトリング(株)》

支援可能な企業数：制限なし  
支援可能人数/企業：制限なし



### ①～たべる。きろくする。もらえる。だからつづく。

#### あすけん×CokeON法人連携プログラム～

AI食事健康アプリ「あすけん」とコカ・コーラ公式アプリ「CokeON」の法人様向けプログラムを提供。食事管理と歩数管理の分野でプログラムに参加。

#### 【支援メニューやプログラムの内容】

- ・特徴：AI食事健康アプリ「あすけん」とコカ・コーラ公式アプリ「CokeON」の法人様向けプログラムです。
- ・支援可能分野：食事管理・歩数管理
- ・具体的な内容：「あすけん」と「CokeON」アプリをダウンロードし、プログラムに参加すると、管理栄養士が考案した簡単なチャレンジミッションがあります。こちらを四半期ごとのチャレンジ達成で、コカ・コーラの自動販売機で利用できるドリンクチケットをプレゼントします。また利用状況を可視化したデータを提供でき健康経営認定取得にも使用可能です。
- ・過去実績：北海道エリアでは今年度から始まるプランとなっております。
- ・その他：コカ・コーラ社の自動販売機がすでに設置してあるか、新しく設置していただくことが条件となっております（自販機設置費用無料）  
※設置環境等、導入は弊社営業担当ご訪問の上、ご相談させていただきます。

#### 【改善の方向性】

四半期ごとに管理栄養士が考案したチャレンジを達成

### ②～1日に必要な水分足りてますか？水を飲む習慣を付けよう～

支援可能な企業数：1社  
支援可能人数/企業：制限なし

コカ・コーラ社のミネラルウォーターブランド「ボナクア」のウォーターサーバー設置で1日に必要分の水分を飲む習慣づけを指導。

#### 【支援メニューやプログラムの内容】

- ・特徴：コカ・コーラ社のミネラルウォーターブランド「ボナクア」のウォーターサーバー設置で1日に必要分の水分を飲む習慣づけを指導します。
- ・支援可能分野：食事管理
- ・具体的な内容：人間が1日に飲み物から摂取する水分は1.2L必要といわれています。ボナクアのウォーターサーバーをオフィスに設置し、従業員の皆様が水もしくは炭酸水を仕事や昼食時に手軽に摂取でき、水を飲む習慣をつけていただきます。また夏場の熱中症/水分不足対策にも効果的です。また、炭酸水は疲労回復や肩こり改善、腸内環境の改善などの効果があるともいわれています。
- ・方法：水道とウォーターサーバーをつないでオフィスに設置。専用機材と特殊浄水フィルターを通すことで、冷たくて美味しい水や炭酸水をいつでも飲むことができます。
- ・過去実績：北海道エリアではございません。
- ・その他：設置環境等、弊社担当ご訪問の上、ご相談させていただきます。

#### 【改善の方向性】

1人1日1.2Lの飲用