

健康経営 ご支援サービスのご紹介

～社員の健康づくりアドバイス！～
お悩み相談

2021年11月

公益財団法人横浜市スポーツ協会

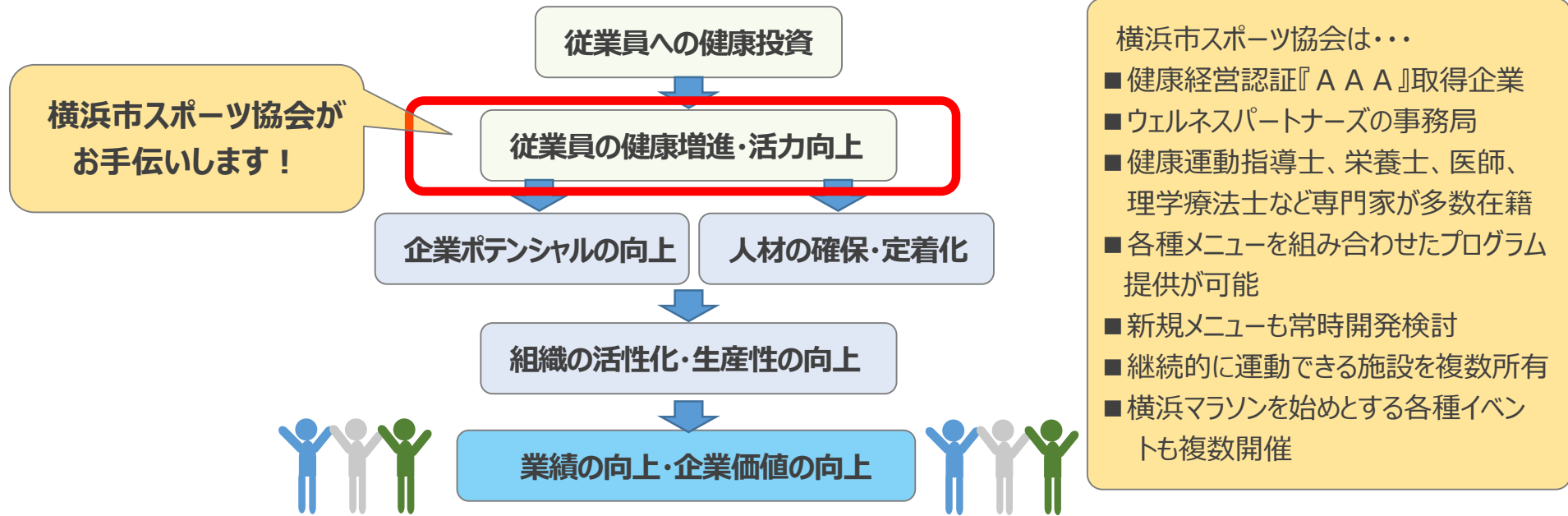
経営企画課

VOL.1



/ 健康経営とは

従業員に対する『健康保持・増進の取組』が、
 将来的に『収益性等を高める投資』であるという考え方のもと
 従業員の健康増進等を経営的視点から考え、戦略的に実践すること



/ 健康経営に取り組むメリット

1. 業務の生産性が向上します

従業員が心身ともに良好な状態を保つことで、業務中に100%に近い能力を発揮でき、生産性が向上します。

2. 企業の直接的、間接的な費用負担を軽減します

従業員が健康であることによって、欠勤や病欠が減ります。また、仕事中の作業能力を低下させず、社員の持つ本来の力が発揮できます。

3. 企業イメージの向上になります

会社のクリーンなイメージは新しい人材を採用する際にも魅力となり、社員の離職率の低下に繋がります。

4. SDGsへの取り組みとなります

健康経営の推進は、持続可能な開発目標（SDGs : Sustainable Development Goals）への貢献にもなります。

(1)目標3 すべての人に健康と福祉を

健康経営に取り組むことで、従業員が健康になる機会の創出ができます。

(2)目標5 ジェンダー平等を実現しよう

働き盛り、子育て世代の女性の運動実施率は男性に比べて低いことが指摘されています（30代男性59.0% 女性51.0% スポーツ庁「令和2年度 スポーツの実施状況等に関する世論調査」）。健康経営推進の中で、女性の運動機会の創出することは、ジェンダー平等の実現になります。

(3)目標8 働きがいも経済成長も

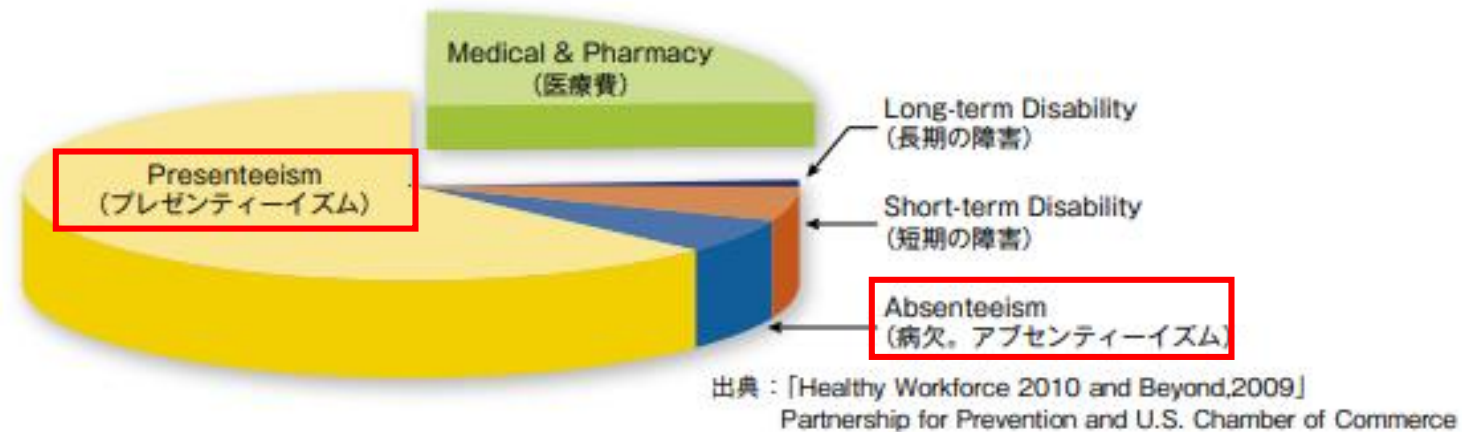
心身ともに健康な状態は、業務へのモチベーションを上げることができ、その結果、生産性の向上と経済成長に繋がります。



/ 企業負担と健康経営

従業員が健康でないと、企業は金銭的な負担を強いられます。
特に心身の状態が低下していて、勤務中に本来のパフォーマンスが発揮できないプレゼンティーズムが会社にとっての負担の大部分をしめていることが明らかになってきました。
ここではアブセンティーズムとプレゼンティーズムをご紹介します。

従業員の健康関連コストの全体構造（米国金融関連企業の事例）



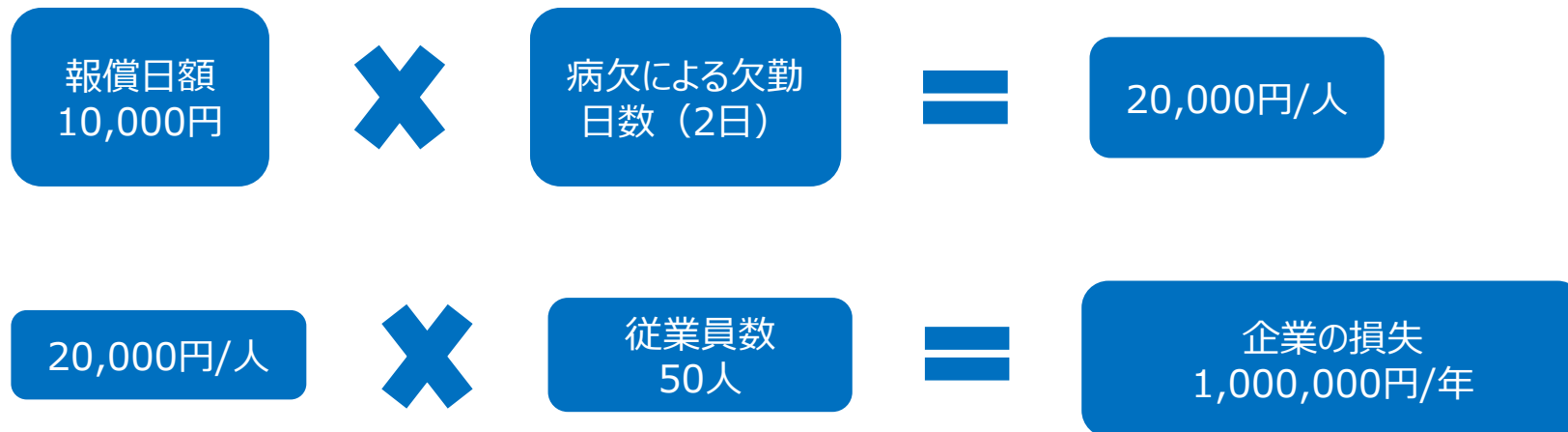
引用：厚生労働省保険局 データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルスガイドライン

/ 企業負担と健康経営 ～アブセンティーズム～ 直接的な負担

アブセンティーズムとは

心身の体調不良が原因による遅刻や早退、就労が困難な欠勤や休職など、業務自体が行えない状態のこと

例) 従業員数が50人の企業で社員による病欠が一人あたり年平均2日の場合。



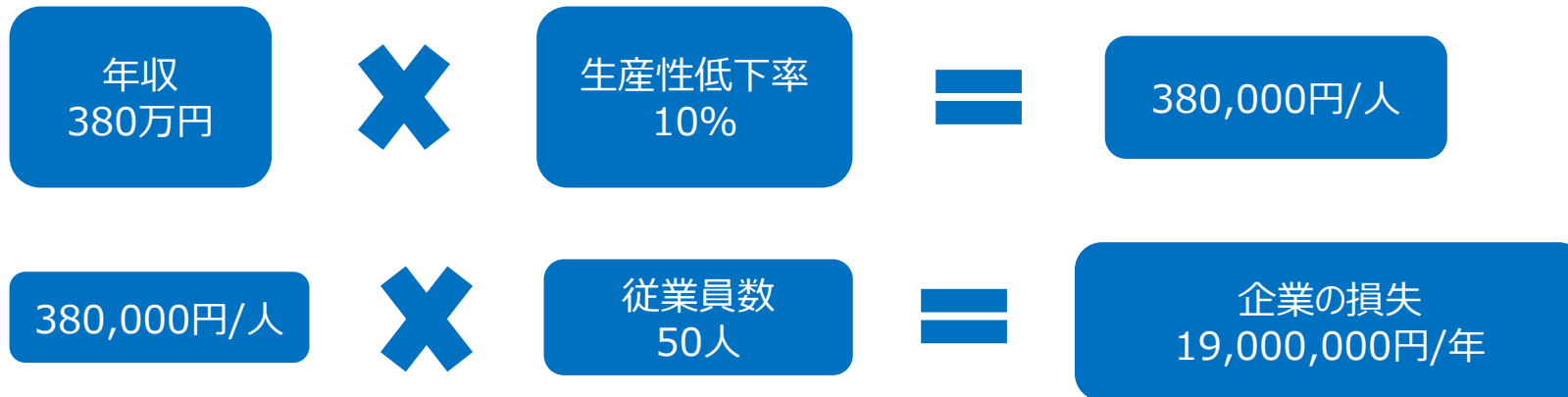
※報酬日額は1万円を仮定して算出

/ 企業負担と健康経営 ～プレゼンティーズム～ 間接的な負担

プレゼンティーズムとは
業務中に心身の健康上の問題が作用して、パフォーマンスが上がらない状態のこと

例) 従業員数が50人の企業で生産性の低下率が平均10%の場合
※生産性の低下は下記のWHO-HPQを用いて算出

過去 4 週間(28 日間)の勤務日における総合的なパフォーマンスを0～10で評価。
A.回答が「9」であれば生産低下率10%



※年収は380万円に仮定して計算

/ 健康経営に取り組む意義

従業員の心身の健康状態向上は重要なポイント

社員の健康課題の把握



健康経営による課題の解決



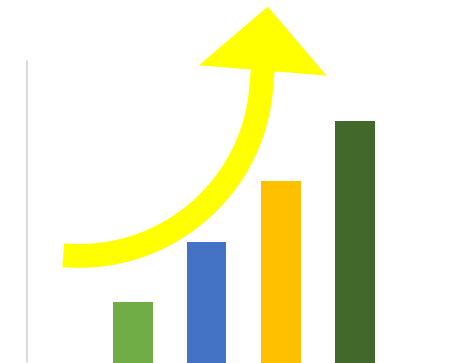
社員の健康状態の向上による、生産性の向上、業績の向上



企業の持続的な発展、成長に繋がる



従業員の働きがい



業績の向上

/ ご支援サービス一覧



各種健康セミナー

「運動」・「栄養」・「禁煙」など各種テーマで講演
肩こり腰痛予防の体操や簡単なストレッチのご紹介



チームビルディングプログラム

部署内、部署間のコミュニケーション向上プログラム
環境を変えて野外施設での宿泊研修も可能！



オフィスでゆるスポ（お手軽スポーツ）

楽しく体を動かすきっかけになるプログラム
オフィス内の道具も使いながらコミュニケーションアップ



運動会

部署内や部署間、企業間の交流も期待
怪我をしにくいパラスポーツなどの体験も



姿勢測定

健康の基礎となる姿勢の測定と改善エクササイズの紹介
画像解析で骨盤や上半身のねじれが見える化



大人の体力測定

大人の体力測定で基礎体力を診断
ロコモチェックや筋力余裕度の測定も可能です



SPS（人間ドック スポーツ版）

単なる健康診断ではなく、医学的検査と体力測定を併用
医師や管理栄養士、スポーツ科学員が一人ひとりにアドバイス



法人契約

継続的な健康経営プログラムの作成と支援
複数プログラムの組み合わせも可能

/ 各種健康セミナー

デスクワークで腰や肩が痛い、コロナ禍でテレワーク社員が増えて運動不足が心配、健康診断で課題が見つかる社員が多いなど、様々な課題に対して解決のお手伝いをします。

○ポイント

- ・健康運動指導士や管理栄養士など健康づくりの専門家が貴社で指導します。
- ・朝礼や休憩時間・終業後等、皆様が集まりやすい時間に開催できます。
- ・デスク等で簡単に取り組める内容をご提案します。

○主なテーマ

- ・肩こりや腰痛の予防改善セミナー
- ・**テレワーク事業者向けのエクササイズ講座**
- ・生活習慣病予防改善セミナー
- ・食生活の改善（バランスの良いメニュー、体重コントロール）
- ・禁煙サポートセミナー
- ・メンタルヘルスセミナー



/ 各種健康セミナー

セミナー開催はオンライン、オフライン共に承ります。ご希望をお申し付けください。

○主な実績企業様

- ・(株) IHIBビジネスサポート横浜営業所様
- ・大塚製薬(株)様
- ・河本開発工業(株)様
- ・京セラ株式会社横浜中山事業所様
- ・(株) ソフテックス様
- ・港南ひまわり保育園様
- ・株式会社ダッドウェイ様
- ・ローム(株) 横浜テクノロジーセンター様

その他多数の企業様にご利用いただいております

○参加者の声

- ・座って行えるので、仕事の合間にやるとリフレッシュできそうでよかったです。
- ・手軽な運動で腰痛や疲労の改善が図れるのほども興味深く、ぜひ実践したいです。



【オンライン開催】
オンラインでのセミナー開催も可能です。
ライブで視聴できない社員様のための、**アーカイブ**もご提供いたします。

チョコツボ 眼精疲労③

ツボ名	場所
志室 (しじつ)	骨盤と一番下の肋骨の間あたりで、ウエストラインに手を当てて親指のあたるところ、背骨から指4本分外側のところ
風池 (ふうち)	耳の後ろの骨と、後頭部のくぼみの、ちょうど中間あたりのところ

横浜市スポーツ協会

/ 姿勢改善プログラム (AI姿勢測定)

2021年に導入しました、新しい姿勢測定機器です。
AIが姿勢を解析し、一人ひとりに合わせた姿勢改善プログラムをご提供します。

プログラム概要

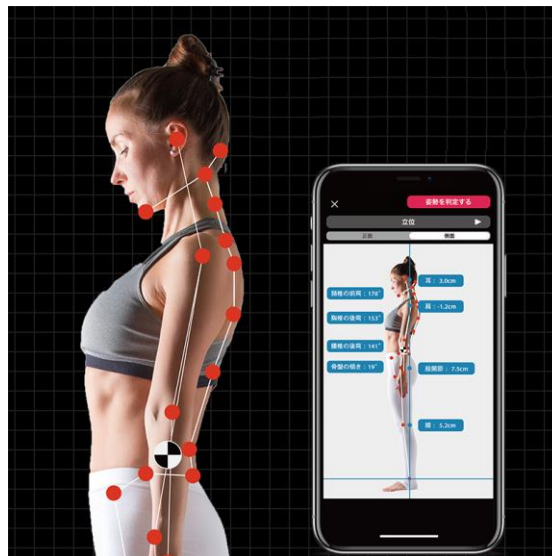
- ・ 1分ほどで測定から結果解析ができます。
- ・ 各姿勢ごとにおすすめのエクササイズやフィードバックが可能です。
- ・ 企業単位での測定やフィードバックにぴったりです。
- ・ 座位姿勢や歩行姿勢の測定も可能です。



測定 (1分)



結果 (例)



立位・座位・歩行を中心に、様々な姿勢の測定が可能！

フィードバックはご要望に合わせて実施します。(オンラインも可)



/ 大人の体力測定（ロコモチェック・筋力余裕度測定など）

仕事の生産性に関わる体力低下。社員・職員の体力の現状を**即座にチェック**できます。

○ポイント

- ・健康診断だけではなく、体力を測定することも重要です。
- ・体力が低下することで、ケガや病気が生じやすくなり、仕事の生産性にも影響します。
- ・ご自身の体力を確認することで、今後の対策を立てやすくなります。

○主な内容

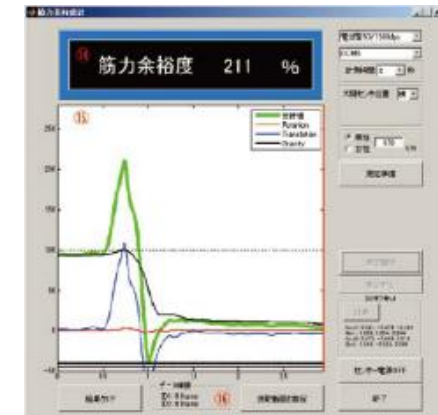
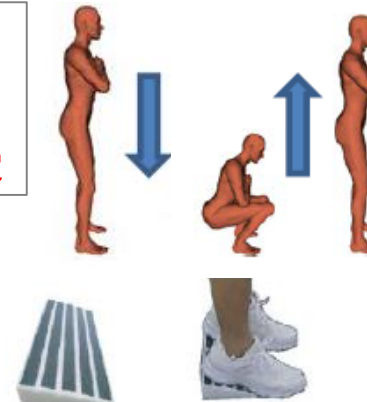
- ・体力測定種目
握力、長座体前屈、片足立ち、脚筋力測定など
- ・ロコモチェック（オプション）
2ステップテストや立ち上がりテストなど

○その他

- ・オプションで体力向上のための運動指導等も提供します。
- ・複数の項目を自由に設定することが可能です。



＜筋力余裕度＞
プレートに乗せ、
しゃがみこんだ姿勢から
一気に立ち上がって測定



/ スポーツ版人間ドック（SPS）

1日で**医学的検査**と**体力測定**の実施から結果通知まで。
スポーツドクター等の**専門家**が体力や健康状態に応じたアドバイスをを行います。

○ポイント

- 一般の健康診断や人間ドックでは行われない「運動負荷試験」や「各種体力測定」を行うのが特徴です。
- 結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員等が、運動・栄養・生活についてアドバイスを行い、一人ひとりに応じた健康・体力づくりをサポートします。

○主な内容

- 医学的検査（血液・尿検査、胸部X線、安静時心電図、骨量検査、内科診察、運動負荷試験）
- 体力測定（全身持久力、全身反応時間、最大歩行速度、開眼片脚立ち、脚進展パワー等）
- 栄養相談、トレーニング相談

○主な流れ

- 午前中に測定し、午後に結果説明を行います。
- オプションでアフターケアサービスも提供しています。

○横浜市スポーツ医科学センター（会場）

URL : <http://www.yspc-ysmc.jp/index.html> 「スポ医科」で検索！



/ チームビルディングプログラム

豊かな緑に囲まれた野外施設で、**環境を変えて実施**。企業の組織力の強化を目的に、**楽しみながら研修が受けられます。**



○プログラム例

- ①皆が心地よいチームになるためのルール作り。一人ひとり大切にしたいことを書いていきます。
- ②心と身体をほぐすゲームで、自分自身の心の壁を少しずつ下げしていきます。
- ③ウォーミングアップが終わった後、チームで課題解決のゲームに挑戦します。
- ④課題解決のゲームを通して、コミュニケーションの重要性を学び、自分と相手とチーム全体を大切にする心を育みます。



○参加者の声

- ・普段は仕事の付き合いしかない上司と運動プログラムを通じて楽しくコミュニケーションができました。
- ・新人研修で研修を受講したが、コミュニケーションは課題を解決するための重要なツールであることに気付いた。



/ ゆるスポーツ（オフィスでお手軽スポーツ体験）

お昼休みやホッと一息つきたい時 や 会議・研修前の**アイスブレイク**として
オフィスの机が……スポーツの道具に！

○主な内容

- ・ストレッチでまずは体をほぐします
- ・会議室のテーブルをどけてミニテニス！
- ・会議室のテーブルを使ってミニ卓球！
- ・怪我せず楽しくおかしきゆるスポーツ！

○ポイント

- ・運動の用具は当協会でご準備します。
- ・スーツや制服のまま参加できる運動を紹介します。

○参加者の声

- ・運動がオンチな私でも楽しく参加できました。
- ・このくらいの運動なら、休憩時間にまたやってみたいと思いました。
- ・久しぶりにかいた気持ちいい汗と軽い疲労感で、その後のご飯が美味しかったです。



/ 運動会（オリジナル版・企業対抗版）

スポーツを通して、社員・職員の健康づくり、**職場や他企業・団体の方々との交流**を深めてみませんか

○主な内容

- ・昔懐かしの運動会種目から、最近話題のパラスポーツやゆるスポーツまで、多様な種目を体験できます。
- ・「企業・団体内」での部署対抗や、複数の「企業・団体間」での対抗戦、どちらも可能です。半日プラン・1日プランを調整させていただきます。



○ポイント

- ・参加人数や規模に応じてカスタマイズが可能
- ・面倒な企画や会場手配、道具の準備等は一切不要。
- ・当日は、運動できる服装と身体1つで参加可能

○参加者の声

- ・参加メンバーとのチームワークもさらに強くなりました。
- ・体を動かしスッキリするスポーツの良さ、職場では築けない雰囲気がつくれるスポーツの良さの両面を感じることができました。
- ・パラ種目は馴染みがありませんでしたが、体験して非常に面白いものだと実感できました。



/ 運動会（オリジナル版・企業対抗版）

スポーツを通して、社員・職員の健康づくり、**職場や他企業・団体の方々との交流**を深めてみませんか



企業対抗大運動快！第一回大会は神奈川新聞様にも掲載されました⇒⇒⇒



/ 開催実績 第3回企業対抗大運動快

企業対抗運動快は、2020年も万全の感染症対策を講じて実施しました

◆大会名：第3回企業対抗大運動快in横浜武道館

◆日時：2020年11月21日（土）

◆会場：横浜武道館

◆参加チーム：8チーム

◆種目：車イスリレー など8種目

【感染症対策】

★非接触型のオリジナル種目

★企業ごとの体調管理チェックシートの提出

★当日入館時の検温、手指の消毒

★競技中は使い捨て手袋の着用の徹底

★イベント終了後2週間以内の参加者の感染状況の確認

→本運動会参加者では**罹患者ゼロ**を各企業へ報告

【実施種目】

・keep ディスタンス綱引き

・お箸で大玉おくり

・スマートフェンシング 他10種目

【参加者の声】

「コロナ対策もしっかりされていて素晴らしい企画で楽しめました」

「1日中笑って過ごせました」

「種目が独自で面白くて楽しめた」



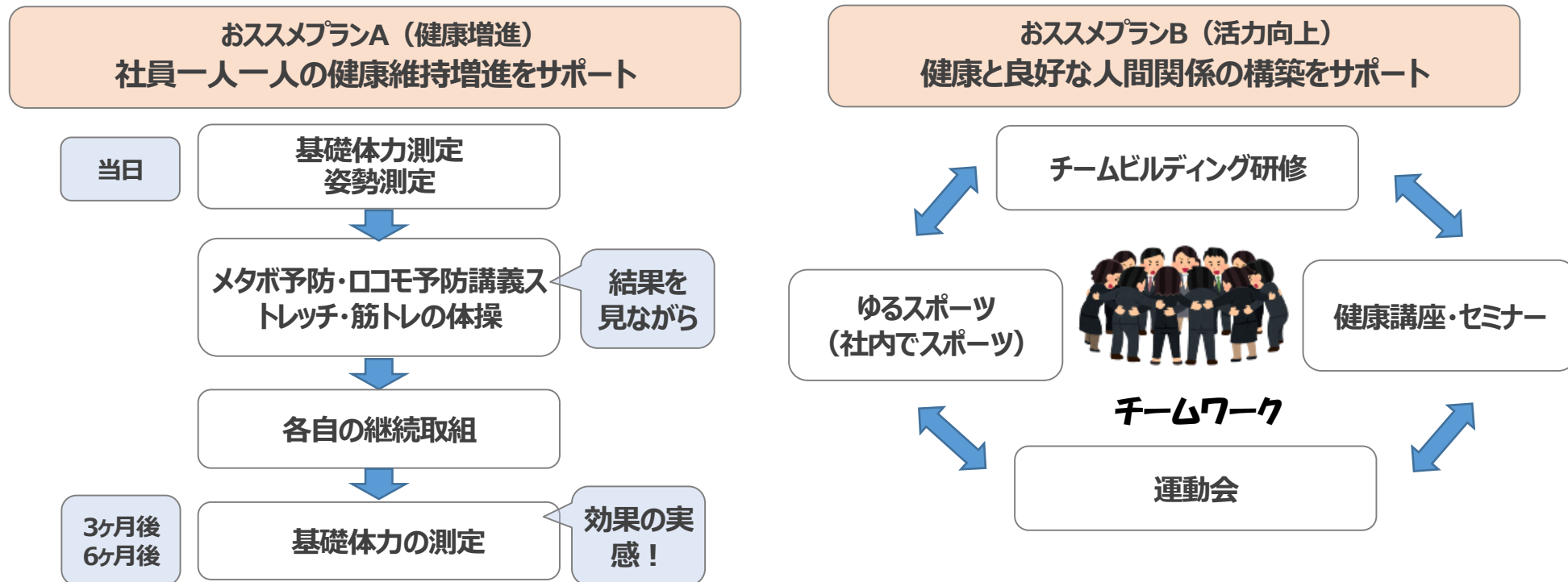
お箸で大玉おくり



スマートフェンシング

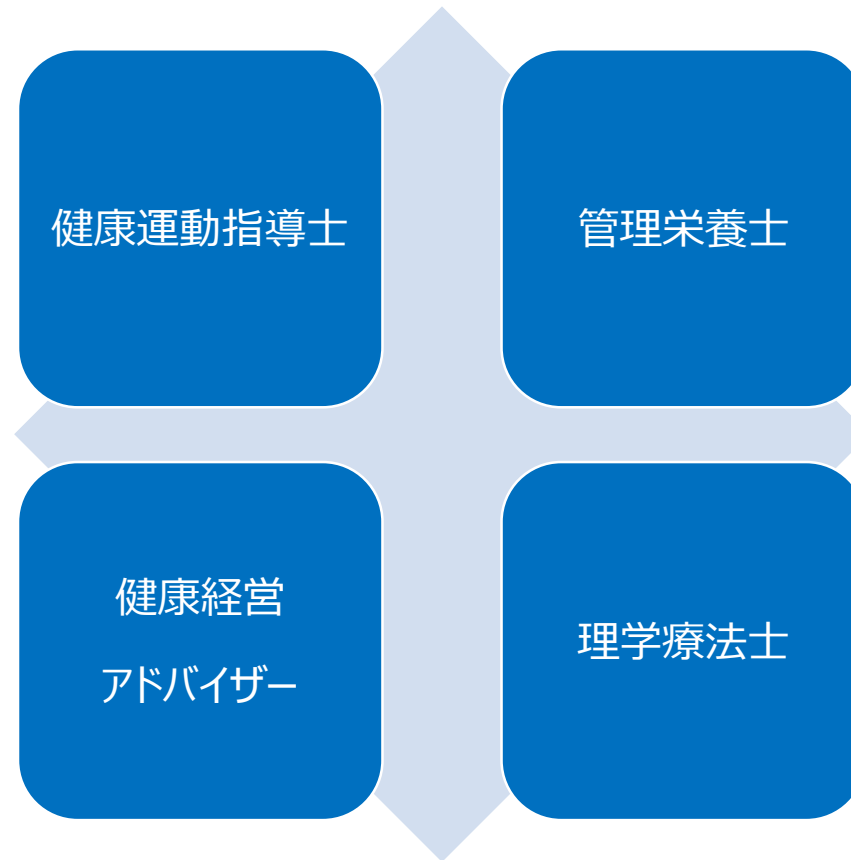
/ 法人契約（継続的なサポート）

継続的に健康づくりに取り組むことで効果が見え始めます 社員のやる気もアップします
お好みのプログラムを複数のパッケージで実施しませんか



/ 支援体制

健康経営アドバイザーを中心に、当協会の各専門家が貴社の健康経営をサポートいたします。
幅広いご要望に対して、準備することができます。



/ 健康づくりグッズのご案内

当協会では、健康づくりをサポートさせていただくグッズを提供しています。
 導入のご相談などいつでもお問い合わせください。

サービス名	内容	料金（税込）
おうちでドック	おうちでできる人間ドックです。 自宅で健康診断やがん検査をご希望の方におすすめです。	7,700円～19,800円
はまちゃん体操DVD	「座位編」「立位編（+座位）」「リズム編」の3部構成。 音楽に合わせてできるので、朝の始業時の体操にぴったり。	2,200円
はまちゃん体操CD	DVDで使っている音楽CDです。	310円
介護予防運動 テキストブック	ストレッチ体操、チューブを使った筋力トレーニング、バランス運動など、写真入りで詳しく紹介。体力低下の気になるご年配の方が、多い企業におすすめです。	1,850円

みんなで
 「はまちゃん体操」
 やってみようかな？



/ 無料相談

貴社のお悩みをお気軽にご相談ください。オンラインでのお打ち合わせなども対応可能です。当協会をサポートできる内容を詳しくご説明させていただきます。まずはご連絡ください。

【こんなお悩みありませんか？】

- ・社員の健康問題に悩んでいる
- ・社員の業務へのモチベーションを上げたい
- ・社員の健康診断の結果を改善させたい
- ・健康経営について何から始めれば良いか分からない

お気軽に横浜市スポーツ協会へご相談ください。

横浜市スポーツ協会 経営企画部

TEL:045-640-0016

Mail:kenko-keiei@yspc.or.jp



/ 横浜市スポーツ協会とは

「いつまでもスポーツが楽しめる明るく豊かな社会の実現」を理念に、スポーツで横浜を元気にします！



スポーツ施設の管理運営やイベント開催を通してスポーツへの参加機会を多数提供します

- ・市内各区スポーツセンターをはじめ、日産スタジアム（新横浜公園）、三ツ沢公園、横浜国際プール等、多様なスポーツ施設を管理・運営しています。
- ・横浜マラソンや世界トライアスロンシリーズ横浜大会等、大規模スポーツイベントの開催に参画しています。



健康づくりの専門家や加盟団体との連携でスポーツ活動や健康づくりを支援します

- ・協会内には健康運動指導士、管理栄養士、スポーツクター、理学療法士等が多数在籍。企業や地域の健康づくりをサポートします。
- ・市内の競技団体や地域団体など74の団体が加盟。連携して地域に密着した事業の実施等を行っています。
- ・地域のスポーツ指導者の養成や、要望に応じたプログラム提供、新規メニューの開発等でスポーツ活動を支援します。



協会内外で健康経営の取組を推進しています

- ・よこはま健康経営認証制度で「AAA」を取得しています（2020年）。
- ・横浜市等とともに「よこはまウェルネスパートナーズ」の事務局に参画。市内企業の健康経営の取組をサポートします。



私たちがお手伝いします！

