

働く世代のコンディショニング・プログラム

1. 目的

- 本プログラムは、北海道からの委託事業により、道内企業へのヒアリング結果や道内のヘルスケア商品・サービスの状況を踏まえ、「働く世代」の健康増進を目的に、おもに健康経営を推進する企業を顧客ターゲットとして新たに作成したサービスモデルです。
- 道内のヘルスケア関連企業の皆さまには、本プログラムを参考に、自社商品のブラッシュアップや他社との連携による新たな商品開発に繋げていただければ幸いです。
- なお、本プログラムは道内企業をフィールドとして実証試験を行いました。

2. プログラム作成にあたっての方針

①コンセプト

- 毎日の体と心の状態を整える「コンディショニング」をコンセプトとし、肩こりや腰痛、冷え、便秘、睡眠不足等、日々の生活で気になる健康課題を解決することを目標に。

②ターゲット

- 「健康無関心期」「関心期」「準備期」の人の健康行動変容を促進することを目標に。
- 顧客ターゲットは、従業員の健康増進やそれによる労働生産性の向上を図りたい企業に。

③サービス内容に必要な要素

- 自分の体の状態を知り、課題を認識し、実践できる一連のプロセスを導入
- 従業員とヘルスケア専門職との密な関係性を構築
- ヘルスケア専門職が、従業員個々の健康課題に寄り添う
- 適度なサービス提供期間の設定
- 従業員が負担なく取り組むことができるサービス内容の検討（空きスペース・SNS活用等）
- 道内のヘルスケアコンテンツの積極的な活用

■ 「働く世代のコンディショニング・プログラム」の概要（従業員30名、実施期間3か月を想定）

- ✓ 「**毎日をベストなコンディションで生活する**」ための「コンディショニング」をコンセプトとします。
- ✓ 自分の体や心の状態、生活習慣を見える化し、自分ならではのコンディショニングを無理なく実施いただきます。

専属の保健師・トレーナーとの連携

1. オリエンテーション（1日（約1時間））

・コンディショニングについて理解いただきます

重要性や方法についてざっくり理解してもらうプロセス



2. コンディション・チェック（1か月間）

- 【1】日々のアンケートの実施により、コンディションと生活習慣の可視化（1か月間）
 - ・ 入社時、退社時の状況について毎日アンケート回答いただきます。（SNSツールを活用）
- 【2】コンディション測定会（2日間。一人15分程度）
 - ・ 自律神経、血流、体組成、体の歪みなどを測定します。
- 【3】コンディショニングアドバイス（2日間。一人15分程度）
 - ・ 【1】 【2】の結果をもとに個別のアドバイスを実施します。

自分事として認識し、やってみたい・やらなきゃと思ってもらうプロセス



3. コンディショニング・チャレンジ（2か月間）→詳細次ページ

- 【1】チャレンジメニュー説明会（1日（約1時間））
（食生活による腸活・温活メニュー、ストレッチ・筋トレメニュー等）
- 【2】コンディショニングチャレンジの実践（2か月間）

実践してもらうプロセス



4. コンディション・チェック（評価）（2日間。一人15分程度）

・コンディション測定会（同上）やアンケート調査を実施し、コンディショニングチャレンジの効果測定します。

実践した成果を認識してもらい、継続モチベーションに繋げるプロセス

■コンディショニング・チャレンジ（体験・実践する）【2か月間】

✓ コンディショニングを実践していただきます。個別アドバイス結果を踏まえて選択できます。

食の腸活・温活促進メニュー	<ul style="list-style-type: none">✓ 腸活・温活に繋がる食生活を学び、実践するプログラムです。✓ 社内スペースに腸活・温活に良い食材を常時提供します。勤務時間中の健康な食生活の実践に繋げていただきます。✓ 希望者には専門家（管理栄養士等）によるプログラムも提供可能です。
ストレッチ・筋トレメニュー	<ul style="list-style-type: none">✓ 日常生活に「ストレッチ」と「筋トレ」の導入を促進する内容とします。✓ カラダの歪みをチェックした後、個別ストレッチメニューを動画配信。社内や自宅で実践いただきます。✓ 希望者には専門家によるパーソナルトレーニング（会社に出向きマンツーマン対応）も提供可能です。
ウォーキングメニュー	<ul style="list-style-type: none">✓ 有酸素運動の促進に向け、スマホアプリを活用し、歩く習慣化を図ります。✓ 頑張りに応じたインセンティブや個人であるいはチームで、歩数を競い合うなどエンタメ要素を取り入れ、参加者同士のコミュニティ形成も図ります。
アロマ・カラーセラピーメニュー	<ul style="list-style-type: none">✓ 休養・リラックスに繋がる上記以外の方法を学び、実践するプログラムです✓ 日常生活に「アロマセラピー」「カラーセラピー」の導入を促進する内容とします。
食生活管理メニュー（AIを活用した野菜摂取量の可視化）	<ul style="list-style-type: none">✓ 日々の食事写真から、AIがあなたの野菜摂取の状況を分析し、フィードバックします。✓ 食事の写真をLINEで定期的に送っていただくだけOKです。
自律神経のデータベース化	<ul style="list-style-type: none">✓ 自分の自律神経の特徴を知りたい方は、入社時・昼・帰社前など、積極的に自律神経を測定してください。データが溜まるほど、よりリアルな自分のコンディションがわかります。

◆本資料に関する問い合わせ先

株式会社北海道二十一世紀総合研究所 調査研究部 河原 岳郎

札幌市中央区大通西3丁目1-1番地

TEL : 011-231-3053 mail : kawahara@htri.co.jp