

健康増進に向けた取り組み からだの状態を可視化する ヘルスチェックと改善プログラム

株式会社CONFIT

株式会社GROUP CYCLE

1

「腰痛」による生産性の低下

業務中・作業中に思うような動きができない。
作業効率の低下による働く時間の長期化や
新たな労働災害を引き起こす原因

2

「つまづき」による転倒災害

運搬中・作業中の「つまづき」による転倒事故
企業においては

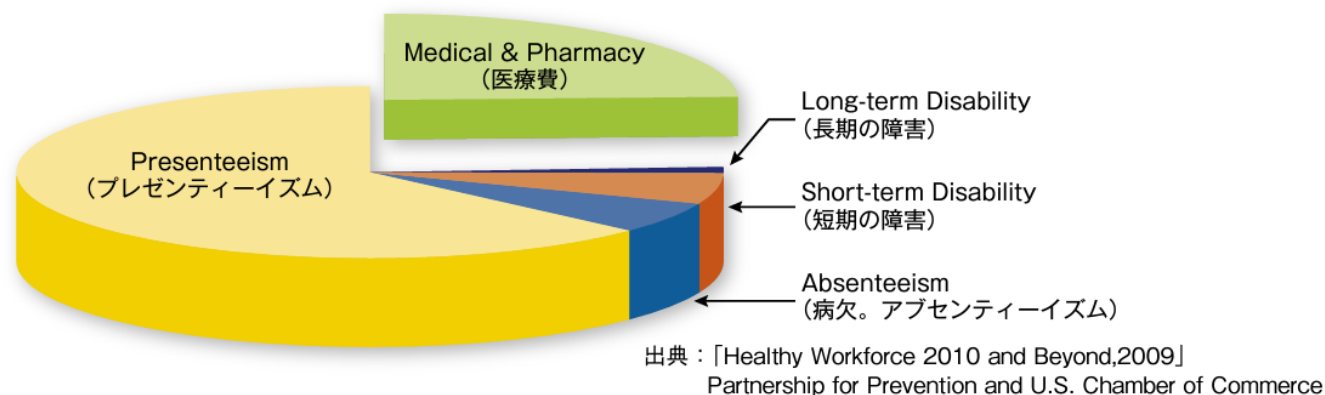
- 1) 労働災害保険コスト
- 2) 人員補充における採用コスト



健康関連コストの6割がプレゼンティーズム

従業員が出勤しているにもかかわらず、健康的な問題を抱えているために業務効率が落ちている状態

図9 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）



出典：厚生労働省保健局『データヘルス・健康経営を促進するためのコラボヘルスガイドライン』

日本企業にとっても同様に、日本経済新聞の記事によると、従業員1人あたりの1年間のプレゼンティーズムによる労働生産性の損失は15%程度とされその損失は医療費や病欠よりも大きい。
企業の健康関連コストの6～7割をプレゼンティーズムが占めるともある。

1

腰痛による労働生産性の低下

東京大学・日本臓器製薬（大阪市）調査より

全国の成人就労者 1 万人（平均年齢 48・1 歳）を対象に、最もつらい健康上の不調や約 1 カ月間で症状がある日数、年収などをインターネットで調査した。それをもとに、労働生産性の低下を金額に換算した。その結果、腰痛による経済損失は**年間約 3 兆円**に上ると試算された。

2

労働災害による休業で失う損失

厚生労働省より

令和 3 年のすべての労働者死傷病報告 から、休業見込み日数のみを積算したとしても、全産業で約 1,200 万日の休業見込み（試算）となる。これは、年間（240 日）約 5 万人の労働が失われたことに相当する。

2021 年 12 月に公益財団法人日本生産性本部が公表した「労働生産性の国際比較 2021」における日本の時間当たり労働生産性の 49.5 ドル（5,086 円）より換算すると

約 46 億ドル（約 4,820 億円）の損失に相当する

つまづきによる転倒で 2 ヶ月の怪我を負った場合

1

例えば、従業員の月給を 30 万円と仮定すると約 60 万円の休業による労働生産性の損失

2

休業者の労働力を補うため人員補充にかける採用コストの増加
パート・アルバイト採用だとしても約 6 万以上

プレゼンティーズムの原因や転倒災害
を予防するためには
運動を行うことが課題解決の近道

では運動・スポーツ実施率が低い年代は？



働き世代の運動実施率が課題

令和4年度体力・運動能力調査結果より

40代の男性

頻繁にスポーツをする人（週3日以上で各1時間以上）

毎日の生活が「**充実している**」と答えた割合が**41.9%**に上った。

ほとんどスポーツをしない人（週1日未満で各30分未満）

毎日の生活が「**充実している**」と答えた割合が**18.4%**にとどまる。

「あまり充実していない」「まったく充実していない」との回答は、
ほとんどスポーツをしない人は、**17.3%**

頻繁にスポーツをする人は、**3.2%**

ほとんどスポーツしない人が大きく上回った。

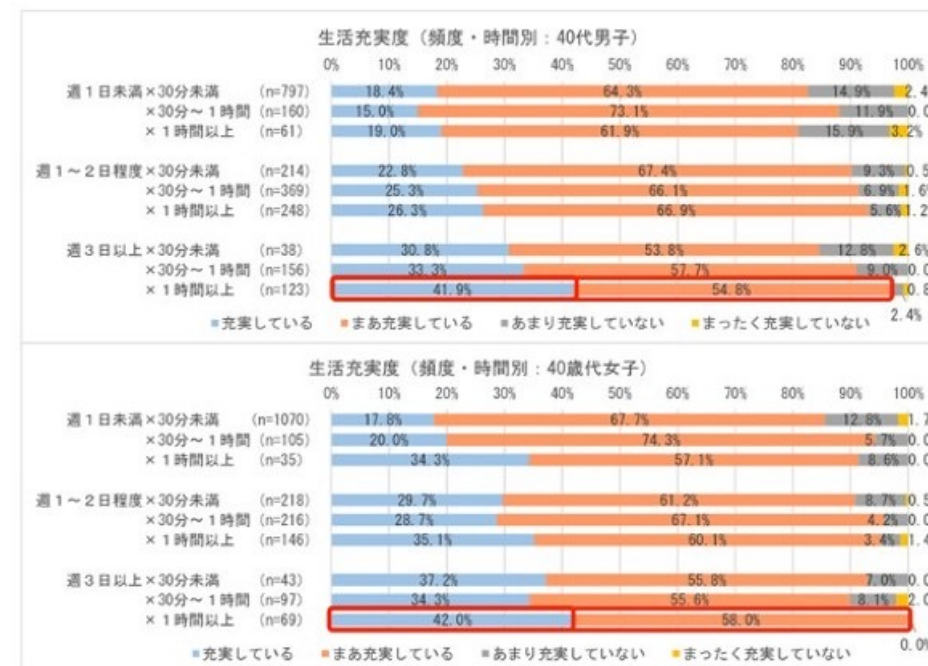


図7-4. 頻度・時間別に見た「生活充実度」(40歳代、男女別)

運動・スポーツの無関心層に対して
動機づけが必要

私たちが提案すること

健康診断で内臓の健康を確認するように
ヘルスチェックで「自分のからだ」を確認

自分のからだの

状態を把握 → **自分ごと**
数値化 → **気づき**
可視化 → **腹落ち**

従業員の方の運動・スポーツへの**行動変容**を促したい

厚生労働省「エイジフレンドリー補助金」の 活用のご案内

厚生労働省による「エイジフレンドリー補助金」健康増進補助金（中小企業向け）

令和5年度の情報

目的

エイジフレンドリー補助金は、高齢者を含む労働者が安心して安全に働くことができるよう、中小企業事業者による高齢労働者の労働災害防止対策やコラボヘルス等の労働者の健康保持増進のための取組に対して補助を行うものです。「**高齢労働者の労働災害防止コース**」では、高齢労働者が安全に働けるよう、高齢労働者にとって危険な場所や負担の大きい作業を解消する取組等に対して、補助を行います。「**コラボヘルスコース**」では、コラボヘルス等の労働者の健康保持増進のための取組に対して、補助を行います。高齢労働者の労働災害防止、労働者の健康保持増進のために、エイジフレンドリー補助金を是非ご活用ください。

補助要件

それぞれのコースの要件は以下のとおりです。

	高齢労働者の労働災害防止対策コース	コラボヘルスコース
対象事業者	(1) 労災保険加入している (2) 中小企業事業者（※1） (3) 高齢労働者（60歳以上） を常時1名以上雇用し、対象の高齢労働者が対策を実施する業務に就いている	(1) 労災保険加入している (2) 中小企業事業者（※1） (3) 労働者を常時1名以上雇用している
補助対象	高齢労働者にとって危険な場所や負担の大きい作業を解消する取組に要した経費（機器の購入・工事の施工等）	コラボヘルス等の労働者の健康保持増進のための取組に要した経費
補助率	1 / 2	3 / 4
上限額	100万円 （消費税を除く）	30万円 （消費税を除く）
注意事項	※2コース併せての上限額は100万円です。 ※2コース併せた申請の場合は、必ず2コース同時に申請してください。 （月を変えて別々の申請はできません）。 ※この補助金は、事業規模、高齢労働者の雇用状況等を審査の上、交付を決定します。 全ての申請者に交付されるものではありません。	

令和6年度の情報

目的

エイジフレンドリー補助金は、高齢者を含む労働者が安心して安全に働くことができるよう、中小企業事業者による高齢労働者の労働災害防止対策、労働者の転倒や腰痛を予防するための専門家による運動指導等、コラボヘルス等の労働者の健康保持増進のための取組に対して補助を行うものです。「**高齢労働者の労働災害防止コース**」では、高齢労働者が安全に働けるよう、高齢労働者にとって危険な場所や負担の大きい作業を解消する取組等に対して、補助を行います。「**転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース**」では、労働者の身体機能低下による「**転倒**」や「**腰痛**」の行動災害を防止するため、身体機能維持改善のための専門家等による運動プログラムに基づいた身体機能のチェック及び専門家等による運動指導等に要する費用を補助対象とします。

	高齢労働者の労働災害防止対策コース	転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース	コラボヘルスコース
対象	・ 労災保険に加入している中小企業事業者かつ、1年以上事業を実施していること ・ 役員、派遣労働者を除く、以下の労働者を雇用していること ・ 高齢労働者（60歳以上） を常時1名以上雇用している 対象の高齢労働者が補助対象に係る業務に就いている	・ 労働者を常時1名以上雇用している（年齢制限なし）	
補助対象	・ 1年以上事業を実施している事業場において、高齢労働者の身体機能の低下を補う設備・装置の導入その他の労働災害防止対策に要する経費（機器の購入・工事の施工等）	・ 労働者の転倒防止や腰痛予防のため、専門家等による運動プログラムに基づいた身体機能のチェック及び専門家等による運動指導等に要する経費	・ 事業所カルテや健康スコアリングレポートを活用したコラボヘルス等、労働者の健康保持増進のための取組に要する経費
補助率	補助率：1 / 2	補助率：3 / 4	
補助上限額	上限額：100万円 （消費税を除く）	上限額：30万円 （消費税を除く）	

内容変更

年齢制限関係なく健康増進に向けた活動へ
最大100万円（補助率3/4）へ

（※1）中小企業事業者の範囲

業種	常時使用する労働者数	資本金又は出資の総額
小売業	50人以下	5,000万円以下
サービス業	100人以下	5,000万円以下
卸売業	100人以下	1億円以下
その他の業種	300人以下	3億円以下
※ 労働者数または資本金等のいずれか一方の条件を満たせば中小企業事業者となります。 ※ 医療・福祉法人は原則資本金がありません。労働者の人数のみでの判断となります。		

健康増進プログラムのご提案 ヘルスチェックプログラム

- 1) ヘルスチェックプログラム詳細
- 2) 測定方法
- 3) 測定の流れ

フィジカルチェックを通して下記を提供していきます。

スポーツをしている人 ▶ ケガを予防しスポーツ活動を楽しむことを

スポーツをしていない人 ▶ 腰痛・膝痛リスクとその原因を提示してより健康的に暮らすことを

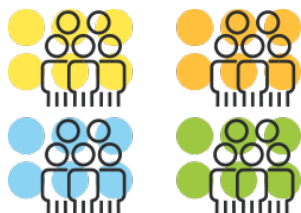
10万以上のデータで精度の高い予測が可能

専門家によるデータ分析により精度の高い予測を実現しました

定期的に100種目以上、
10万以上のデータを測定



ケガの種類ごとに受診者を
抽出して直前の共通因子を分析



ケガに直結する測定項目と
その解決法が明らかに。



診断テスト監修者

・石井壮郎：医師

筑波大学 Sports Research & Development core
松戸整形外科病院 MD

・亀山顕太郎：理学療法士

松戸整形外科クリニック クリニック管理部長

・佐藤哲史：アスレティックトレーナー

大阪リゾート&スポーツ専門学校、大阪医専講師

・宮田志帆：栄養士・健康運動指導士

Laughal(ラファール) 代表

・荒川優：スプリントコーチ

プロ走コーチ、小学校走指導プロジェクト代表コーチ

高校野球選手のための投球障害-発症予測システム:～効率的なフィジカルチェックをめざして～

石井壮郎・亀山顕太郎・岡田 匡史・福岡 進（松戸整形外科病院リハビリテーションセンター）

<https://ci.nii.ac.jp/naid/130005246944>

高校野球選手の競技能力向上と障害予防を両立させるフィジカルチェック

亀山顕太郎（松戸整形外科）＜日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会（2016）＞

https://jglobal.jst.go.jp/detail?JGLOBAL_ID=201602278461340304

高校サッカー選手における腰痛発症予測システムの作成 ～腰痛発症と身体機能因子の検討～

鈴木 昌道 北千葉整形外科 脊椎・スポーツ医科学研究所 ＜日本腰痛学会（2014）＞

http://www.chiba-orthopaedics.com/society/2014/jslsd_2014/jslsd_2014_report.html

女子新体操ジュニア選手のための障害予測システム

＜日本臨床整形外科学会（2016）＞

その他：現在の取り組み

スポーツ庁の委託事業として一般社団法人大学スポーツ協会（UNIVAS）公募令和4年度「大学スポーツ資源を活用した地域振興モデル創出支援事業」に鹿屋体育大学による【職域からの運動・スポーツ実践モデル事業】が採択。ケガゼロプロジェクトのフィジカルチェックを導入していただいております。



国立大学法人 鹿屋体育大学
NIFS NATIONAL INSTITUTE OF FITNESS and SPORTS in KANOKA

Google 提供

スタート時としてのフィジカルチェック日には、本事業の趣旨説明やアプリ等準備を経て10項目のフィジカルチェックを行い、自身の「今の体力や関節可動域」等が可視化されました。約2か月後には、参加者自身が「今の体力」等を自覚した後の行動がどう変わったか、もしくは変わらなかったかなどの結果が得られることとなり、より「働き世代の隙間時間にふさわしい運動や習慣」等についての検証データとなります。

フィジカルチェックを行った参加者は「思っていたより自分の動く範囲が狭い(小さい)」「実年齢より若かった!」等々楽しみながら測定しており、このモデル事業を進める本学の中垣内真樹教授は「鹿屋体育大学のある鹿屋市民のスポーツ実施人口や健康意識を高めることは本学の使命とおもうので、今回のデータを有意義なものとしたい。まずはこの2か月間が楽しみです」と期待と今後への意欲を語っていました。



簡易的な測定

【使用する器具】

・角度計 ・メジャー ・30cm台座



肩周りの柔軟性



背中(の)柔軟性



体幹(の)柔軟性



股関節(の)安定性



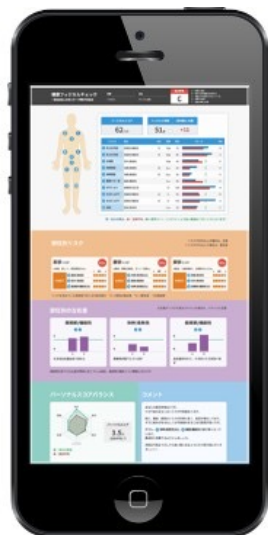
股関節(の)機能性



脚部(の)柔軟性

即時判定

測定結果を携帯で確認



部位別ケガリスクの提示

**肩・腰・脚部における
今後の痛みの発症リスクの%を可視化**
併せて原因となっている内容も提示。



体の状態に合わせた改善法の紹介

ケガリスク（肩・腰・脚部）の原因を改善するためのストレッチ法を紹介。



10の測定から体のバランスを評価し、測定結果を即時反映。

**将来的な痛みの発症リスクを「%」で表示することで自分ごと
数値化・可視化されることでの気付きと腹落ちから行動変容に繋げる**

普段、仕事をしている一般層向けのヘルスチェック

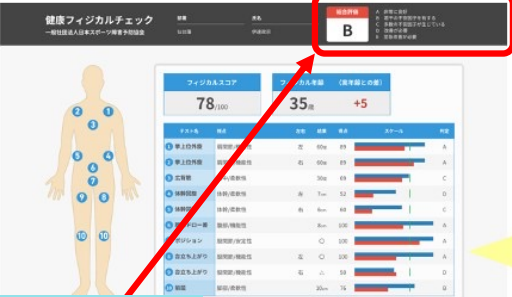
1人につき5分の7種目10項目の測定で
肩こり・腰痛・膝痛等の発生確率と
原因を即時にフィードバック



腰部のリスク%と原因が数値化され、
リスクを高めている原因の表示



問診による生活習慣スコアを
生活習慣も見直すきっかけに

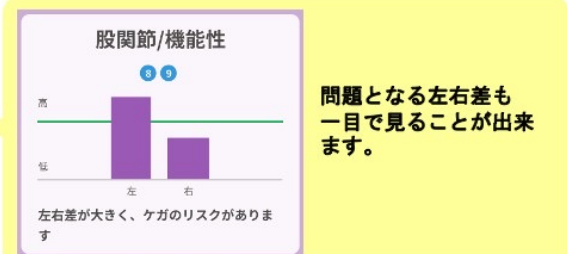


問診の結果は
総合評価にも影響



具体的に何をすれば良いか？
結果に合わせたストレッチを紹介

実年齢とフィジカル年齢の差にドキッ



あなたの総合評価はBです。少し体にかかる負荷が高まっています。特に、腰部、膝部にリスクがあり、疲労時や負荷によっては痛みを生じる可能性があります。中でも、④ 股関節/機能性(右)、⑤ 体幹/柔軟性(左)の値が悪くなっています。重点的に改善するようにしましょう。今回は今回より少しでも良い値になるように日々取り組んでいきましょう！

測定結果から改善すべき項目を提案。改善動画を見ながらご自宅で改善エクササイズを行うことが出来ます。

スポーツクラウド 改善エクササイズ集

何故、つまづき（転倒）が起こるのか？

厚生労働省によると、年間の労働災害120460件のうち、最も多いのが転倒転落であり48684件（40％）を占め、かつその割合は年々増加しています。
（平成29年労働災害発生状況の調査）

その転倒につながるつまづきの原因として、加齢や運動不足による筋力や柔軟性の低下が挙げられています。



【つまづきメカニズム】

股関節から曲げられず、足が上がらない

→台立ち上がりテスト

太ももの前後が硬く膝が曲がらない

→前屈テスト

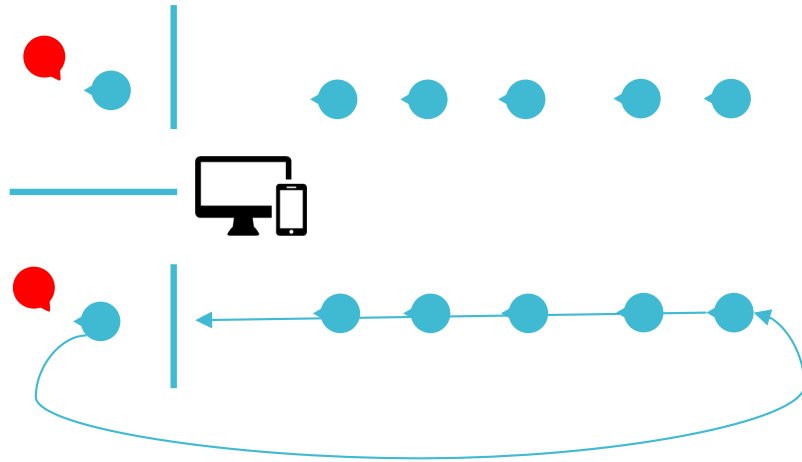
足元のバランスがとれず、ふらついてしまう

→ポジションテスト

フィジカルチェックのチェック項目は、つまづきに関係する要素を測定できるため、評価改善を通してその予防につながります。

測定方法＜個人測定＞

測定時イメージ図



■ 実施方法

- ・仕切り内で1名ずつ測定を行います。

■説明時間のカット

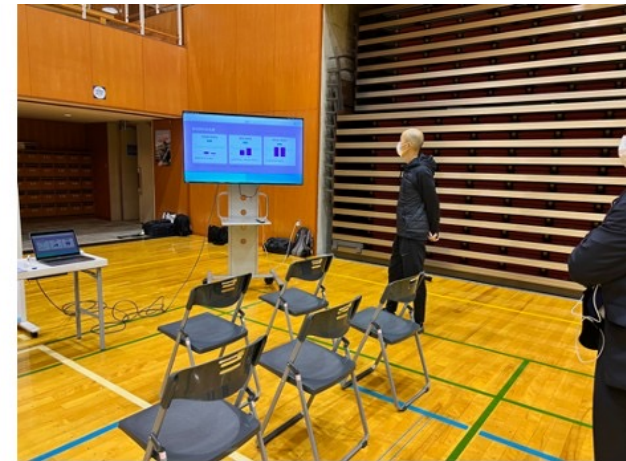
- ・測定項目の説明動画を事前にお渡し
待機時間に各自携帯端末などで測定方法を確認していただきます。

■ 問診票

- ・問診票は事前配布し、ご自身でご記入いただきます。

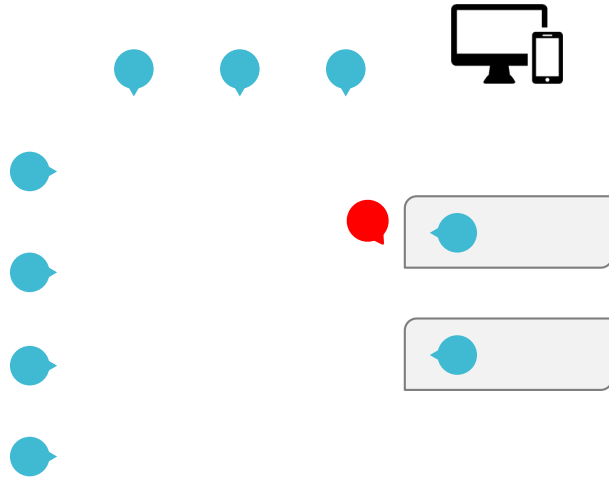
■フィードバックまで

- ・問診票を入口でスタッフが回収。
 - ・「フィードバックQRコード」 「フィードバックの見方」資料をお渡し
- ※フィードバックのタイミングについては、要相談となります。



測定方法＜団体測定＞

測定時イメージ図



■ 実施方法

- ・ワンフロア内で1つの測定項目を団体で測定をしていきます。

■説明時間のカット

- ・測定項目の説明動画を事前にお渡し
待機時間に各自携帯端末などで測定方法を確認していただきます。

■問診票

- ・問診票は事前配布し、ご自身でご記入いただきます。

■フィードバックまで

- ・問診票を入口でスタッフが回収。
 - ・「フィードバックQRコード」「フィードバックの見方」資料をお渡し
- ※フィードバックのタイミングについては、要相談となります。



官民連携

豊橋市健幸なまちづくりパートナーシップ
市民の健康課題解決に向け、相互に連携して取り組む事業を推進



報道発表資料

令和 5 年 3 月 24 日（金）
健康 部 健康 政策 課

～健康分野における官民連携の推進～
豊橋市健幸なまちづくりパートナーシップを締結します

この度、豊橋市は、誰もが生涯にわたり健やかで幸せに暮らすことができる社会（健幸なまち）の実現のために、下記の事業者と「豊橋市健幸なまちづくりパートナーシップ」を締結し、それぞれが保有する資源を活用し、市民の健康課題解決に向け、相互に連携して取り組む事業（「連携事業」という。）を推進していきます。

今後も、健幸なまちづくり推進のため、連携していただけるパートナーを募集し、パートナーシップを締結していきます。

一般社団法人日本スポーツ障害予防協会と
豊橋市健幸なまちづくりパートナーシップを締結



×



1. 会社概要

社名 : 一般社団法人日本スポーツ障害予防協会
代表者 : 代表理事 荒川 優
所在地 : 東京都千代田区麹町 4-8-1 THE MOCK-UP 301
設立年 : 2018 年 5 月 1 日
主な事業 : フィジカルチェック・ヘルスチェックに関する事業
指導者トレーナー、AT、PT 向け資格検定事業

2. パートナーシップ締結までの経緯

一般社団法人日本スポーツ障害予防協会は、スポーツを楽しむアスリートが怪我によってスポーツを断念することがないよう、怪我につながる疲労のデータや身体のパランスに関するビッグデータを強みに、怪我予診断テストであるフィジカルチェックや怪我に関する正しい知識をアマチュアアスリートなどに提供しているほか、アスリート向けのフィジカルチェックを簡素化しビジネスパーソン

民間

ロジスティード東日本（株）浜輸送営業所
ドライバー、構内作業員向けフィジカルチェックの導入

1人あたり約5分の測定で肩・腰・膝のケガリスクを数値化するサービス

株式会社日立物流南関東へ導入開始

株式会社イースリー

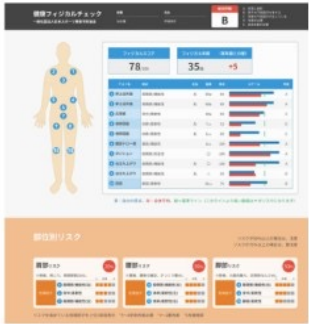
2021年8月20日 10時10分



一般社団法人日本スポーツ障害予防協会（所在地：東京都千代田区 / 株式会社イースリー・株式会社スポーツクラウド・株式会社スボイクが運営母体）は、アスリート向けにサービス提供をしている「フィジカルチェック」を簡素化し、日本人に多いとされる肩こり・腰痛のリスクや改善項目を数値化する「一般ワーカー向けフィジカルチェック」を開発しました。

その第一歩として、当協会の事業パートナーである三興HICキャピタル株式会社（所在地：東京都日立物流南関東（所在地：神奈川県横浜市中区）の紹介を受け、同社へのサービス提供を開始

■1人あたり約5分で、肩こり・腰痛のリスクを数値化



2021年5月31日に稼働士や構内作業員を中心に31名に対してフィジカルチェックを実施しました。

フィジカルチェックを受けた31名へのアンケート調査結果から、「自分の体の状態を把握することが出来た」と100%が回答。「フィジカルチェックを継続することで自身の体の変化を見たい」と94%が回答。

社員の体の状態を正しく理解し、改善に向けた意欲を感じることが出来る結果となりました。

■ケガゼロプロジェクト



企業導入事例

関東事業者

ロジスティード東日本株式会社 京浜営業所

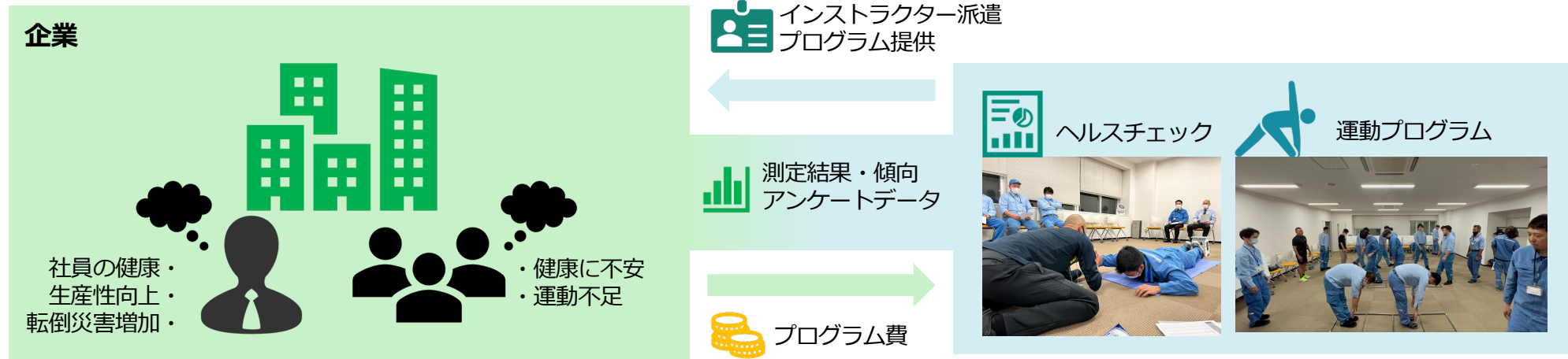


鹿児島県内事業者

社会福祉法人旭生会
九州エナジー株式会社
株式会社 三和グリーン
南国殖産株式会社
日置市商工会議所
豊明建設株式会社
株式会社マンボウ・サービス



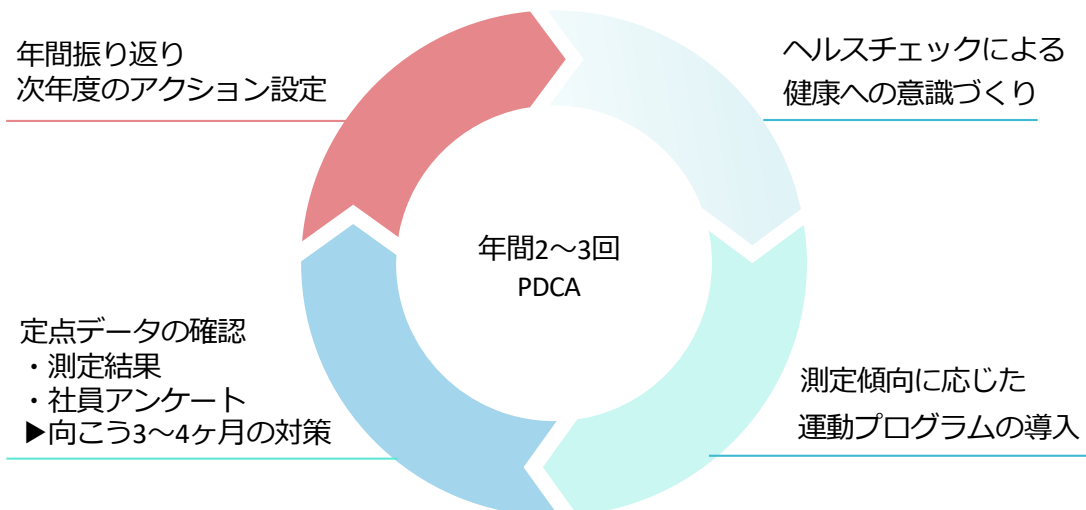
社員の健康増進に向けたパッケージ



社員の健康や転倒災害への対策に

測定結果・データなどのレポートからサポート

測定・データによるPDCA



KPI設定時のチェック項目

- 【数値データ】
 - ・ヘルスチェック
- 【定量アンケート】
 - ・運動の習慣化に関して
 - ・プレゼンティーズムに関して
- 【社内データ】
 - ・生産性に関するチェック（体調不良/欠勤数等）

測定当日までの流れ

御 社

- 1 測定想定人数、対象者についてお問合せください。

株式会社GROUP CYCLE

- 2 いただいた情報から、お見積と厚生労働省へ補助金を申請するサポートをさせていただきます。

補助金申請に関する資料・申請書類の作成をサポートいたします。

エイジフレンドリー補助金申請（採択確定まで約2ヶ月）

<採択後>

- 3 測定想定人数・希望日（候補3日程）をご提示ください。

- 4 いただいた候補日から派遣インストラクターを手配いたします。測定に関する時間割案をご提示いたします。

- 5 時間割案をご確認いただき、測定スケジュールに社員の方の割り当てをお願い致します。
【事前にいただきたい情報】
・測定者名簿（お名前・年齢・性別・部署）

- 6 いただいた名簿から測定者登録を行います。併せて問診票データをお送り致します。

- 7 【事前に配布をお願いしたいもの】
・問診票の配布（紙配布またはWEBアンケート形式）

- 8 測定日当日、測定開始1時間前にお伺いし、測定準備を致します。

ヘルスチェック測定&フィードバック

運動プログラムの実施

- 9 測定・エクササイズ後にWEBアンケートをお送り致します。WEBアンケート・ヘルスチェックアベレージデータを使い、振り返り及びデータを共有いたします。

実施スケジュール案（5月にお申込みいただいた場合）

	5月	6月	7月	8月
実施に向けた調整	■お問い合わせ ■見積り提示 ■補助金申請サポート		■1回目実施日程確定	
申請、書類手続き	■補助金申請	申請結果まで約2ヶ月要します。	■補助金申請結果	
測定・運動プログラム			■測定事前アンケート ■測定＆運動プログラム	
	9月	10月	11月	12月
実施に向けた調整	■2回目実施日程確定		■実施報告書作成サポート	
申請、書類手続き			■実施報告書提出	
測定・運動プログラム		■測定事前アンケート ■測定＆運動プログラム		

注意事項：

- 1) 測定運動プログラムは2回実施いたします。
- 2) 補助金申請結果が出てからの測定運動プログラム実施となります。
- 3) エイジフレンドリー補助金については1月末までに報告書提出が必須となります。
測定・運動プログラムは12月までに2回目終了しているスケジュールを組ませていただきます。



公認インストラクターによる 運動プログラムコンテンツの紹介

ヘルスアッププログラム

【監修】谷 慎一郎

筑波大学卒業後は柏レイソル（日立製作所本社サッカー部）へ入団し、1995年までプレー。引退後は柏レイソルの下部組織で指導を行いながら、筑波大学大学院にてコーチ学を専攻する。その後、フィジカルコーチとして、柏レイソル、ベガルタ仙台、横浜FCに所属し、2010年よりヴァンフォーレ甲府のフィジカルコーチを務める。

【取得資格】

筑波大学大学院コーチ学修士
日本サッカー協会認定A級ライセンス
AFCフィットネスコーチ レベル2
日本サッカー協会認定キッズリーダー

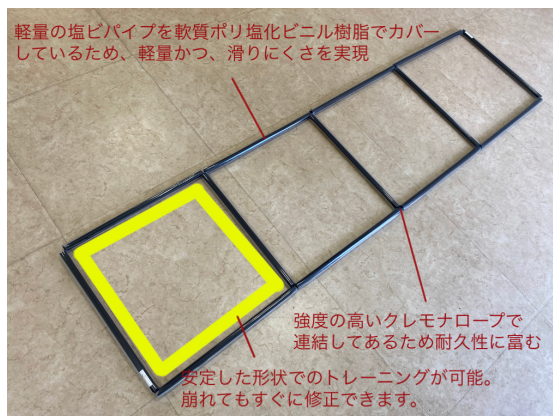
【アドバイザー】荻原孝俊

【取得資格】

NSCA認定CSCS
日本SAQ協会レベル1インストラクター
日本トレーニング指導者協会（JATI）トレーニング指導者（ATI）

誰でも簡単にできる体全身を動かすヘルスアッププログラム

使用するトレーニング用品



元はJリーグ12チームが採用するサッカーのスピードトレーニングに開発された4マスのラダー用品を使用。

シンプルで全身的なエクササイズを4マスの中で行います。運動が苦手な方でも始めやすく、楽しみながら転倒予防につながる筋肉量の増加、姿勢・可動域の改善など成果を得やすいプログラムとなります。

【プログラムの考え方】

補強×ほぐし＝ADLの向上



QOLの向上

ほぐし・・・関節可動域を広げ、柔軟性を向上させる

【プログラムの内容】

転倒予防への身体的な取り組みのスタートは「姿勢&ウォーキング」

＜転倒をしやすい歩き方＞

- ・体が安定せず揺れが発生
- ・歩幅が狭くなる
- ・すり足になる
- ・膝が上がらない
- ・つま先が上がらない

＜予防トレーニング＞

- ・良い姿勢で立つ
- ・体幹部を安定させる補強
一腹圧を高め体幹部の安定
- ・上体の柔軟性の向上
- ・股関節、脚を上げる腸腰筋の補強
- ・上下肢背面筋群・下肢前面

特徴

- ・4マスのラダーだけを使用するので広いスペースは不要。会議室での実施が可能。
- ・いつでもどこでも運動プログラムが可能。
- ・音楽をかけながらリズムに合わせて老若男女楽しく体を動かせる。



株式会社はくばく



【参加者した社員の声】

- ・かなり筋肉に効く運動をしている（毎回筋肉痛がある）のですが、音楽にあわせて楽しく運動できるのと毎回終わるたび達成感があり、カラダだけでなく心もリフレッシュできるのが良いです。
- ・定期的に運動する環境があることで、運動をする意識が上がったため。またみんなで楽しく運動できたのもよかった。
- ・プログラムが充実していて、大変気分転換になり、爽快でした。ありがとうございました。
- ・定期的に（ある意味強制的に）運動できるよい機会となった。運動内容もちょうどよく心身ともにリフレッシュできた。運動負荷としても適切だったと思う。

実施企画案

実施方法について

	100名想定の場合	50名想定の場合
ヘルスチェック測定	時間割：20分×8コマ（3時間） 1コマにつき12～15名	時間割：30分×3コマ（約1時間30分） 1コマにつき15～20名
フィードバック反映	1時間	30分
運動プログラム	1時間	1時間

当日スケジュール案 ※測定と運動プログラムは別日も可能です。

	100名想定の場合	50名想定の場合
09:00	ヘルスチェック 測定	
10:00		
11:00		ヘルスチェック測定
12:00		
13:00	フィードバック反映	フィードバック反映
14:00	運動プログラム	運動プログラム

実施費用お見積もり

1名あたり13,000円（税抜）

従業員100名の場合

内容	費用
ヘルスチェック測定費（1名1回につき2,500円）	¥500,000
運動プログラム費（1名1回につき2,500円）	¥500,000
運営サポート費	¥200,000
健康増進改善プログラムレポート費	¥100,000
合計	¥1,300,000
従業員1名あたり	¥13,000
補助金申請採択後(補助額3/4)、従業員1名あたり	¥3,250

※トレーニングに関する物品は、別途購入が可能です。（補助金対象外）
 ※プログラム企画費・補助金申請サポート費として補助15%相当額を頂戴します。（補助金対象外）