

法人様 健康経営推進プラン

Physiotherapy



Running Conditioning & Pilates
Athletes Lab

運動を通して活力みなぎる日常生活を

仕事・スポーツ・趣味を楽しむための身体作りができる場所
それがWAKATA PHYSIO STUDIOです。

運動を通して“活力みなぎる生活を送れる身体作りの場”を提供します



社員の活力が 組織を変える

従業員のメンタルヘルス
従業員の健康
会社の生産性向上

3方よしの健康経営を実現



持続的に成長するため
健康経営・健康投資

健康になるのになぜパーソナルトレーニングが必要なのか？

- 運動初心者の方でも安心して医療の国家資格有資格者からトレーニングが学べる
- 腰痛、肩こり改善、ダイエットや栄養など健康に関することが最短で学べる
- 1人ではトレーニングの継続が難しいが、指導者がいれば継続できる
- 仕事が忙しい方でも短時間で効率よくトレーニングができます。

料金プラン

回数券ご利用プラン（一般会員 1回 11000円/50分（税込））

法人プラン

回数券（50分）

30回券	50回券	100回券	150回券	200回券
1回当たり/ 10000円 (税込) 料金	1回当たり/ 8500円 (税込) 料金	1回当たり/ 8000円 (税込) 料金	1回当たり/ 7700円 (税込) 料金	1回当たり/ 6600円 (税込) 料金
300000円 (税込)	425000円 (税込)	800000円 (税込)	1155000円 (税込)	1,320,000円 (税込)

健康経営有料法人制度について

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yu_ryouhouzin.html

我々国家資格者が腰痛予防、転倒予防の為の指導を行うのは補助金の対象になります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html

令和6年度は10が1日 補助金が終了しました！ 来年度も出る予測です！

企業の安全衛生担当者様
令和6年度 エイジフリー補助金を使った
腰痛・転倒予防プログラムのご提案

令和6年度

申請サポートあり

従業員の皆様に
ウェルビーイング
をお届けします

健康経営を推進!!

エイジフリー 補助金

転倒防止・腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース

上限
100万円

補助率
3/4

交付申請締切
令和6年
10月31日
締切

～ エイジフリー補助金とは ～

中小企業で働く全ての世代が「安心・安全」に働けるように健康保持・増進の側面から

支援する取り組みに対して厚生労働省が補助金を支給する制度です。

【補助金の対象となるコース】

- ① 高年齢労働者の労働災害防止コース
- ② 転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース
- ③ コラボヘルスコース

令和6年度から②の転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コースが新設されました！年齢制限なし、補助率 3/4、最大 100 万円の補助が可能です！

～ 背景 ～

腰痛の生涯発生率は 50～80%であると言われ、腰痛の問題は病理学上の問題だけではなく、身体機能の低下から日常生活動作能力の低下、そして社会生活や心理面の問題へとつながります。日本の中小企業では、従業員の高齢化やデスクワークの増加により、「転倒」や「腰痛」といった労働災害のリスクが増加しています。特に製造業、建設業、物流倉庫業、立ち仕事が多いサービス業や介護福祉などの現場、長時間座るデスクワーカーでは、中高年齢労働者の負担が大きく、幅広い年齢層で腰痛により 4 日間以上の休業者が過去 20 年で最多となっていることから腰痛や転倒予防対策が急務となっています。

そこで転倒予防・腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コースを導入し労働者の健康と生産性を向上させることを目的とします。

～ サービス内容 ～

当社が提供する「腰痛予防・転倒防止のためのスポーツ・運動指導コース」は専門家による身体チェックと運動指導で従業員の体のサポートをします。

～ サービスの特徴 ～

理学療法士と提携し従業員の身体機能を総合的に評価。筋力、柔軟性、バランス、体組成など従業員のコンディショニングを見える化することで作業時の身体にかかる負荷怪我のリスクを特定することが可能となる。これにより職場における効果的な腰痛予防・転倒防止対策の導入と継続的なサポートが実現します。

専門家のサポートで安心

オーダーメイドの運動プログラム

腰痛・転倒リスクの大幅な軽減

インボディによる体組成計の測定

ピラティスや話題の自重トレーニング

補助金の活用でコストを大幅軽減

～ コース内容 ～

◆ 身体機能チェック

- 姿勢や筋力、柔軟性、バランスを測定
- 専門家により個別の身体機能評価
- 体組成計による体組成の評価（体脂肪率や筋量、水分量など）

◆ 個別運動プログラムの提供

- 理学療法士によるオーダーメイドの運動プログラム
- 職場でも自宅でも実践できるエクササイズ

◆ 理学療法士による運動指導

- 理学療法士による直接指導で安心安全にサポート
- 動画やオンライン指導で継続的なサポート

～ 弊社がサポートするプログラム ～



腰痛評価アンケート

現在のお体の状態を自己記入式質問票により
痛み、歩行機能障、腰椎機能障害、社会生活障害、
心理的障害の5つの重症度スコアで算出します。

2,000 円/人

身体評価

腰痛・転倒に関わる筋力、柔軟性、バランス、体組成（斤量や体
脂肪率など）などを測定し数値化します。



腰痛と関係が股関節や脊柱の関節可動域測定と



インボディによる体組成測定を実施します

3,000 円/1 式 1 人

トレーニング指導 50分

身体評価の結果をもとに運動プログラムを実施。ピラティスやウエイトトレーニング、自重トレーニングを組み合わせ、個々に応じたプログラムを実施していきます。



パーソナル 10,000 円 セミパーソナル 75000 円
グループ 5,000 円/人 (3人以上)

レポート作成

身体評価・運動プログラムを実施後、分析し今後の生活のアドバイスをレポートにしてお渡しします。



10,000 円/人

その他、企業に出向いての腰痛予防、転倒予防の講演や、トレーニング指導も行います。ご希望の企業様にはお見積り作成させていただきますのでご相談ください。