

法人様向けプラン

社員を健康に導くプランを提供させて頂いております。

腰痛予防、肩こり改善、ダイエット、生活習慣病予防などに対し

運動療法を行い社員の皆様を健康へと導きます。

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



なぜ健康経営にトレーニングが必要なのか？

(健康経営において運動が必要な理由はいくつかあります)

1. 体力向上: 定期的な運動は体力を向上させ、日常業務の効率を高めます。これにより、従業員がより生産的になります。

2. ストレス解消: 運動はストレスを軽減し、メンタルヘルスを改善します。ストレスの少ない環境は、職場の雰囲気良くし、チームワークを向上させます。
3. 慢性疾患予防: 定期的な運動は心疾患や糖尿病、肥満などの慢性疾患を予防します。健康な従業員は長期的に見て医療費の削減につながります。
4. エネルギーレベルの向上: 運動をすることでエネルギーレベルが上がり、fatigue が軽減されます。これにより、従業員は仕事に対してより集中できるようになります。
5. 社員の満足度向上: 健康に対する取り組みは、従業員の満足度を向上させ、離職率を下げる要因となります。
6. チームビルディング: 集団での運動やスポーツは、チームの絆を深め、人間関係を強化する効果があります。

これらの理由から、運動は健康経営の重要な要素であり、従業員の活力や業務効率を向上させる効果があります。

企業様向け料金プラン

回数券 (50分)

同時に4名まで1枚の回数券で利用可能です。

30回券	50回券	100回券
1回当たり/ 10000円 (税別) 料金 300000円 (税別)	1回当たり/ 9500円 (税別) 料金 475,000円 (税別)	1回当たり/ 9000円 (税別) 料金 900000円 (税別)



持続的に成長するため 健康経営・健康投資

健康経営有料法人制度については以下のリンクを参考にしてください。

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.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る事があります。こちらのプランは令和7年度もあると思いますので早めに相談ください。

***令和6年度エイジフレンドリー補助金**は令和6年5月7日から受付開始しました。

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

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

WPS

\\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。

中小企業の範囲

業種		常時使用する 労働者数 ※1	資本金または 出資の総額 ※1
小売業	小売業、飲食店、持ち帰り・配達飲食サービス	50人以下	5000万円以上
サービス業	医療・福祉(※2) 宿泊業、娯楽業、教育・学習支援、情報サービス業、物品賃貸業、学術研究・技術サービス業など	100人以下	5000万円以上

卸売業	卸売業	100人以下	1億円以上
その他の業種	製造業、建設業、運輸業、農業、林業、漁業 金融業、保険業など	300人以下	3億円以上
※1 常時使用する労働者数、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る ※2 医療・福祉法人等で資本金・出資がない場合には、労働者数のみで判断することとなります			

～ 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。

項目	詳細
対象事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・労災保険に加入している中小企業かつ、1年以上事業を実施している ・役員、派遣労働者を除く、以下の労働者を雇用している ・労働者を常時1名以上雇用している
上限額	100万円（消費税を除く）
交付申請期間	2024年10月31日（令和6年度）
補助率	補助率3/4（消費税を除く）
補助対象	労働者の転倒防止や腰痛予防のため、専門家など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運動指導等に要する経費

氏名 年齢

評価結果シートを作る必要があります

身体評価を点数下し
腰痛発生リスクや
転倒リスクを見える化する

評価項目
SLR
FFD
Wing test
上体反らしテスト
ROM (HIP 屈曲、外・内旋)
質問紙表 点

インボディによる体組成計測定
体脂肪率や筋肉量、水分量の測定
メタボリック予防対策、動機付け

専門家によるコメント

上記の身体機能評価の結果から、転倒リスクや腰痛発生リスクを見える化し、それに対して理学療法士が推奨する運動プログラムにより、従業員の転倒や腰痛発生に対して包括的にサポートします。

～ サービスの特徴 ～

国家資格である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

整形外科で理学療法士として培った知識・技術を生かして皆様に少しでも良い状態で日常生活が遅れるようにサポートします

オーダーメイドの運動プログラム

様々な身体の痛みやスポーツ障害に対して運動療法を提供してきた経験を生かし、個別の身体機能評価に基づくプログラムで効果的にケアします

腰痛・転倒リスクの大幅な軽減

身体機能維持・改善で
労働災害リスクの軽減
を図ります

補助金の活用でコストを大幅削減

エイジフリー補助金で
最大100万円補助されます

インボディによる体組成計の測定

筋肉量や水分量、体脂肪率を計測して、個々に合わせた運動量や食事コントロールによるサポートも可能です

ピラティスや話題の自重トレーニング

マシンピラティスを使用することで運動初心者でも十分運動が可能です。また個々に応じて自重やウエイトトレーニングを取り入れることも可能です

～ 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

Q. 申請締め切りはいつごろですか？

A. 令和6年度は10月31日が最終締め切り日となりました。実施期間は令和7年1月31日となります。

Q. 年間で指導可能ですか？

A. 交付決定後から、支払い関係書類提出最終締切日（令和7年1月31日）までに実施される必要がありました。

Q. 申請書類を準備するためのサポートは可能ですか？

A. 当社で書類作成も可能です。ご自身では難しい方はご連絡ください。

Q. 事業所が複数あっても各事業所で行うことは可能 ですか？

A. 可能です。各事業所でご希望の日程・時間を合わせて実施します。

Q. 消費税は対象になりますか？

A. 消費税は対象外となります。

Q. 医療機関でもいいでしょうか？

A. 常時働いている従業員（＝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）が100名以下であれば申請可能です。

Q. 転倒防止や腰痛予防プログラムとはどのようなものですか？

A. ①専門家による労働者の身体機能チェック

②実技の運動指導です

注：①または②の片方の取り組みしかない運動指導プログラムは補助対象外となるのでご注意ください。