

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

理学療法士など国家資格所有者が、重量物の運搬作業、長時間のデスクワークや不適切な姿勢、運動不足などが原因で発生しやすい従業員の腰痛に対し、専門的な知識と技術をもって会社を訪問し、腰痛の予防、改善、再発防止を包括的にサポートします。腰痛による生産性低下を防ぎ、従業員が健康で快適に働ける職場環境づくりに貢献します。

お勧めの企業様

- ・ デスクワーク中心の企業
- ・ 立ち仕事や中腰での作業が多い企業
- ・ 従業員から腰痛の訴えが多い企業
- ・ 健康経営を推進し、従業員の健康課題解決に積極的に取り組みたい企業

提供サービス詳細:

1. 腰痛リスクアセスメントと個別カウンセリング

- 問診・生活習慣ヒアリング: 従業員の現在の腰痛の有無、既往歴、仕事内容(作業姿勢、休憩頻度など)、日常生活での身体活動量、睡眠状況などを詳細にヒアリングします。
 - 姿勢・動作分析: 理学療法士が、座っている時、立っている時、物を持ち上げる動作など、実際の職務中の姿勢や動作を評価します。特に腰に負担がかかるポイントを特定します。
 - 筋力・柔軟性評価: 腰痛に関連する体幹筋(腹筋・背筋)、股関節周囲筋の筋力や柔軟性を簡易的に評価し、アンバランスな部位や弱点を見つけ出します。
 - 個別カウンセリングとアドバイス: 評価結果に基づき、各従業員の腰痛リスクの具体的な要因を説明し、個別具体的な予防策や改善策を提案します。
 - 例: 正しい座り方・立ち方、効果的な休憩の取り方、腰に負担の少ない物の持ち上げ方、自宅でできる簡単なストレッチやエクササイズ指導など。
 - 目標設定: 従業員自身が納得して取り組めるよう、個人の目標(例: 週3回ストレッチを行う、休憩中に立ち上がるなど)と一緒に設定します。
- 実施方法:
- 個室または会議室を利用し、1人あたり20分~30分程度の個別面談。
 - 定期的な訪問(例: 月1回、または希望者に応じて)で、継続的なサポートを提供。

2. オフィス向け腰痛予防ストレッチ&エクササイズ指導

- **グループセッション(実践指導):** 休憩時間や始業前・終業後などに、オフィス内で手軽にできる腰痛予防に特化したストレッチや体幹トレーニング、リラクゼーション法を指導します。
 - 例: 座ったままでできる骨盤回し、胸椎伸展ストレッチ、立ったままでできる股関節屈筋群のストレッチ、簡単な体幹安定化エクササイズなど。
- **「ながら」エクササイズの提案:** 仕事の合間や電話中など、意識せずにできる「ながら」エクササイズを紹介し、日常生活への定着を促します。
- **資料配布:** 自宅やオフィスで継続できるよう、イラスト付きのオリジナルエクササイズシートを提供します。
- **オンラインコンテンツの提供(オプション):** 短時間でできる腰痛予防エクササイズ動画やライブ配信を提供し、従業員がいつでもどこでもアクセスできるようにします。
- **実施方法:**
 - 会議室や空きスペースを利用し、1回15分~30分程度のグループ指導。
 - 部署ごとの少人数制、または全社向けの大人数制など、企業の希望に合わせて調整。

3. オフィス環境・デスクワーク姿勢の人間工学的チェックと改善提案

- **現状把握:** 従業員のデスク、椅子、モニター、キーボードなどの配置や高さ、使用状況を観察します。
- **腰痛リスクの特定:** 不適切なオフィス環境が腰痛を引き起こす可能性を評価します。
- **具体的な改善提案:**
 - 適切な椅子の選び方・座り方、ランバーサポートの活用
 - モニターの高さ・距離の調整
 - キーボード・マウスの適切な位置
 - 立ち仕事デスクの導入提案(必要な場合)
 - 定期的な休憩や体位変換の重要性喚起
- **個別の調整アドバイス:** 各従業員の体格や作業内容に合わせた調整方法を個別にアドバイスします。
- **実施方法:**
 - オフィス内の巡回と個別のデスク回りでのアドバイス。
 - 必要に応じて、企業担当者への全体的な改善提案を報告。

4. 腰痛予防セミナー・ワークショップ

テーマ例:

- 「あなたの腰痛はなぜ起こる? ~原因とメカニズムを知ろう~」
- 「理学療法士が教える! 今日からできる腰痛予防の秘訣」
- 「正しい座り方・立ち方で腰の負担を劇的に減らす!」
- 「ストレスと腰痛の関係~心のケアで腰痛を改善~」
- **実践重視:** 講義だけでなく、参加者が実際にストレッチやエクササイズを体験する時間を多く設けます。質疑応答も歓迎し、個々の疑問を解消します。

- **実施方法:**

- 会議室などを利用し、1 回 60 分～90 分程度のセミナー形式。
 - 参加型を促すため、少人数制での開催も推奨。
-

導入によるメリット:

- **企業側:**

- **生産性の向上:** 腰痛による集中力低下や作業効率の低下を防ぎ、業務パフォーマンスを向上させます。
- **医療費・労災リスクの低減:** 腰痛による通院や欠勤、休職の減少に繋がり、企業負担を軽減します。
- **従業員満足度・エンゲージメントの向上:** 企業が従業員の健康を大切にしている姿勢を示すことで、従業員のロイヤルティやモチベーションが高まります。
- **健康経営の推進:** 具体的な健康施策として、企業のブランドイメージ向上に貢献します。
- **職場環境の改善:** 人間工学に基づいたアドバイスにより、より働きやすい職場環境を構築できます。

- **従業員側:**

- **腰痛の予防・改善:** 専門家による指導で、長年の腰痛の悩みを解決または軽減できます。
 - **健康意識の向上:** 自身の身体の状態や正しい姿勢・動作について学び、セルフケア能力が高まります。
 - **仕事での集中力向上:** 腰の不快感が減ることで、業務に集中しやすくなります。
 - **日常生活の質の向上:** 腰痛が軽減することで、プライベートでの活動もより楽しめるようになります。
-

費用体系:

- **基本料金:** 訪問回数、プログラム内容(個別カウンセリング、グループ指導、セミナーなど)に応じて変動。
- **オプション:** オンラインコンテンツ作成、個別リハビリ指導(要相談)、健康イベントへの参加など。
- まずは、企業の規模やニーズをお伺いし、最適なプランとお見積もりをご提案させていただきます。

・ ～ 補助金が使える可能性があります～

- ・ 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！

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

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	・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	2025年10月31日(令和7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

◆身体機能チェック

- ・姿勢や筋力、柔軟性、バランス測定など、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・柔道整復師によるオーダーメイドの運動プログラム作成

◆理学療法士・柔道整復師による運動指導

- ・理学療法士・柔道整復師による直接指導で安心安全にサポート

Q. 申請締め切りはいつごろですか？

A. 令和7年度は10月31日が受付最終締め切り日でした。

実施期間は令和8年1月31日となります。

【注意】令和7年度は6月26日予算額に達しました。

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8年1月31日）まで

Q. 申請書類を準備するためのサポートは可能ですか？

A. 当社で書類作成サポートも可能です。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. 医療機関でもいいのでしょうか？

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。