

法人向けオンライン・出張ヨガ

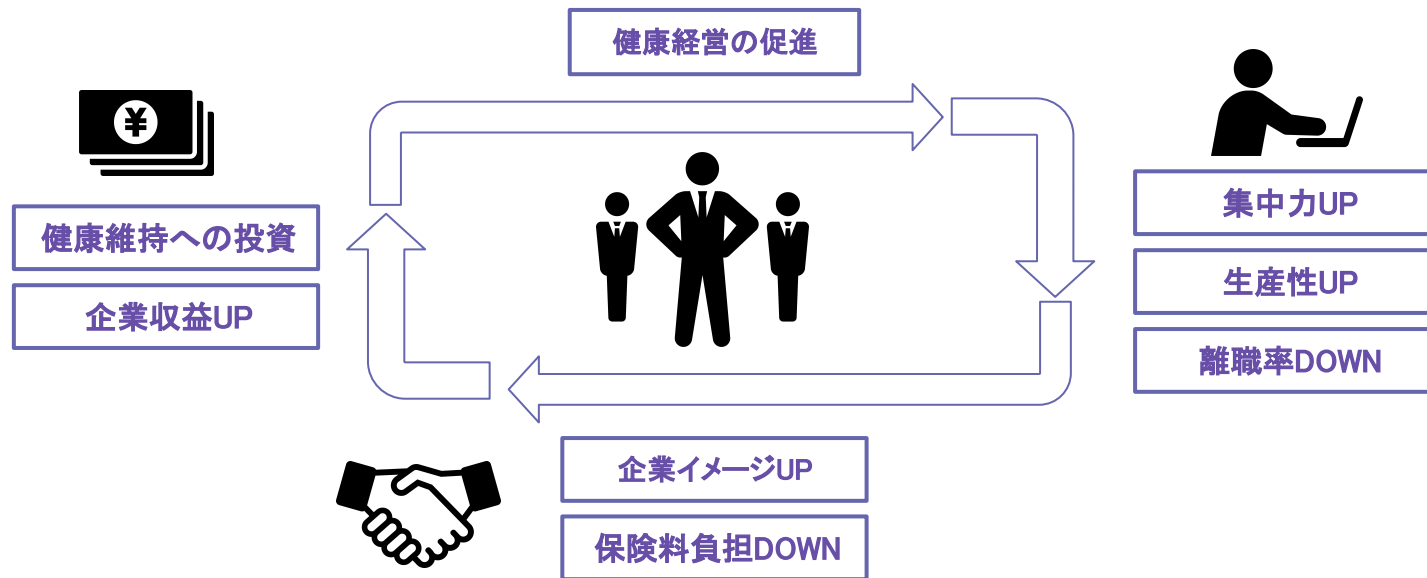


【3分でまるわかり】
健康経営の入門者向け手引き書
～健康経営を始めるためのお役立ち情報をご紹介します～



01 健康経営について

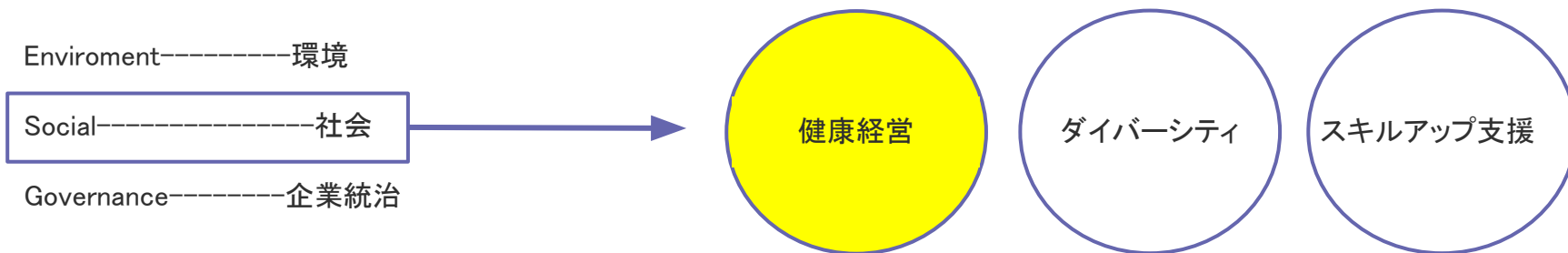
健康経営とは従業員の健康を経営的視点から考え、経営課題の解決に繋げるための戦略のこと。



出典：『ヘルシーカンパニー(1994)』をもとに株式会社Rezony作成

■ ESG投資の流行

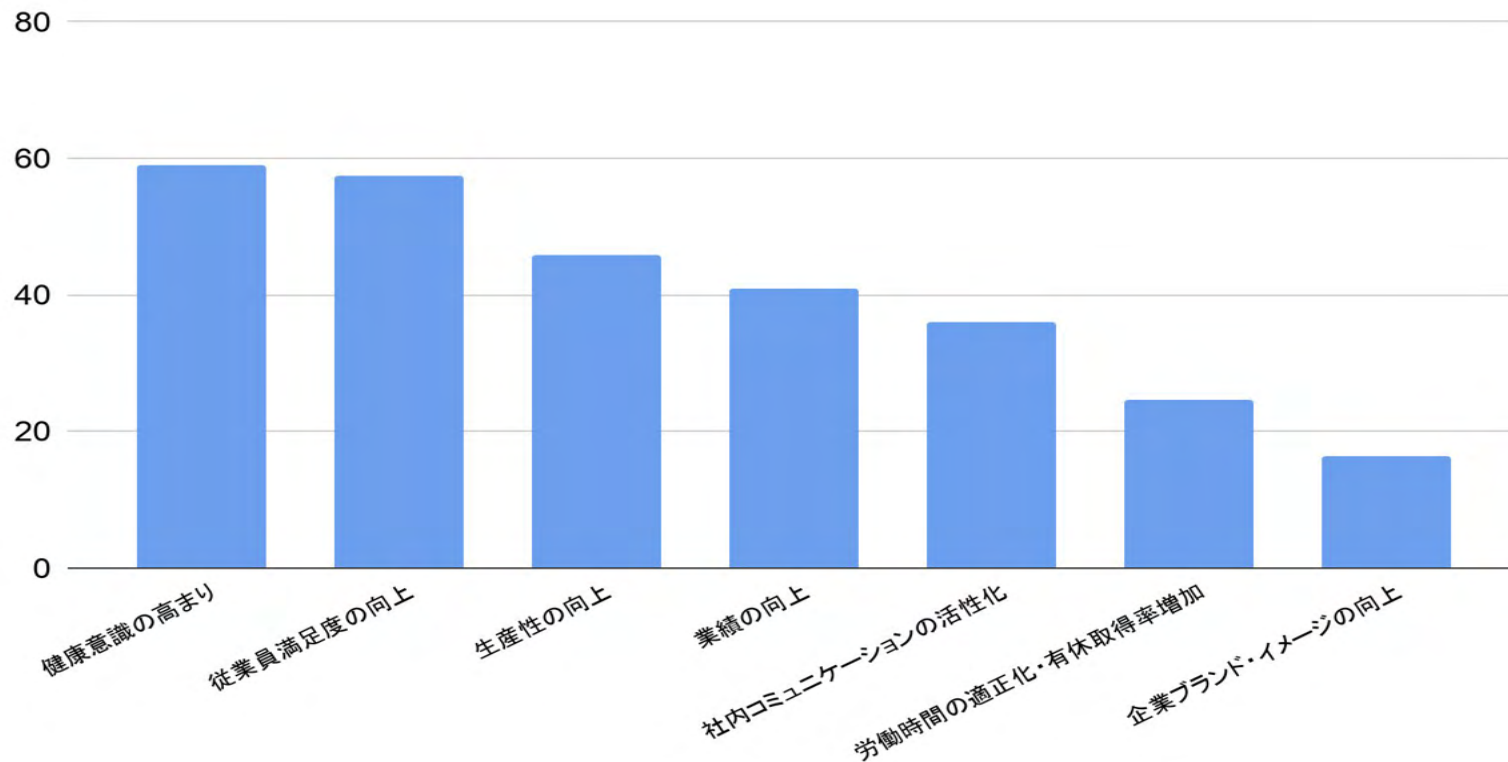
ESG投資（環境・社会・企業統治）は『投資家へのアピール』『ブランド力の強化』『エンゲージメントの向上』等の効果が期待されている。



■ 豊富な評価制度

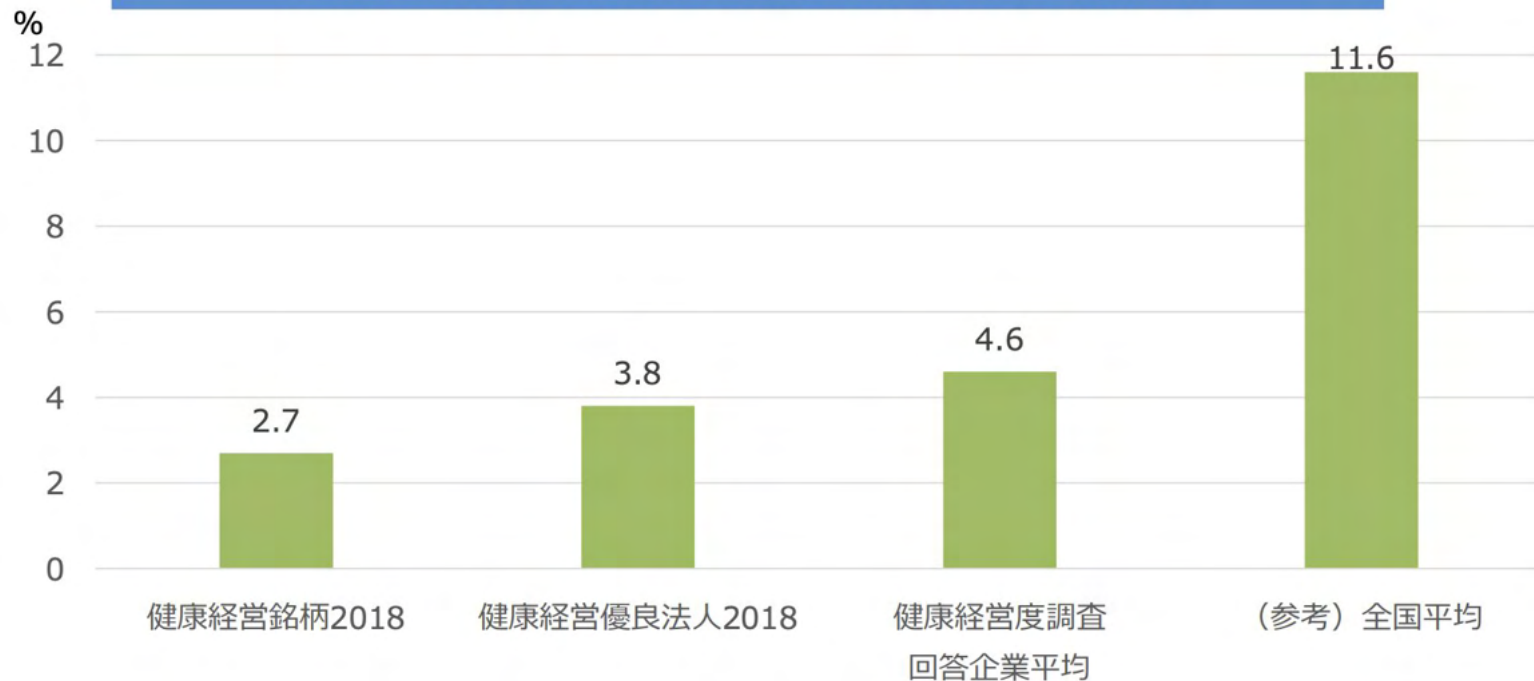


—健康経営により実感している効果—



出典：東京商工会議所(2019)『健康経営に関する実態調査 調査結果』より一部抜粋

健康経営銘柄、健康経営優良法人における離職率



出典：経産省(2019)「第一回健康投資見える化検討委員会事務局説明資料」より抜粋

■健康経営の進め方

- ①経営課題の列挙
- ②健康が解決の障害となっている経営課題の抽出
- ③目標設計
- ④障害の状態を計測・分析
- ⑤対策手段の選定
- ⑥対策の実施
- ⑦対策の実施後の障害の状態を計測・分析
- ⑧目標に対する達成度合いの測定

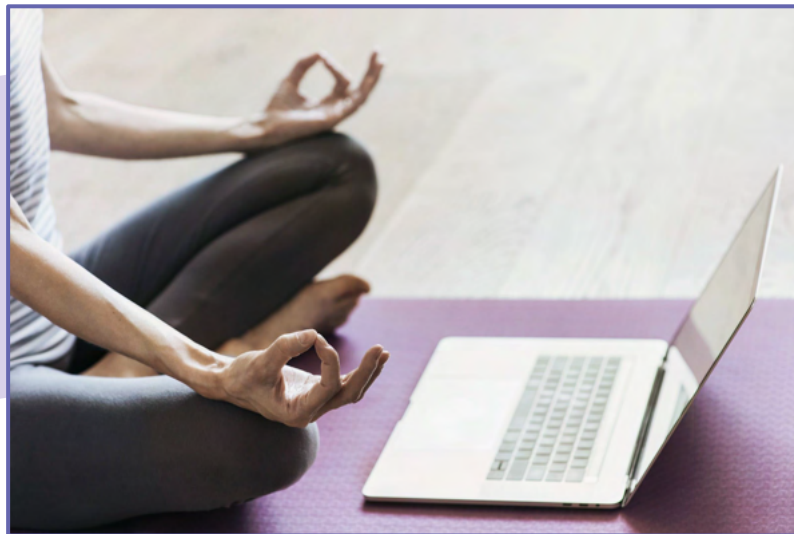
■健康経営優良法人2022認定までの流れ

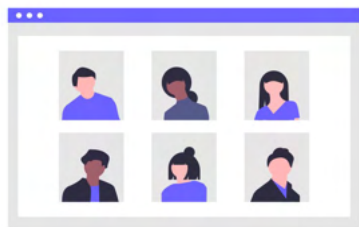
- ①健康経営調査票の提出(例年8月)
- ②申請後のフィードバックシートの受け取り(例年11月)
- ③法人へエビデンス調査
- ④審査期間
- ⑤内定通知(例年2月)
- ⑥認定公表(例年3月)



02 ビズヨガについて

従業員のココロとカラダの健康サポートにより、
健康意識の醸成/社内コミュニケーションの活性化/健康経営
を実現する法人向けヨガサービスです。





健康イベントの実施

貴社の働き方に合わせていつでもどこでもお好きなシーンでご利用いただけます。



健康経営の伴走支援

目標設定を行い、経営戦略としての健康経営を実現するための組織体制を設計します。



健康経営に関わるお役立ち情報の発信

健康経営に積極的に取り組む企業様を取材し、業界のトレンドを発信します。

健康経営の伴走支援の内容について

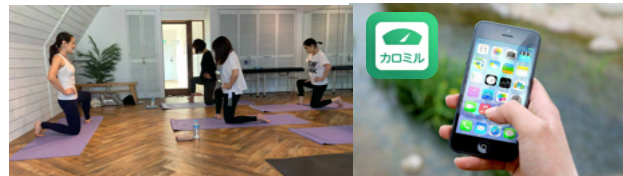
ヘルスチェックイベント企画・実施



健康イベント/セミナー 企画・実施



運動×食事のトータルサポート



保健指導/特定保健指導の実施



健康経営アドバイザリー業務



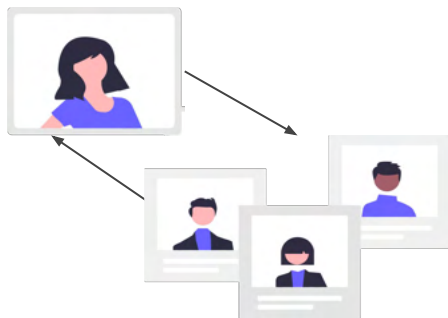
- ・健康経営優良法人申請サポート
- ・健康経営の枠組みの作成
- ・KPIの作成
- ・組織体制の整備
- ・調査票の作成サポート
- ・担当者向け勉強会の実施
- ・人事評価制度の設計
- ・労働時間削減に向けた環境の整備

サーベイの実施



弊社のパートナー企業である株式会社フェアワークの『FairWork Survey』を使用し実施します。

①説明会の実施



②健康課題の解消につながるオリジナルコンテンツの企画



③集客用のWEBサイト作成

MORITO MINDFULNESS/快眠マインドフルネス

MORITO
【イベントの開催】
快眠マインドフルネス
MORITO MINDFULNESS

開催日時
9/24(金)21:00-22:00

MORITO MINDFULNESS
開催までの背景
「マインドフルネスで健やかなら日常生活」
快眠マインドフルネスは、睡眠の質を向上させることにより、心身の健康をサポートします。
睡眠の質を向上させることで、日々の生活に余裕が生まれ、心身の健康をサポートします。
快眠マインドフルネスは、睡眠の質を向上させることにより、心身の健康をサポートします。
睡眠の質を向上させることで、日々の生活に余裕が生まれ、心身の健康をサポートします。

プログラム内容
プログラム名「快眠マインドフルネス
運動強度：☆☆☆☆
※参加する上で押さえておくポイント
① 快眠マインドフルネス
② 呼吸法
③ 瞑想

快眠マインドフルネスとは、睡眠の質を向上させることにより、心身の健康をサポートします。
睡眠の質を向上させることで、日々の生活に余裕が生まれ、心身の健康をサポートします。
快眠マインドフルネスは、睡眠の質を向上させることにより、心身の健康をサポートします。
睡眠の質を向上させることで、日々の生活に余裕が生まれ、心身の健康をサポートします。

担当インストラクターからの一言
担当インストラクター Ery
Ery
快眠マインドフルネスは、睡眠の質を向上させることにより、心身の健康をサポートします。
睡眠の質を向上させることで、日々の生活に余裕が生まれ、心身の健康をサポートします。

参加手続き・当日の流れ



参加される方へご準備いただきたいこと

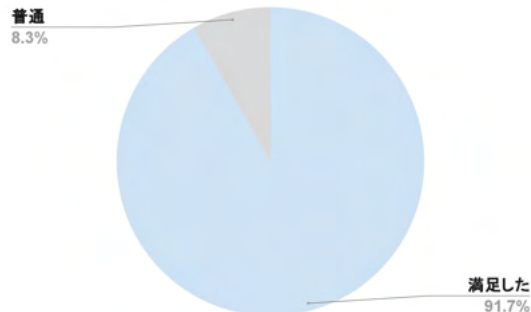
- 飲みもの
 - タオル
 - 動きやすい服装
 - ヨガマット(推奨)
 - お1人様につき、お1つのデバイス(PC,スマホなど)
 - 1.5mbps以上の通信速度(推奨)
- ※通信速度が不明な方は[こちら](#)から通信速度の確認ができます。

参加申し込みについて

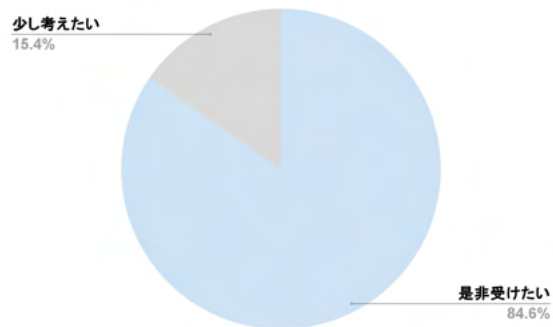
参加を希望される方は下記ボタンをクリックいただき、**9/22(水)まで**にお申し込みの手続きをお願いします。

[ご参加はコチラから](#)

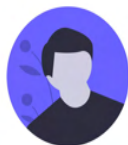
■ビズヨガを受講した人の満足度



■ビズヨガを継続して受講したいと回答したの人の割合



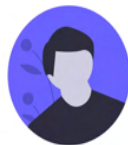
■参加者の感想



40代男性

オンラインレッスンは周りの目を気にせずにレッスンを受けられるので、集中して取り組むことができました。

私はレッスン後に肩こりや腰痛が改善につながりました。他の参加者からもレッスン後も、「体がポカポカになった!」「午後からの仕事の効率が上がった」など満足度が高かったです。



30代男性

新しい動きに入る前に、どのような効果があるのか丁寧な説明があったので、一つ一つのポーズの意味を理解しながら、レッスンを受けることができました。

身体が硬くて、うまくポーズが取れていない時に、インストラクターの方からアドバイスをもらい嬉しかったです。



40代女性



30代女性

03 健康経営お役立ち情報

健康経営に関する情報発信の参考事例

ヤフー株式会社は『UPDATEコンディション』により社員が健康を自分ごと化することに成功。



ヤフー株式会社
グッドコンディション推進室長
市川 久浩氏

■『UPDATEコンディション』の定性的目標

ヤフーの社員とその家族が10年、20年先も幸せな生活を送り続けられるように働く人が心身共にグッドコンディションを維持し公私共にベストパフォーマンスを発揮できるように取り組んでいく。

■ヤフー株式会社の『UPDATEコンディション』で大切にしている考え方

会社の戦力 = 人数 × 能力

“能力を社員一人一人が発揮するためにはコンディションが整っていることが必須だと考えています。”

スキル

経験・知識・人間力

コンディション

健康経営に関する情報発信の参考事例

ソニーグループのSMN株式会社ではWell-Beingを5つの要素に分解して定義し、組織風土に根付く取り組みに成功。



SMN株式会社
コーポレートカルチャー&リレーション推進課 課長
松本 裕文氏

■ SMN株式会社が推進する『Well-Being経営』の枠組み

構成要素	Well-Beingの定義
幸福	感情・主観としての幸せ
身体的な健康	良好な状態
メンタルヘルス	良好な状態
コミュニティ	安心安全な帰属
社会環境	安心安全な環境

■ SMN株式会社の『Well-Being経営』で大切にしている考え方

$$\text{最強人財} = \text{自分にとっての Well-Being} \times \text{組織の Well-Being}$$

健康経営推進チーム設置の参考例

人事部及び産業医・保健師、健康保険組合、衛生委員会の3つの部署のパイプ役となり、健康経営を推進する部署を設置し、制度・施策に落とし込むことで、80%以上の社員の取り込みに成功。

WingArc 1st

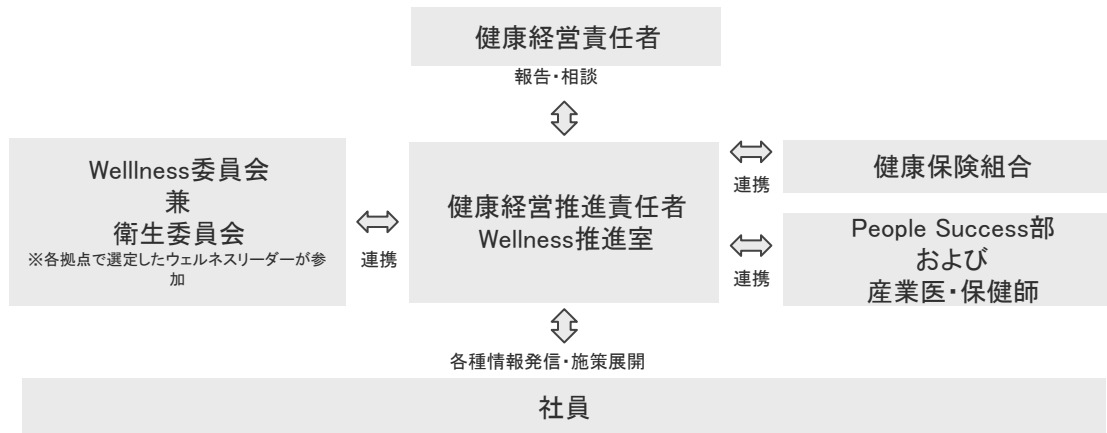
The Data Empowerment Company



ウイングアーク1st株式会社

Wellness推進室
鳥越 美由紀氏

■ 専門部署の設置



■ 施策内容

地球一周ウォーキングイベント開催→月面着陸ウォーキングイベント
自社製品を活用し、移動距離を見える化。参加率は80%以上。

1. ヒアリング

まずはお問い合わせフォームよりお気軽にご連絡ください。

お打ち合わせにて、課題感や目的、予算、実施規模などをお伺いさせて頂き、プログラムの企画をいたします。

2. プログラムのご提案

ヒアリングをもとに実施内容をご提案します。

プログラム実施後でも導入後のプログラム内容は変更することができます。

3. お申し込み

ご提案にご満足いただけましたら、お申込書をお送りします。

ご日程の調整とオンラインレッスン時のご招待ルートを発行し、同時並行で進めさせていただきます。

4. 初回レッスン

日程調整とプログラムの最終調整が完了しましたら、レッスンをを行います。

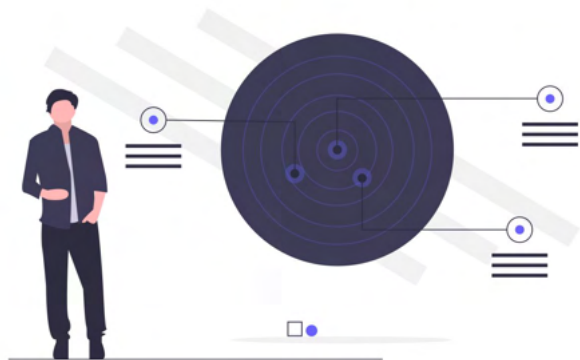
レッスン後には従業員の方にご意見を伺い、レポートをお出しすることも可能です。

レッスン実施まで最短15営業日

※実施日時の確定は実施日から原則1ヶ月前までにお問い合わせしております。

04 会社概要

ココロとカラダの健康をサポートし、
豊かな社会を実現する。



会社名	株式会社Rezony(リゾニー)
事業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 法人向けヨガサービス『ビズヨガ』 2. ハイフ専門エステサロン『TOKYO HIFU(東京ハイフ)』の運営 3. WEB制作・広告運用
代表者	代表取締役 佐武 秀
設立	2018年 10月

健康イベントの実績



【自己紹介】



Twitterでは健康経営に関するお役立ち情報を発信しています。ぜひフォローしてくださいね♪



ビズヨガ事業推進担当 越智大輔

新卒でWEB制作会社入社し、インサイドセールスに従事。2019年9月より株式会社Rezony(リゾニー)に参画。フィットネス事業の立ち上げに関わり、現在は法人向けヨガサービス『ビズヨガ』の事業推進を担当。働き方の多様化に合わせてオフィスワーク・テレワークなど各企業のスタイルに合わせた健康経営の整備をサポート。

ビズヨガに関するご質問は何時でも承っております。
担当の越智宛に下記ご連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。



080-8138-0047

ochi@rezony.com

