



# 健康をもっと身近に

誰もが笑顔になれる未来へ。

データヘルス共同事業企画

P R E S E N T A T I O N

「kickake® 健康経営  
Webアンケート & セミナー」

avivo 株式会社  
アビーボ



# — 健康経営 —

企業が従業員の健康に投資し、生産性や企業の発展に結び付けていく経営手法

## 《 Webアンケート & セミナー企画の趣旨 》

事業所の健康経営及び優良法人認定の推進は  
コラボヘルスによる円滑な保健事業やヘルスリテラシー向上、  
医療費適正化に向けて重要な取り組みなるため  
共同事業において

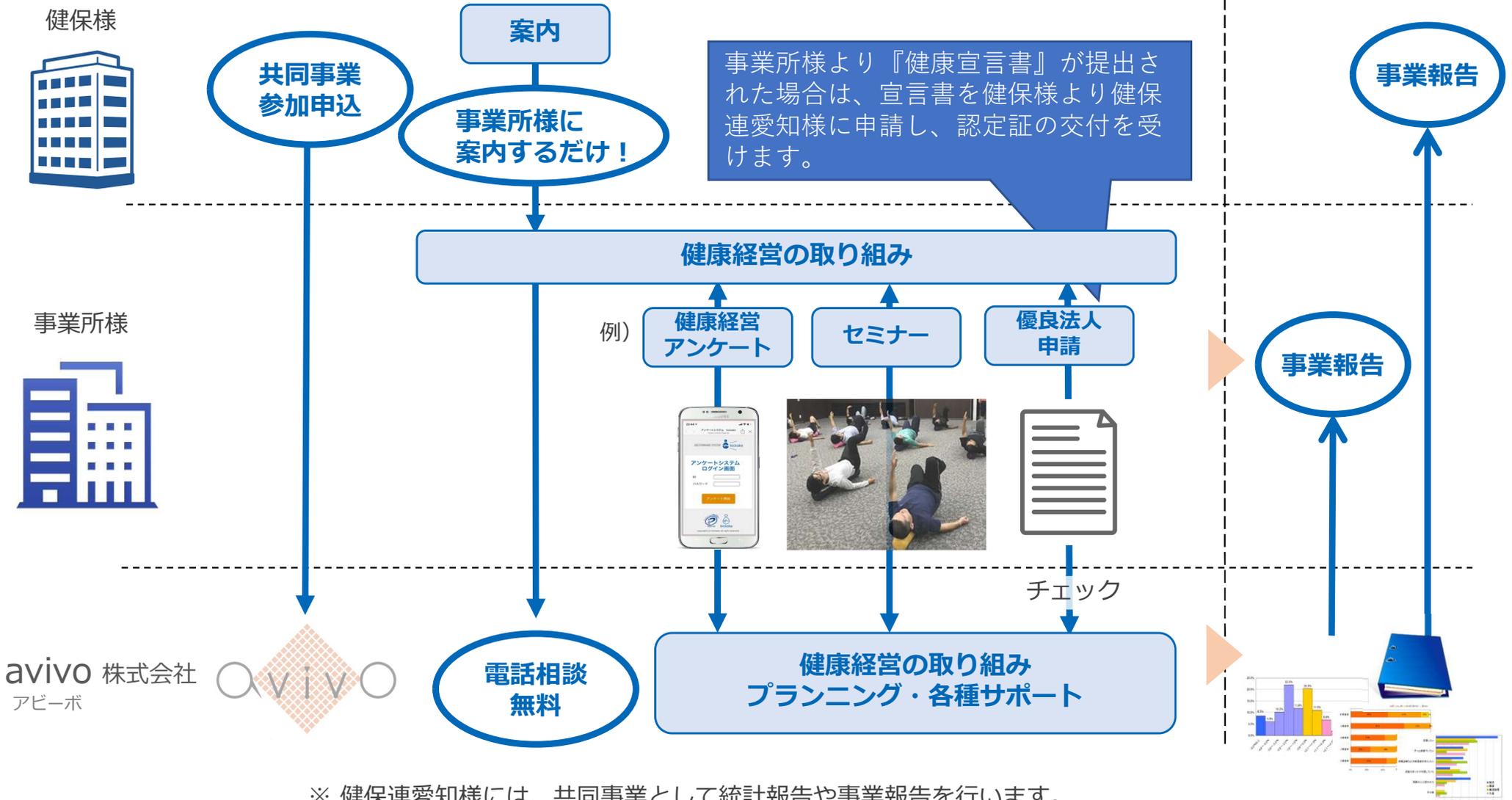
- ①コストメリット ②事業所間・組合間統計メリット
- ③事業所の健康経営推進 を図る

## 《 事業特徴 》

- ・健康経営優良法人取得を目指す事業所様のサポート
- ・健康課題抽出用Webツールの提供
- ・エビデンスに基づいた全国提供のセミナープログラム
- ・オールインワンサポートによる健保組合様の工数減

# kickake® 健康経営 サービスフロー

- (1) 無料の電話相談 → 何からはじめたら良いのかわからない にお応えします！
- (2) 課題に応じたプラン提供 → アンケートシステムを活用！具体的なプランを提供します！
- (3) 担当者様の負担が軽い → 相談～企画～報告までオールインワン！

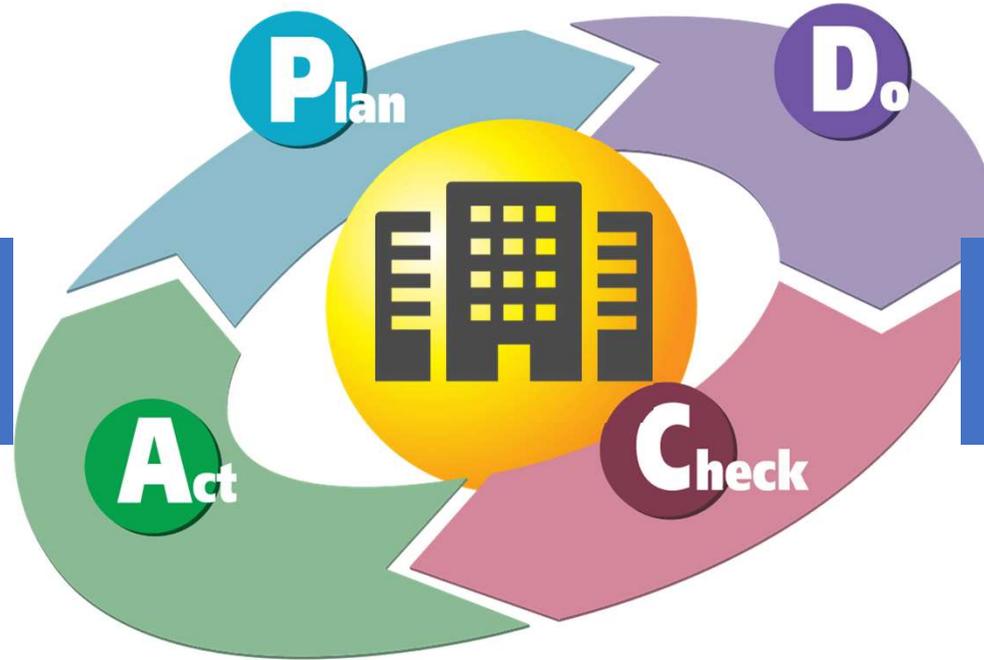


※ 健保連愛知様には、共同事業として統計報告や事業報告を行います。  
個人情報は一切共有することはありません。

企業の課題抽出



企業の生産性向上  
収益アップ  
イメージアップ



課題に応じた取り組み  
企業の健康づくり活動



仕事に集中可能  
高いパフォーマンス  
離職率の低下

これらを実現するには. . . ?

# 企業の課題抽出ツール



うちの会社の課題は？社員は何に困っているんだろう…

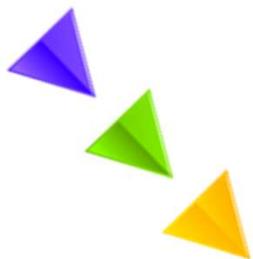
睡眠？肩こり？腰痛？運動不足？

avivoでは、“kickake®セミナー”を導入される企業様に社員の課題をカンタンに抽出できるWebツールを提供。

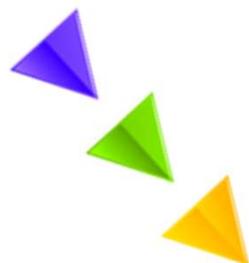
健康経営の費用対効果を高めるため、課題に対する短期的な取り組みと長期的な取り組みをプランニングし、「対象者の選定」・「成果の規定」を明確にします。

セミナー後の効果や意識、行動変容の確認にもご活用いただけます。

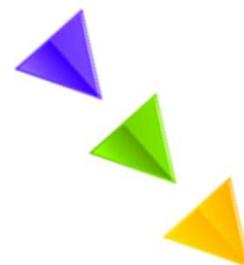




課題に対する適切な仮説 ⇒ エビデンス



エビデンスに基づいたアプローチ

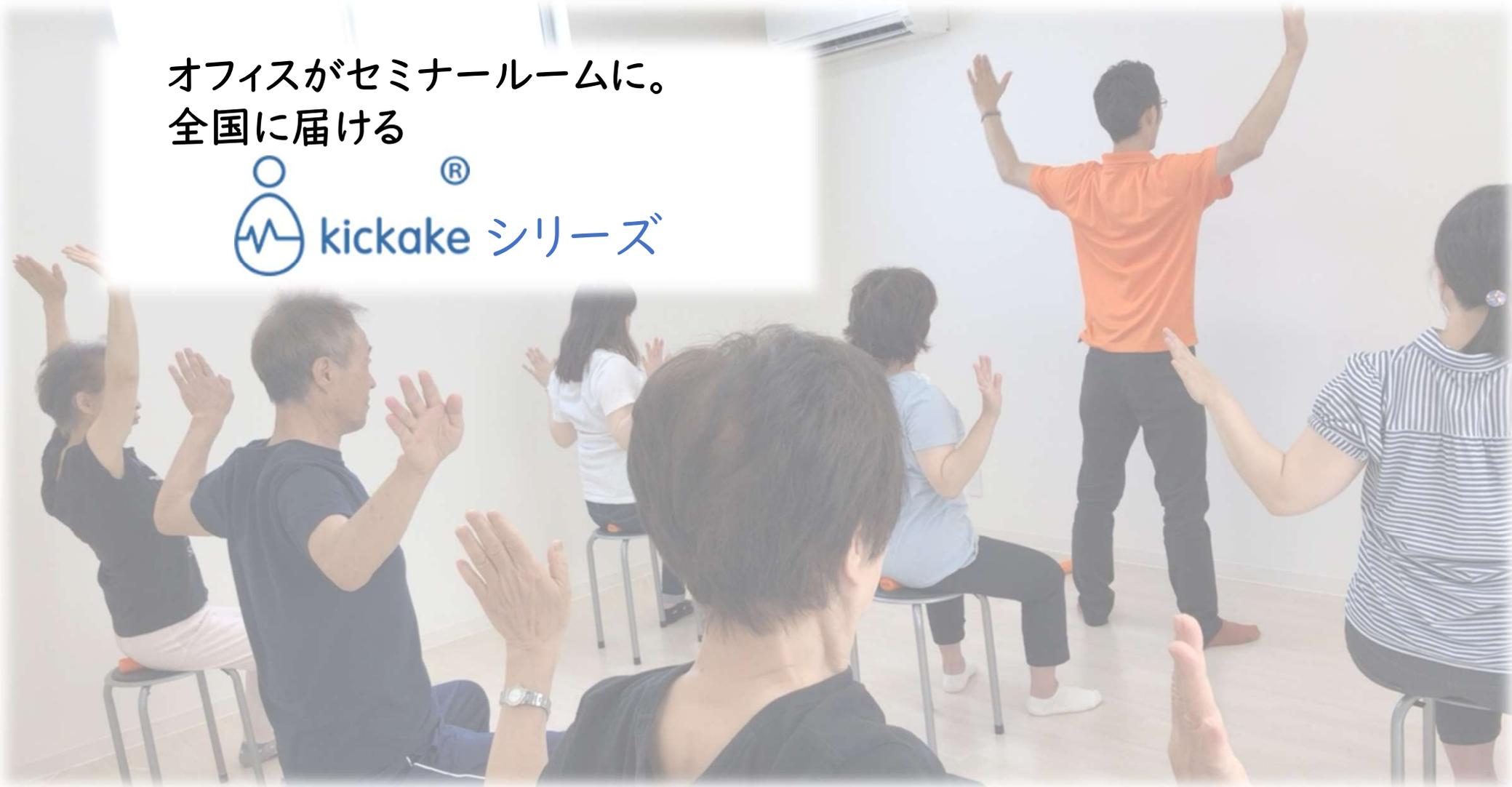


誰でも実践できる継続可能な健康づくり

「変化の実感」こそが、社員の「やろう！」「続けよう！」につながる！

オフィスがセミナールームに。  
全国に届ける

 <sup>®</sup> kickake シリーズ



社内で気軽に  
できるストレッチを  
行いたい

従業員の  
健康増進を  
図りたい

健康に対する  
関心を高めたい

肩こりや腰痛に  
悩んでいる社員  
が多い

# 全国に提供するプログラム



avivo 株式会社  
アビーボ



(一財) 日本コアコンディショニング協会  
Japan Core Conditioning Association



一般社団法人  
ソーシャルフィットネス協会

健康経営や健康保険に関する研修を受けた公認のプロトレーナーが出張し、社内の会議室などで運動や食、睡眠など様々なテーマでレッスンをを行います。ツールを使用した本格的なストレッチやトレーニングから、初めての方でも楽しく取り組める効果の高いプログラムまで、対象者、時間、場所のご要望に応じて実施いたします。



全国どこでも “同じクオリティ！ 同じプログラム！ 同じコスト！”

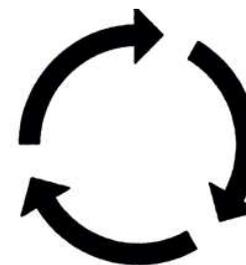


自宅でできる！職場でできる！  
セミナー後の復習や職場体操に。  
遠隔地や少人数の事業所に。

【動画コンテンツ】



いつでもどこでもお好み  
のデバイスで



レッスン動画の繰り返し  
が可能

できるだけみんなにやっ  
てもらいたい・・・

今話題の人気講師があなたにあった動画を配信！  
「健康」「癒し」「美」 etc.  
様々なジャンルの動画に出会うことができます。

セミナーはよかったけど  
やり方忘れちゃった・・・



**スマホ疲れの肩こり改善**  
市川 志珠香  
便利なスマートフォンですが、長時間使っている...



**5分で簡単上半身のセルフケア**  
都築 朋枝  
緊張した筋肉をほぐして肩こり、腰痛、頭痛をほ...



**寝る前の柔軟ヨガで腰痛予防**  
合田 賢二  
寝転びながらできる柔軟ポーズでリラックスしな...

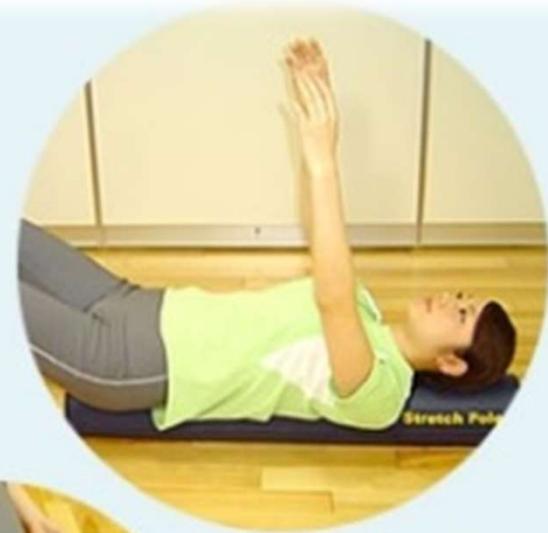


**睡眠の質を高める3ポーズ**  
橋下 摩亜也  
脳や身体のリラックスに関わる自律神経を整える...

avivoと日本コアコンディショニング協会・ソーシャルフィットネス協会は、  
エビデンスにもとづいたプログラムを構築し企業や健康保険組合向けに  
さまざまな健康づくりサービスを提供。

健康経営の研修を受けた公認のトレーナーが全国の企業・事業所へ伺い、  
健康施策を実施いたします。

全国約3,600名のトレーナーが、  
日本各地どこでも  
同じクオリティのサービスを提供



# 《 エビデンス・プログラム監修 パートナー団体 》

一般財団法人 日本コアコンディショニング協会



会長  
バルセロナ五輪帯同トレーナー

**岩崎 由純**

副会長  
横浜Fマリノス ヘッドトレーナー

**日暮 清**



名誉理事  
ストレッチポール開発者・  
体育1を日本一にした監督

**吉武 永賀**



日常生活やスポーツその他すべての動作の土台となる「姿勢」「動き」を獲得する【コアコンディショニング】を指導者に普及している日本最大のトレーナー団体。トップアスリート、モデル、タレントを顧客に持つトップトレーナーが多数所属。



# 《 エビデンス・プログラム監修 パートナー団体 》

## 一般社団法人 ソーシャルフィットネス協会



会長  
東京都健康長寿医療センター研究所

### 青柳 幸利

群馬県中之条町での15年以上にわたる身体活動と病気予防の関係についての調査を実施（中之条研究）。世界中から「奇跡の研究」「中之条の奇跡」と称賛を浴びるほどの画期的な成果をもたらした。



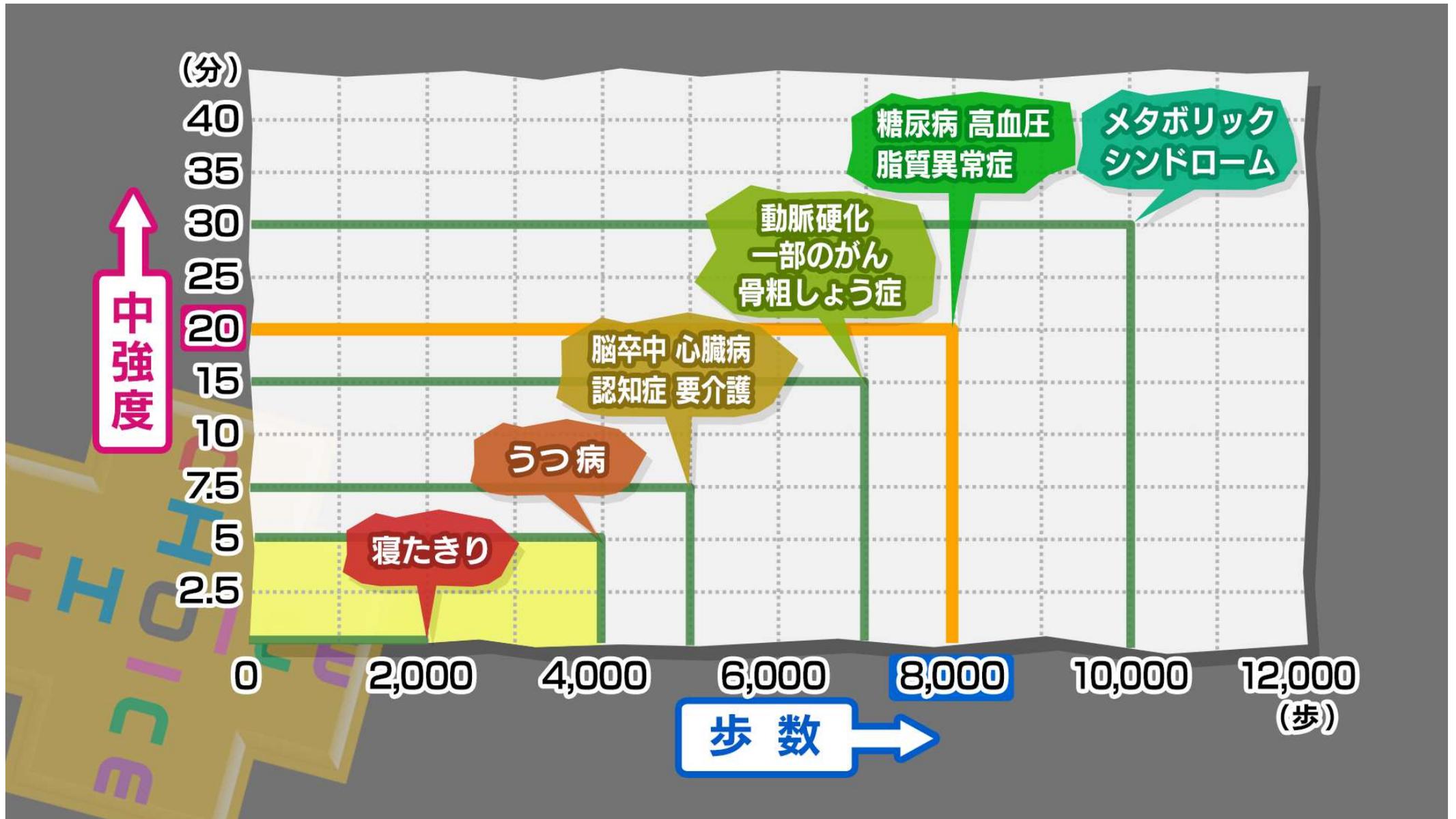
代表理事  
ポールウォーキング開発者

### 杉浦 伸郎

世界最大級のフィットネス組織「米フィットネス協会(AFAA)」の日本代表に就任。2006年、ウォーキングを安全で確実に効き目のある歩きに変える「ポールウォーキング」を開発。

- ・ 現代人のカラダの異変の原因は“筋肉”  
誰でも実践できる“筋肉貯金”プログラムが、社員の健康を守ります。
- ・ 奇跡の研究と呼ばれる中之条研究のエビデンス。ベストは1日8000歩と中強度の運動（早歩き）20分の実践。たったこれだけで様々な病を予防。

# 日常身体活動(歩数・中強度時間)と病気の関係



## 1. 課題抽出用 Webアンケートシステム

※ Webアンケートシステムとセミナーは別々にご活用いただけます。

## 2. エビデンスに基づいたプロトラーナーによる全国提供の各種セミナー

※ 北海道から沖縄まで全国各地での開催が可能です。交通費のご負担もありません。

※ 複数健保様での合同実施も同条件にて対応いたします。

## 3. 健康経営優良法人認定取得サポート ⇒ 電話サポート無料

☆ お気軽にお問い合わせください ☆

**avivo株式会社**  
**kickake@avivo.co.jp**  
**052-212-8105**  
**<https://avivo.co.jp/>**