

## 健康支援サービス（健康経営）のご紹介

2026/3

株式会社 日立システムズ

# Contents

はじめに

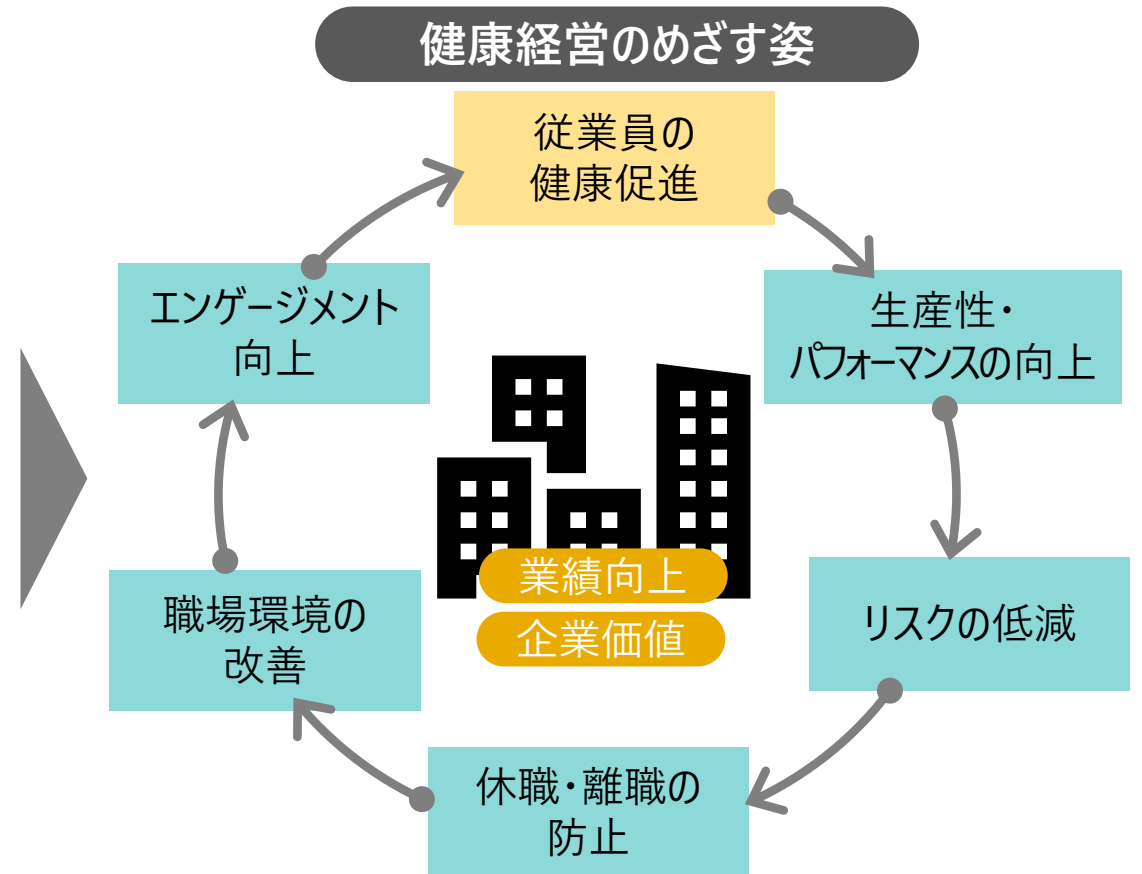
1. 健康支援サービス（健康経営）の概要
2. 生活リズムがよくなるアプリ
3. 各種分析レポート
4. 導入事例および効果
5. 導入・参考価格

はじめに

# 1. 企業を取り巻く環境

- 有所見率・ストレスを感じる労働者の割合は増加傾向
- 従業員の健康管理は会社の義務。積極的に取り組むことで、健康づくりから企業の発展へつなげることが健康経営。

## 【現状】



はじめに

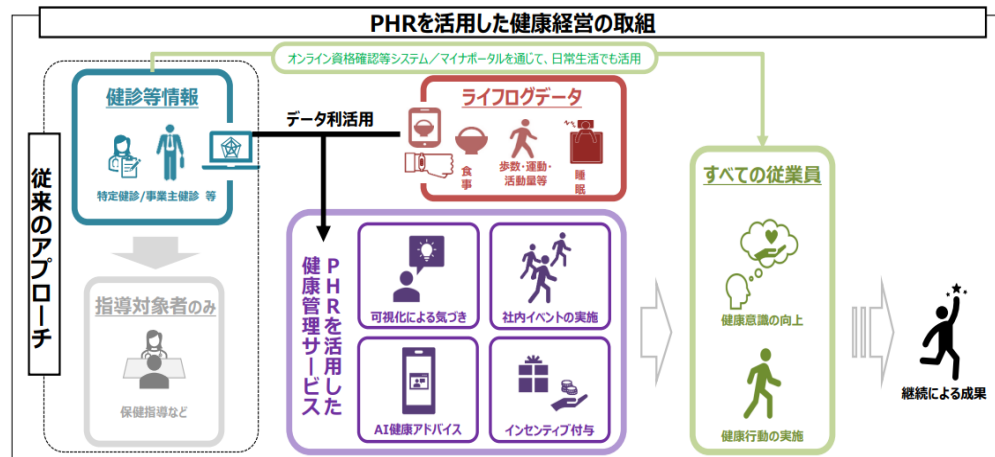
## 2. 健康経営の可視化

これからの健康経営における重要ポイント

# 健康経営の可視化と質の向上

従業員一人ひとりの健康状態を可視化し、ヘルスリテラシー向上などを通じて人的資本の価値を高めていくことが重要

### ■ デジタル技術の活用



出展：新しい健康社会の実現に資する経済産業省における施策について 資料3 (経済産業省)

### ■ 健康経営におけるPHR利活用

#### メリット

- 従業員一人ひとりの健康意識・ヘルスリテラシーの向上
- 組織の健康状態を定量的に分析
- データに基づく施策の立案・意思決定
- 医療費の低減

#### デメリット

- 個人情報の取扱いおよびセキュリティ対策
- 従業員・管理者側のITリテラシーの必要性

企業はより詳細な健康データを活用し、健康経営の質を向上させることが期待される

### 3. 健康経営推進における課題

健康経営に取り組みたい！ けどこんな課題が。。。

- ❑ 健康課題を見直したい。事業部・チームごとの課題を把握したい。
- ❑ 単発ではなく、長期的に健康施策を検討したい。
- ❑ 取り組みの効果検証を行いたい。
- ❑ 施策のアイデアや施策実施のサポートを受けたい。

メンタルヘルス対策

健康増進・生活習慣病  
予防対策

ヘルスケアリテラシー向上

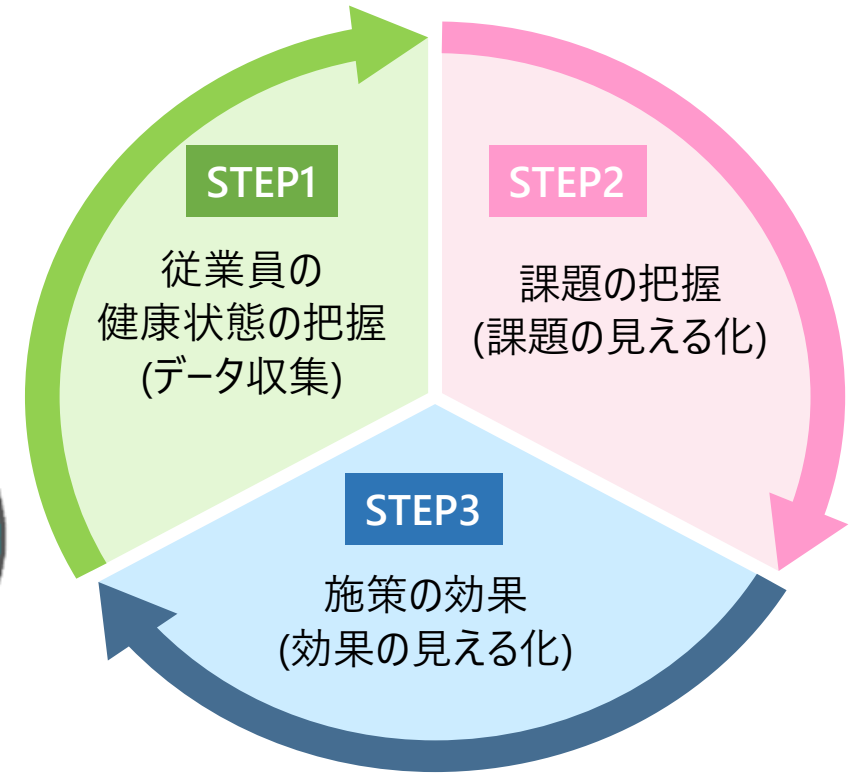
エンゲージメント向上施策

施策の効果検証・検討

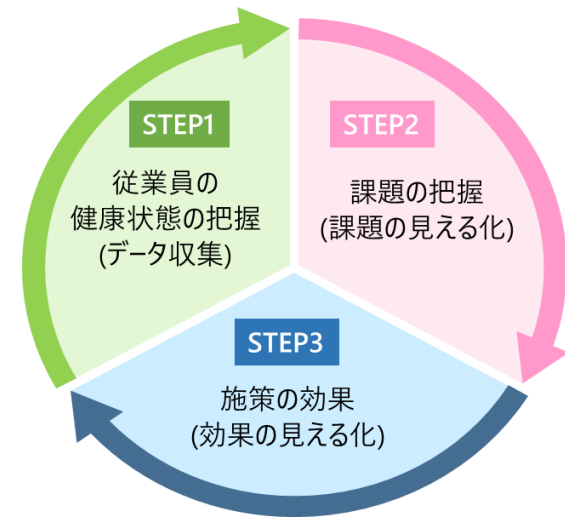
PHR  
(Personal Health Record)  
の利活用



健康支援サービス（健康経営）で  
そのお悩みを一緒に解決しましょう！

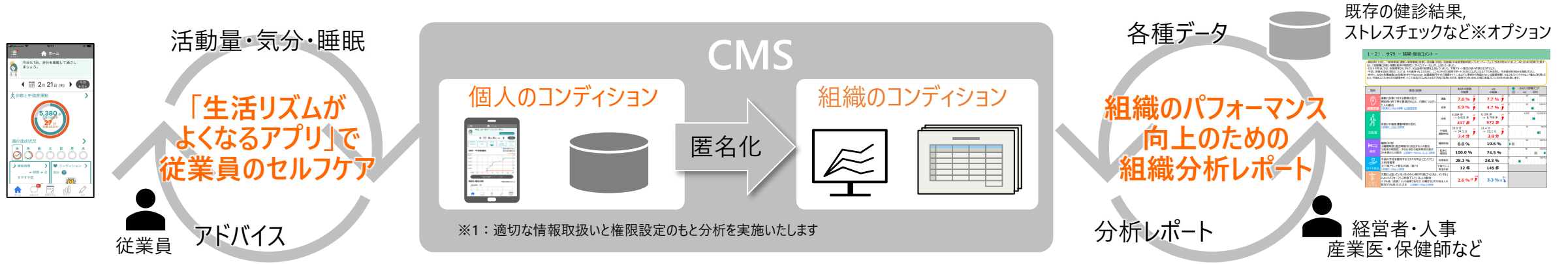


# 健康支援サービス（健康経営）のご紹介



1. 健康支援サービス（健康経営）の概要

健康支援サービス（健康経営）は、  
従業員の「**こころとからだの健康づくり**」と会社の「**組織開発・環境改善や施策立案**」を支援します。



**従業員** **こころとからだの健康づくり**

- スマートフォンアプリケーションで気軽に「こころ」と「からだ」のセルフケア
- セルフケアを継続できるよう**行動変容**の仕組みも提供
- 健康経営の見える化に必要な**データ集約**

STEP1 データ収集

詳細は **2.生活リズムがよくなるアプリ**

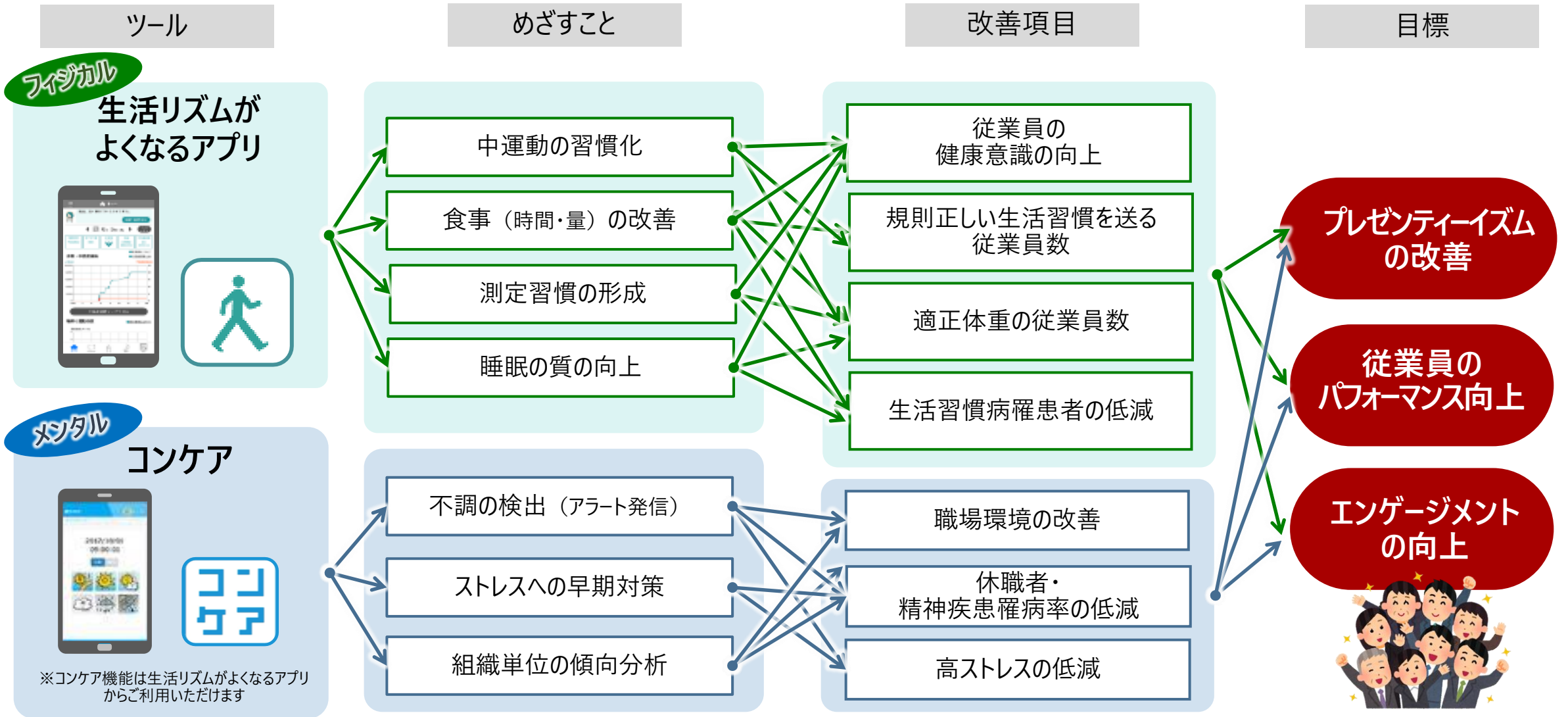
**会社** **組織開発・環境改善**

- 組織分析レポートなどにより、**会社および組織単位での課題把握と効果の見える化**を支援
- 定量化により、無理のない**目標・施策立案**を実現し、**長期的に健康経営に取り組む環境**をサポート

STEP 2・3 見える化

詳細は **3.各種分析レポート**

1. 健康支援サービス（健康経営）の概要



2. 生活リズムがよくなるアプリ

2.1 生活リズムがよくなるアプリとは

STEP1

2つの仕組みで生活習慣を確認

**フィジカル** 生活リズムがよくなるアプリ



アイコン ホーム画面

**メンタル** コンケア(メンタルサポート)



コンケア登録画面

※コンケアは東京メンタルヘルス(株)・エクスプレーン(株)の登録商標です。

活動量・気分  
・睡眠



「生活リズムがよくなるアプリ」で従業員のセルフケア

ひとりひとりに合わせたアドバイス・寄り添うメッセージ



案内役「ウェル」

4種の健康軸で今の状態を見える化

**運動**

- 適切な歩数の維持
- 中強度運動**※による疾病予防効果

**日々の気分**

- 毎日のこころの状態の記録
- 不調の予測**による気づかないこころの変化への気づき

**睡眠**

- 快眠プログラム**による質のよい睡眠習慣の獲得

**食事**

- 食事時間の記録・見える化
- 適切な食習慣の形成(食事リズム)

※：中強度運動とは速歩きなど息が切れる程度の運動で、中之条研究では様々な疾病予防効果（[詳細はこちら](#)）が期待できると提唱されています。

2. 生活リズムがよくなるアプリ

2.2 基本機能の紹介(1/2)

生活習慣の改善

- 生活習慣が見える化！
- あなたに合った「目標設定」や「アドバイス」「寄り添うメッセージ」がセルフケアをサポート
- コンディションが整うことで日々のパフォーマンスも向上します！

運動



その他

睡眠



STEP1

食事



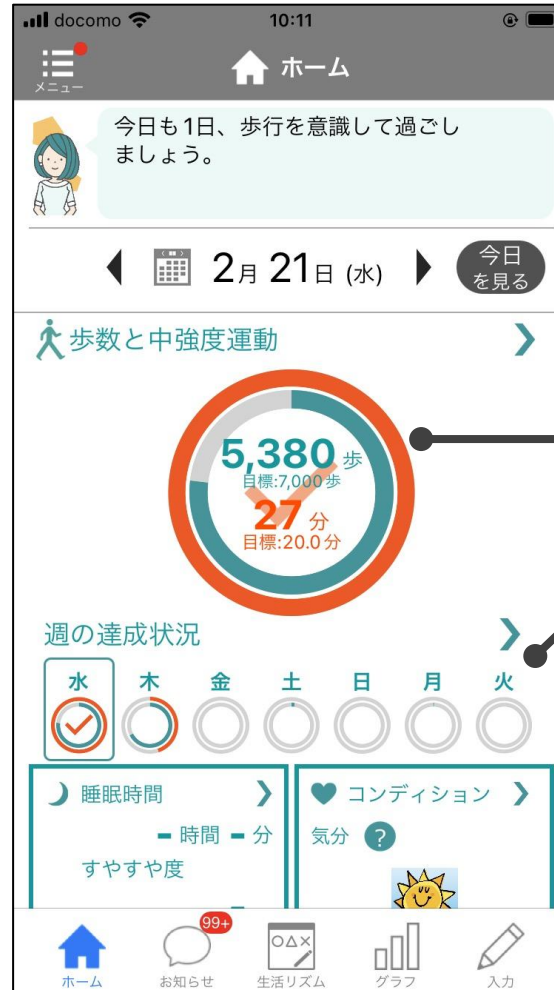
- ・血圧、体重、体温の記録
- ・目標設定
- ・アドバイス
- ・動画配信
- ・ヒストリー

2. 生活リズムがよくなるアプリ

2.2 基本機能の紹介(2/2)

スマートフォンから自動的に記録

- アプリケーションをダウンロードし、スマートフォンを携帯するだけ
- 「歩数」「中強度運動」の時間が計測され自動的にアプリケーションに記録されます
- 「歩数」「運動量」「達成状況」が一目でわかります



STEP1

リアルタイムで歩数と中強度運動時間の達成状況がわかります  
目標が達成されるとチェックマークがつきます！



週の達成状況を確認

デバイスから自動連携が可能  
(スマートウォッチ含む)

iOSヘルスケア または GoogleFitからデータを連携します。スマートウォッチをご利用の場合も上記経由することで連携可能です。「生活リズムアプリ」がデータを利用できるよう「データのアクセス許可」を設定します。

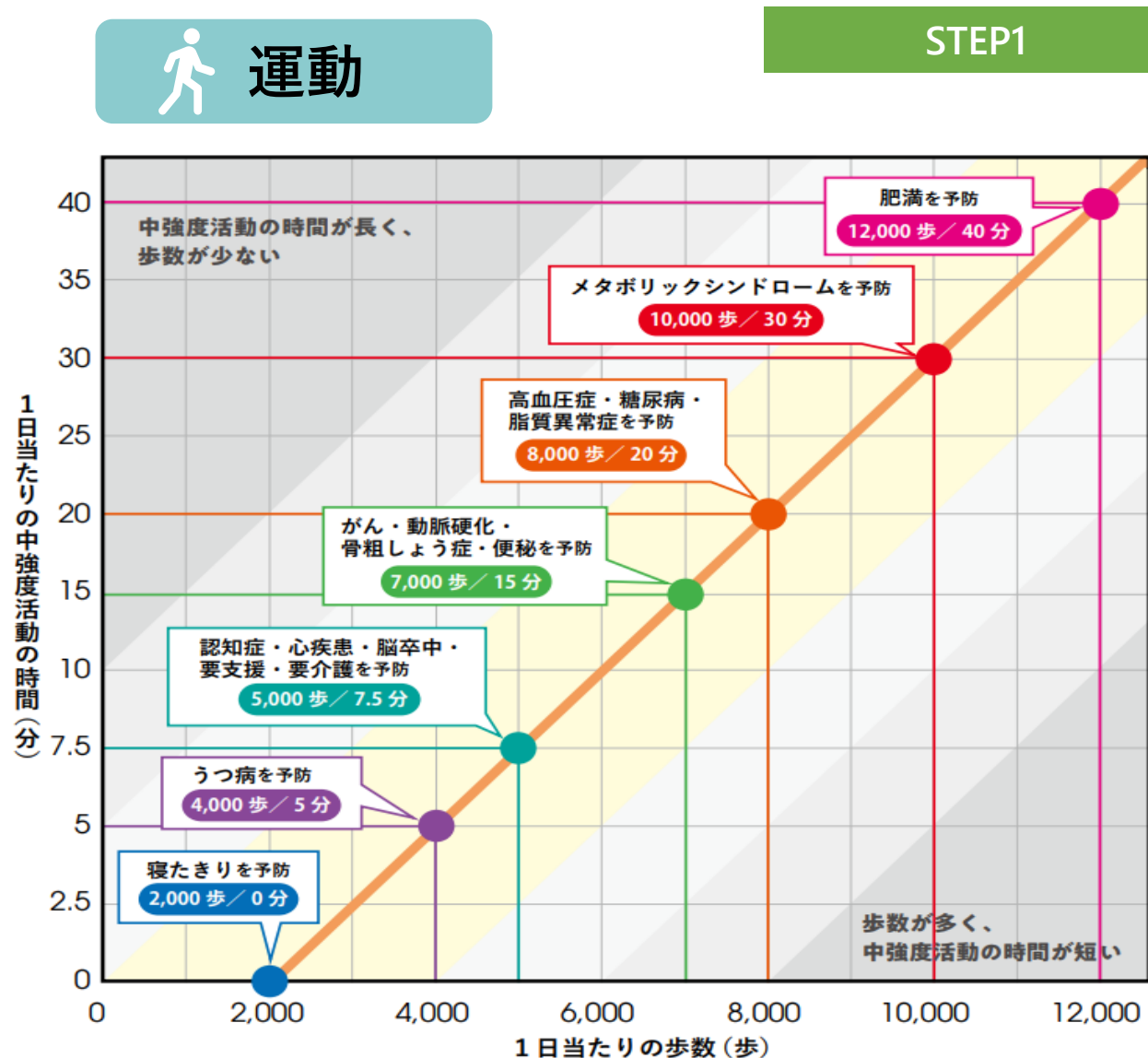
## 【補足】中強度運動で疾病予防

### 疾病の予防につながる効果的な歩き方！！

- 中之条研究の成果を採用
- 歩数だけでなく、中強度運動の時間も確保することで疾病が予防が可能

※中強度運動とは早歩きなど少し負荷がかかる運動

- 疾病予防には、どのくらいの歩数と中強度運動が必要かが分かるため、続けやすい仕組み

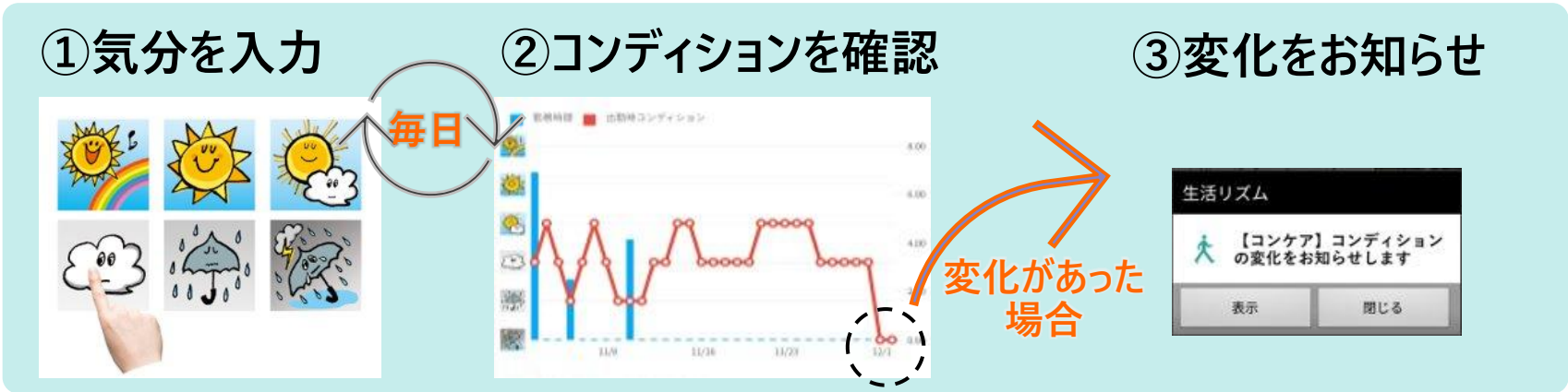
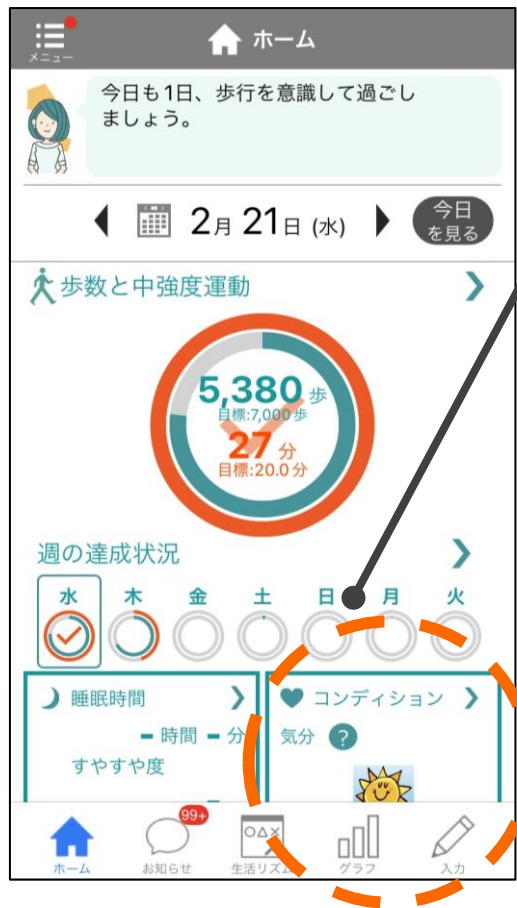


## 2.3 コンケアの機能紹介

STEP1

### 日々の気分

# 従業員が気づかない不調の予兆をお知らせ！セルフケアを支援！



### 【外部EAPとの連携事例】

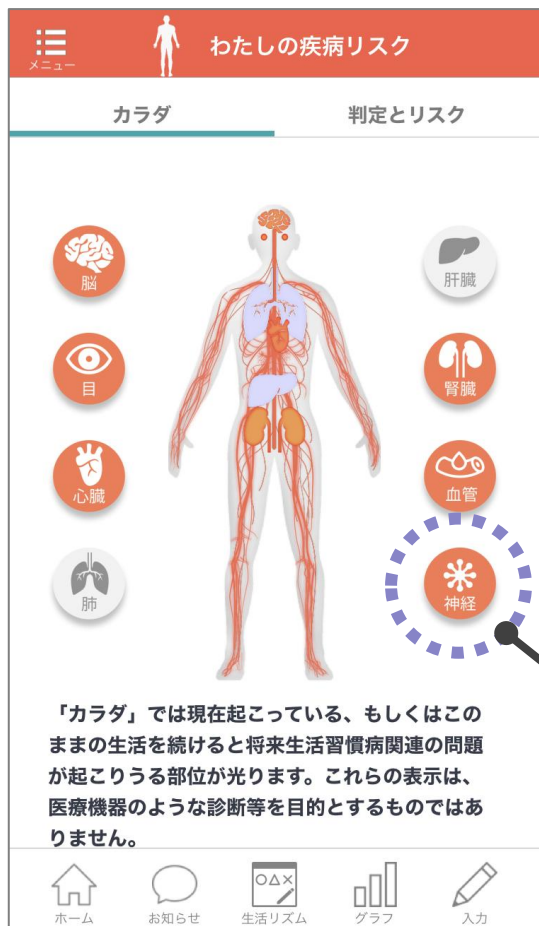
※連携時は、別途外部EAP事業者（東京メンタルヘルス）との契約が必要です。



- ① 日々の気分をお天気で登録
- ② メンタル不調の予兆を検知
- ③ アプリケーションでお知らせ  
+ 専門機関からメールが届く
- ④ 相談実施

## 2.4 わたしの疾病リスクの機能紹介

STEP1



- ・従業員の健診データから、現在の異常もしくは今後のリスクが考えられる体の部位が光ります
- ・光っている体の部位のアイコンをタップすると「疾患の主な原因」「症状」「リスク」などを説明した動画が視聴できます。
- ・今のからだの状態の関心・気づきを促し、ヘルスリテラシーの向上に寄与します。

### 【啓発動画イメージ】



## 2.5 生活リズムプログラムの紹介

### あなたに合った 生活リズムプログラムを ご用意！

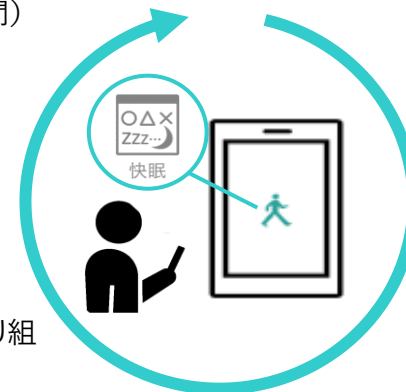
- 日々のちょっとした行動を振り返ること  
で自然と新しい自分を手に入れること  
ができる短期間のプログラムです
- アクションプランの習慣・定着化を  
めざしましょう！

日々のちょっとした行動を意識して“なりたい自分”へ

1週間単位で8回（2カ月間）  
サイクルを繰り返します

③振り返り  
（自己評価）

- 週の初めの月曜日に先週の組み  
みを振り返る
- アクションプランの見直し



① アクションプラン  
の取り組みを選択

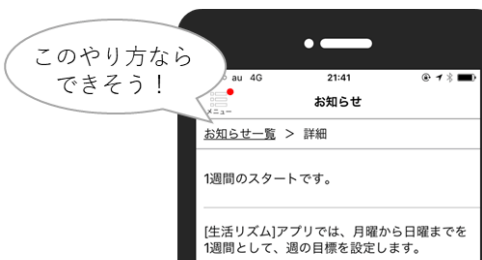
- 初回問診、目標の設定から  
コーチおすすめのアクションを提案

② アクションプラン  
の取り組みを記録



### 【提供プログラム】

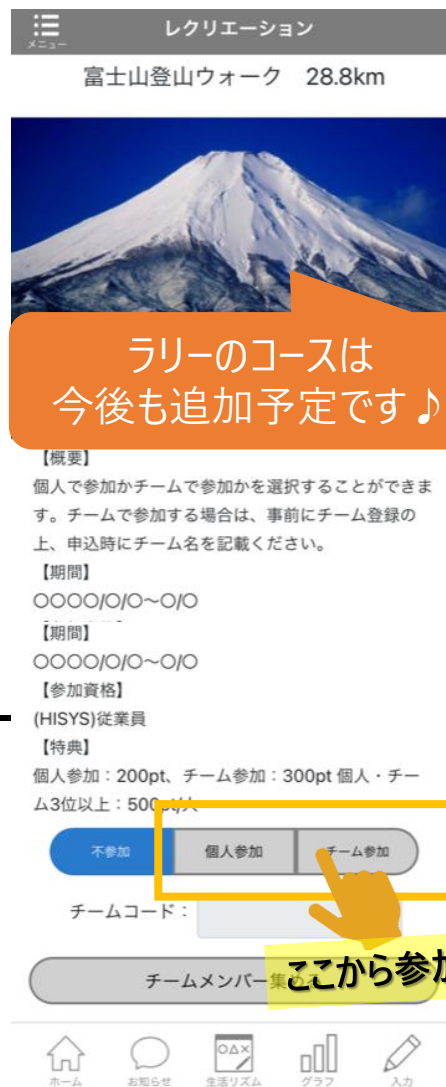
- 快眠プログラム
- テレワーク習慣チェック
- からだリメイク
- 肩こり改善
- 腰痛改善



## 2.6 レクリエーション機能の紹介

### レクリエーション

- 好きな時間に決められたコースを歩くウォークラリーに参加できます
- 仲間を誘って、みんなでゴールをめざしましょう♪
- ウォークラリーは、個人戦 または チーム戦のいずれかに参加できます（途中変更も可能）

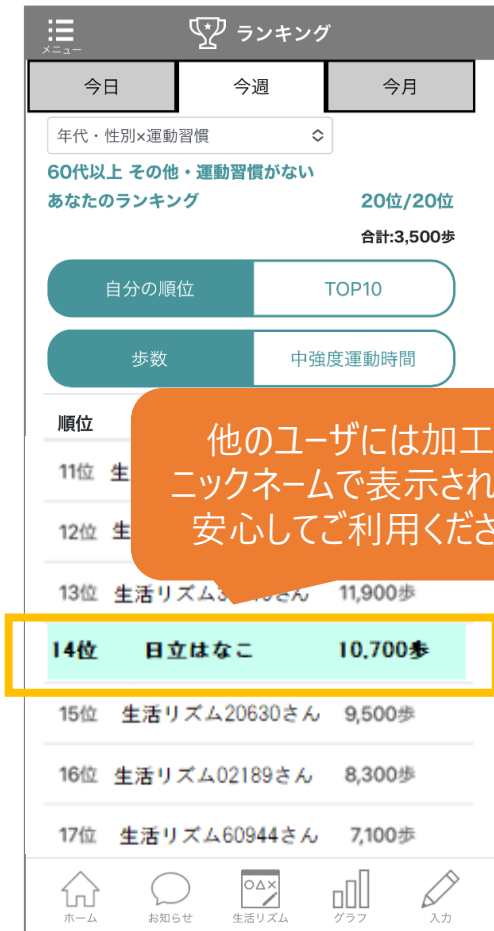


2. 生活リズムがよくなるアプリ

2.7 ランキング機能の紹介

ランキング

- 年代・性別 × 運動習慣
- 目標設定
- 自分と同じカテゴリ・グループの中で歩数や中強度運動時間を競い合うコンテンツ！リアルタイムに更新されるので、自分がどの位置にいるのかを確認し、あなたのやる気につながります



他のユーザには加工したニックネームで表示されるので安心してご利用ください！

プロフィールの「年代・性別・運動習慣」や「目標設定」の情報でグループ分けがされます。

## 2.8 ポイント機能の紹介

### ポイント

- 生活リズムがよくなるアプリを使えば使うほどポイントが貯まります
- 特定の条件を達成するとポイントが獲得できます。  
条件により獲得できるポイント数が異なります。



本サービスで貯めたポイントは

# Vポイントに

## 交換できるようになりました！

※交換レート 生活リズムがよくなるアプリ 100ポイント→Vポイント 10ポイント



## 2.9 レコメンド

### レコメンド

- 個人の歩数・運動状況に合わせて、適切かつ必要な行動をアドバイス
- 期間ごとの振り返りで、適切な目標設定や見直しを支援
- 健康維持に役立つ新しいちょっとした情報（Tips）を提供

#### お知らせ



#### 目標設定

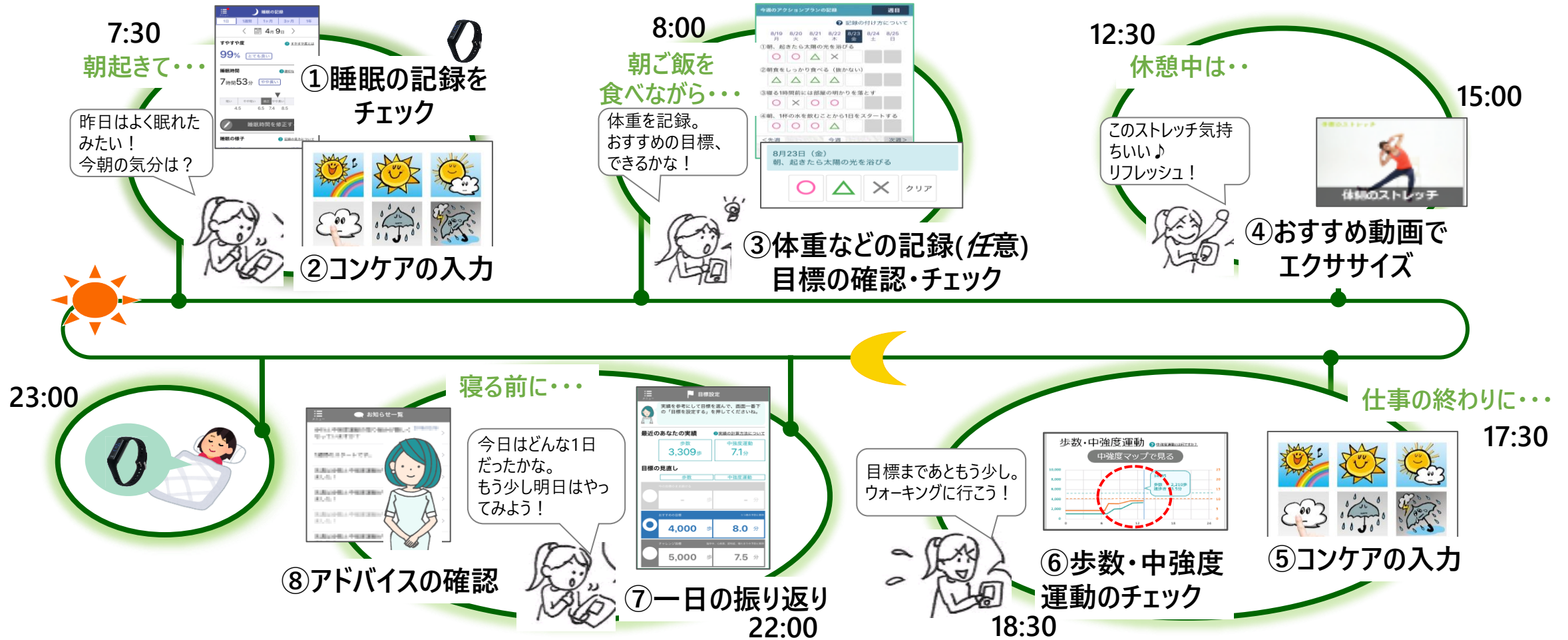


Tips  
朝の運動は脳の健康によい！

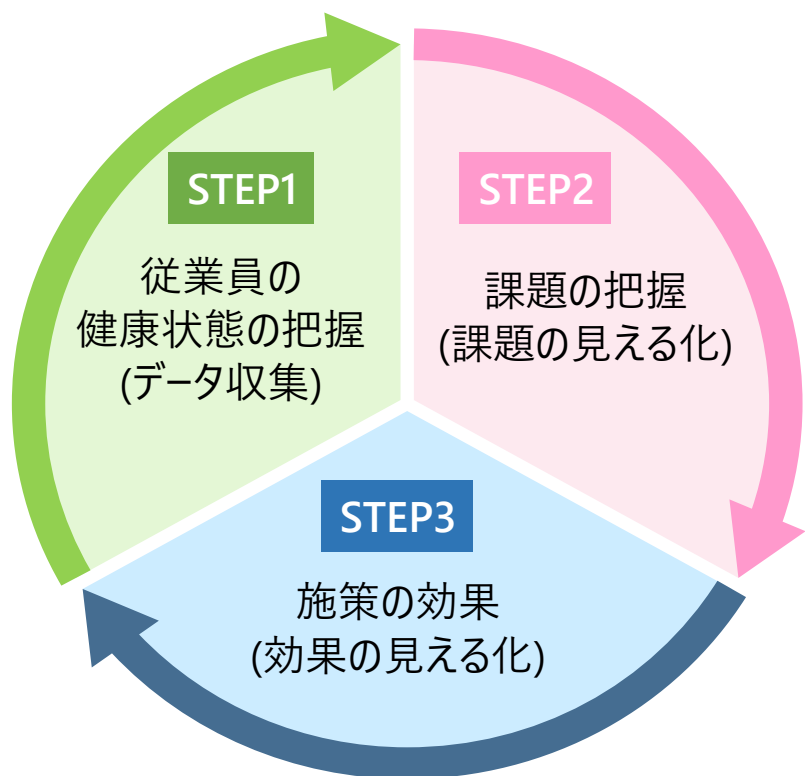
1週間お疲れ様でした♪  
今週もよく歩きましたね！  
来週も目標の歩数を意識して  
過ごしましょう！

STEP1

# 2.10 1日のアプリケーションの利用イメージ



生活リズムがよくなるアプリ・コンケアの利用状況を組織単位で集計・分析し、  
**STEP2 課題の把握** ・ **STEP3 施策の効果** を確認



- 組織分析レポート**  
6か月ごとに利用状況・アンケートなどからレポートを作成・提供！
- 利用状況レポート**  
毎月アプリケーションの利用状況を報告！
- コンケア分析レポート**  
毎月組織ごとの気分入力値を集計・報告！

- 施策の立案・評価
- マネジメントの強化
- 組織の環境改善

3. 各種分析レポート

### 3.1 組織分析レポート

- 組織分析レポートにより、組織単位の意識や活動量の変化や推移を把握することができます。
- 組織の課題を把握することで適切な施策の実施や改善につなげられます。

サマリー <結果・総合コメント>				
<p>開始時と比較し、「健康意識(運動)・健康意識(食事)・活動量(歩数)・活動量(中強度運動時間)・プレゼンティズム」に改善が認められました。A社全体の結果と比較すると、「活動量(歩数)・睡眠(起床の規則性)・プレゼンティズム」が、上回っていました。</p> <p>「日々の気分」では、利用率28.3%で、A社全体の結果を上回っていました。下降アラート発生件数は12件でした。</p> <p>今回、改善を認めた項目については、その維持・向上のために、ここから先の健康サポート(生活リズムがよくなるアプリ)を活用し、引き続き取り組みを継続ください。</p> <p>併せて、A社の各種施策(安全衛生HP)やYammer &amp; 健康部門サイト「健康サイト」、および人事部から発信されている健康情報、セルフ＆ラインケアのヒント集もご利用ください。今後ここから先の健康サポートにて生活リズムがよくなるアプリをご活用いただき、健康でいきいきとした毎日を過ごしていただければと思います。</p>				
項目	項目の説明	あなたの部署の結果	A社の結果	● : あなたの部署スコア ■ : A社 平均
健康意識	運動と食事に対する意識の変化 開始時と終了時で意識が向上し、行動につながった人の割合 ※詳細データはp.8運動 p.9食事参照	運動 7.6% ↑	7.7% ↑	0 50 100(%)
	食事 6.9% ↑	4.7% ↑	0 50 100(%)	
活動量	歩数と中強度運動時間の変化 ※詳細データはp.10参照	歩数 6,504歩 → 6,921歩 ↑ 417歩 ↑	6,196歩 → 6,768歩 ↑ 572歩 ↑	0 5,000 10,000(歩)
		中強度運動時間 20.9分 → 24.3分 ↑ 3.4分 ↑	21.4分 → 25.2分 ↑ 3.8分 ↑	0 15 30(分)
睡眠	睡眠の状態 ①睡眠時間:適正時間内に該当する人の割合 ②起床の規則性:平日と休日の起床時刻の差が2h未満の人の割合 ※詳細データは①p.11,②12参照	睡眠時間 0.0%	10.6%	0 50 100(%)
		起床の規則性 100.0%	74.5%	0 50 100(%)
日々の気分	不調の予兆を検知する「日々の気分(コンケア)」 ①利用率 ②下降アラート発生件数(延べ) ※詳細データはp.13参照	利用率率 28.3%	28.3%	0 50 100(%)
		下降アラート発生件数 12件	145件	
プレゼンティズム	欠勤には至っていないものの心身の不調(フィジカル、メンタル)によってパフォーマンスが低下している人の割合 ※1%減(改善)という結果であれば、休職するリスクのある人の割合が1%減ったといえる ※詳細データはp.14参照	2.6% 減 ↑	3.3% 増 ↓	

#### Appendix アンケート結果 ①心理的安全性(働きやすさ)

心理的安全性とは「このチーム内では、対人関係上のリスクをとったとしても安心できるという共通の考え」と定義されている概念です。組織活性化や生産性向上のためには、心理的安全性が重要とされています。心理的安全性の高い職場環境づくりに向けて、以下を参考にしてください。

#### Appendix アンケート結果 ②ワークエンゲージメント(働きがい)

特に「熱意」でのスコアが高く、自分の仕事に対して誇りや思い入れ、やりがいを感じている方が多いようです。

管理職の平均スコアではA社の結果を上回っており、非管理職の平均スコアではA社の結果と同様でした。

ワークエンゲージメントのスコアが高い場合、仕事へのやりがいや責任感・思い入れが強いのを示し、生産性の向上や離職を防ぐことが期待できます。

今後も高い水準を維持できるよう、職場で円滑なコミュニケーションを図り、個人の能力に見合った業務アサイン、裁量度の検討やフィードバックを丁寧に行っていくことが望まれます。

WE設問: 3項目 > ・仕事をしていると、活力がみなぎるようになるを感じる  
・仕事に熱心である  
・私は仕事にのめり込んでいる

<選択肢: 7件法> 6:いつも感じる/5:とてもよく感じる/4:よく感じる/3:時々感じる/2:めったに感じない/1:ほとんど感じない/0:全くない

● : あなたの部署の平均 ■ : A社 平均 ● : 全体の約68%の方が入る範囲

ワークエンゲージメント平均スコア: 0 1 2 3 4 5 6

ワークエンゲージメント管理職平均スコア

ワークエンゲージメント非管理職平均スコア

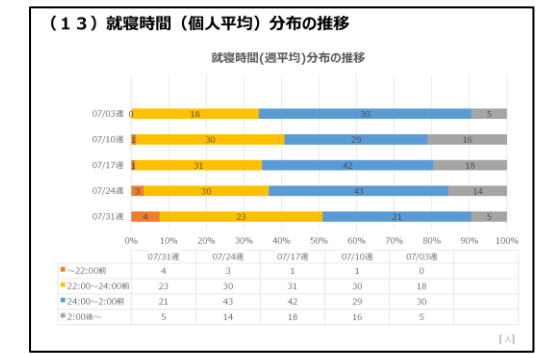
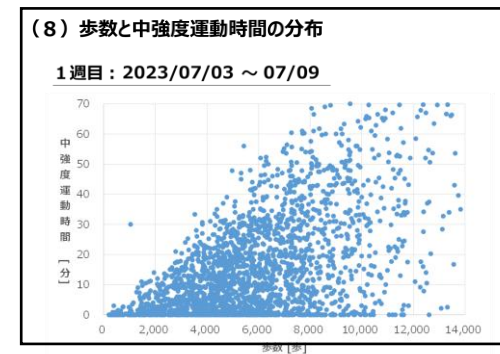
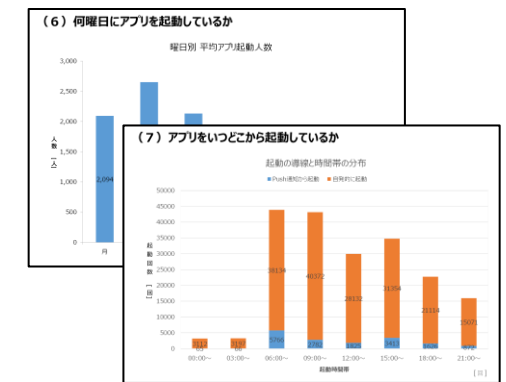
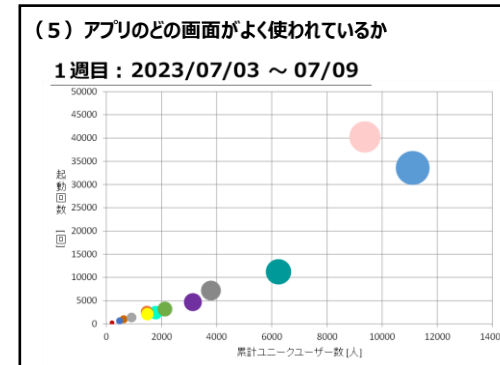
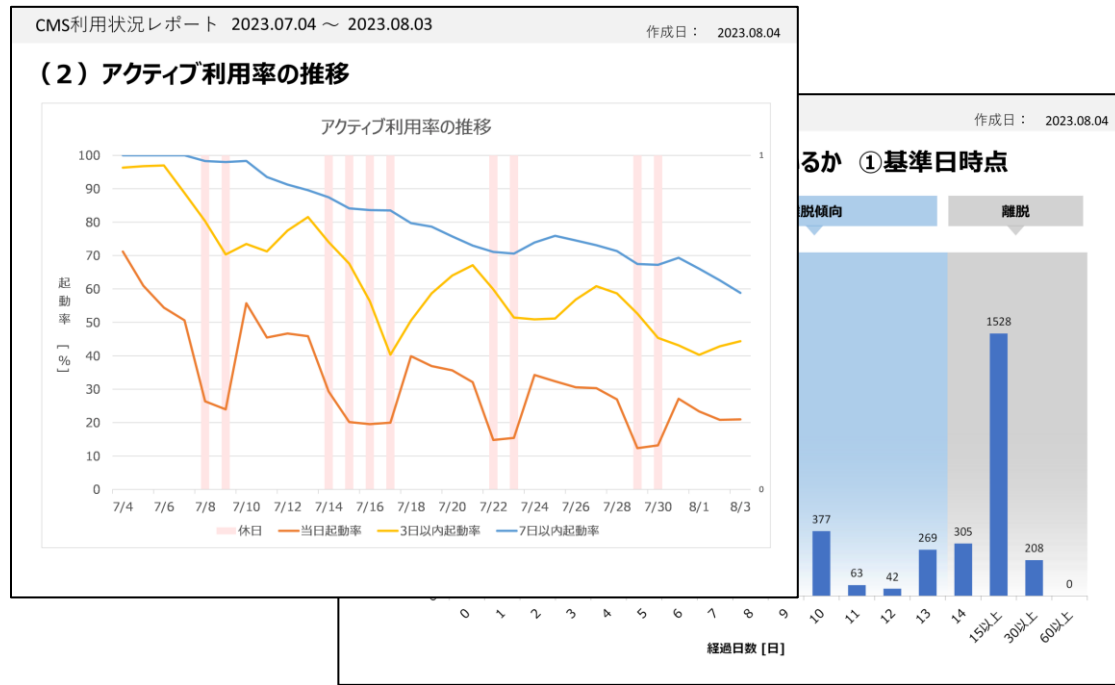
組織分析レポートでは組織ごとの可視化をします

- ・ワークエンゲージメント (働きがい)
- ・心理的安全性 (働きやすさ)

3. 各種分析レポート

### 3.2 利用状況レポート

- 利用状況レポートにより、アプリケーションの利用状況を確認（アクティブ利用数、よく使われている機能や曜日・時間帯）し、利用フォローや施策の立案につなげられます。
- 週ごとの歩数・中強度運動時間の分布の変化などで、行動の変化を確認ができます。



### 3.3 コンケア分析レポート

- コンケア分析レポートにより、組織ごとのお天気マークの回答状況や変化を確認することができます。
- コンディションのパルスサーベイとして組織の状態を適切に把握し、マネジメントや組織の環境改善に活用できます。

#### 【コンケア天気分布の様式と観点】

2023年9月・10月お天気分布

\*コンディション：1カ月の

3. 部別

**\*アラート**

- ・気分が下降傾向になるとアプリケーションが検知して警告を通知。
- ・下降が顕著な場合、声かけメールが発信される。

所属	前月/当月	コンディション(%)						アラート発生率(%)	4以上比率(晴傾向)(%)	2以下比率(雨傾向)(%)
		1 雷雨	2 雨	3 曇	4 晴れ曇	5 晴れ	6 快晴			
○○部	前月	5.5	8.3	26.6	36.6	19.0	4.0	3.9	59.5	13.9
	当月	6.4	8.7	27.6	36.7	17.2	3.5	8.4	57.3	15.0
	当月-前月	0.8	0.4	1.0	0.1	▲ 1.8	▲ 0.5	4.5	▲ 2.2	1.2
■■部	前月	1.0	4.4	22.7	50.6	13.2	8.2	0.0	72.0	5.4
	当月	1.4	3.8	30.1	48.4	7.9	8.9	12.0	64.0	5.9
	当月-前月	0.4	-0.6	7.4	-2.2	▲ 5.2	▲ 0.6	12.0	-8.0	0.5

気分の状態の悪い方の状況(絶対値の高さ)を確認

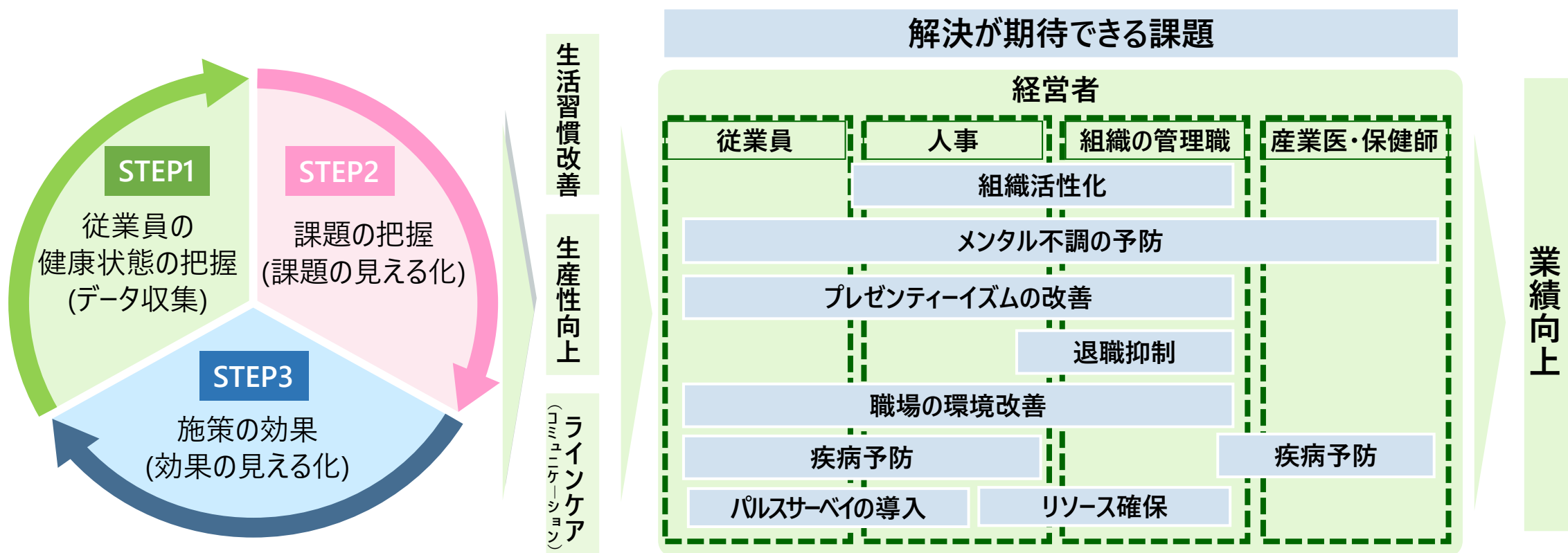
アラート発生率(絶対値の高さ)と前月からの増がないかを確認

全体傾向として気分の状態が良くなっているか悪くなっているかを確認

### 3.4 期待効果

STEP 2・3

各種レポートからの分析結果より、課題の見える化・効果が見える化することで従業員・管理職および経営者が抱えるさまざまな課題の解決を支援し、従業員が健康かつ安全に安心して働ける環境づくりを支援します。



4. 導入事例および効果 ①日立製作所での導入検証事例

(1) 導入検証

	第1フェーズ	第2フェーズ
募集	ストレスチェック結果より、ストレス度が高い部署へ参加依頼	第1フェーズ参加部署の所属事業部および追加 1 事業部
期間	2020/10～2021/01(4カ月)	2021/06～2021/10(5カ月)
規模	325名	1,002名
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムがよくなるアプリ &amp; リストバンドによるセルフケア</li> <li>コンケアによる不調の予兆検知</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムがよくなるアプリ &amp; リストバンドによるセルフケア</li> <li>コンケアによる不調の予兆検知</li> <li>疾病リスクスコア(MIRAMED)による意識向上</li> </ul>



歩数・  
中強度運動  
の測定

睡眠時間・  
睡眠の質  
の測定

日々の気分の  
登録

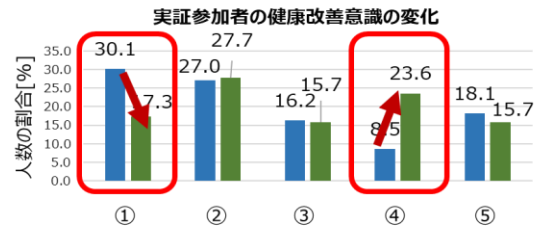
疾病リスク  
予測

4. 導入事例および効果 ①日立製作所での導入検証事例

(2) 導入検証結果

アプリケーションの継続利用により、従業員の健康意識や運動量、睡眠の質の変化を確認  
さらに、プレゼンティーズム改善効果もあり

健康意識改善

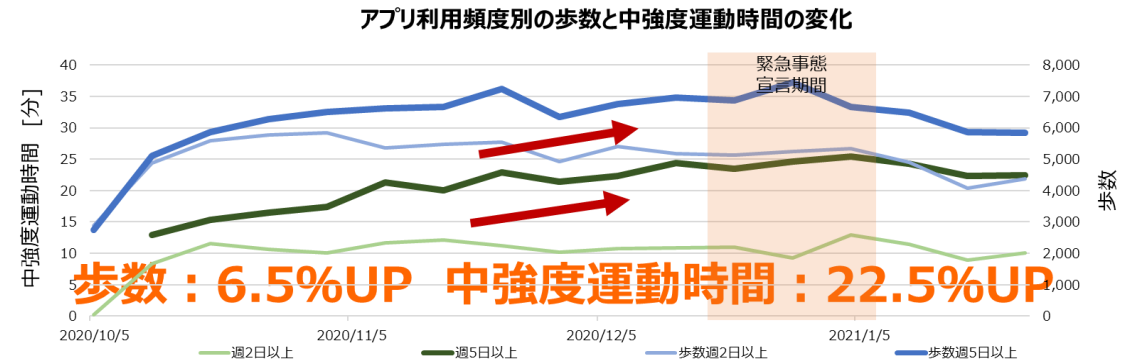


- ①改善するつもりはない
- ②改善するつもりである (概ね6ヶ月以内)
- ③近いうちに (概ね1ヶ月以内) 改善するつもりであり、少しずつ始めている
- ④既に改善に取り組んでいる (6ヶ月未満)
- ⑤既に改善に取り組んでいる (6ヶ月以上)

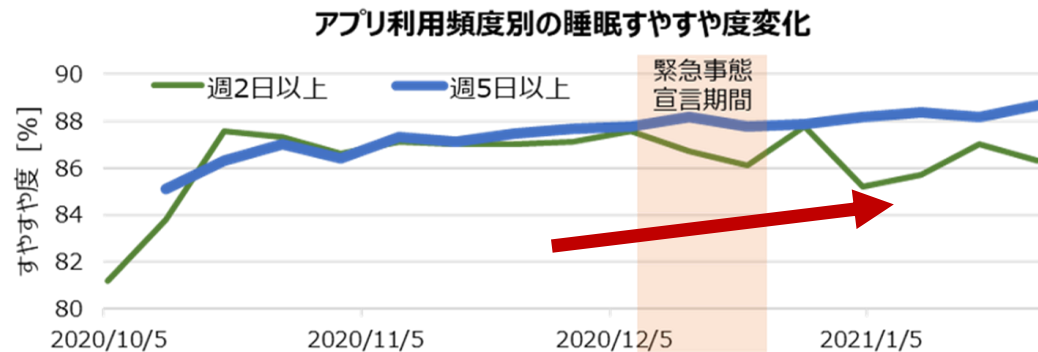


※1:健康意識に[改善するつもりがない:-2]~[既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上):2]の点数を割り当て、開始時と終了時の差で算出

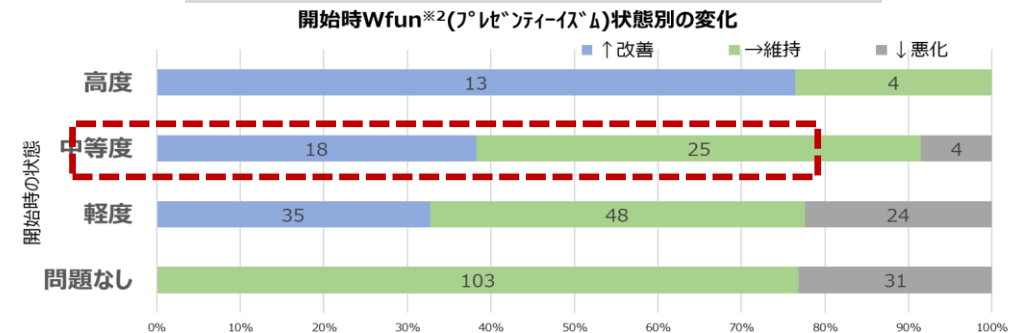
活動量増加



睡眠の質改善



プレゼンティーズム改善



プレゼンティーズム状態が悪い人に対して改善効果大

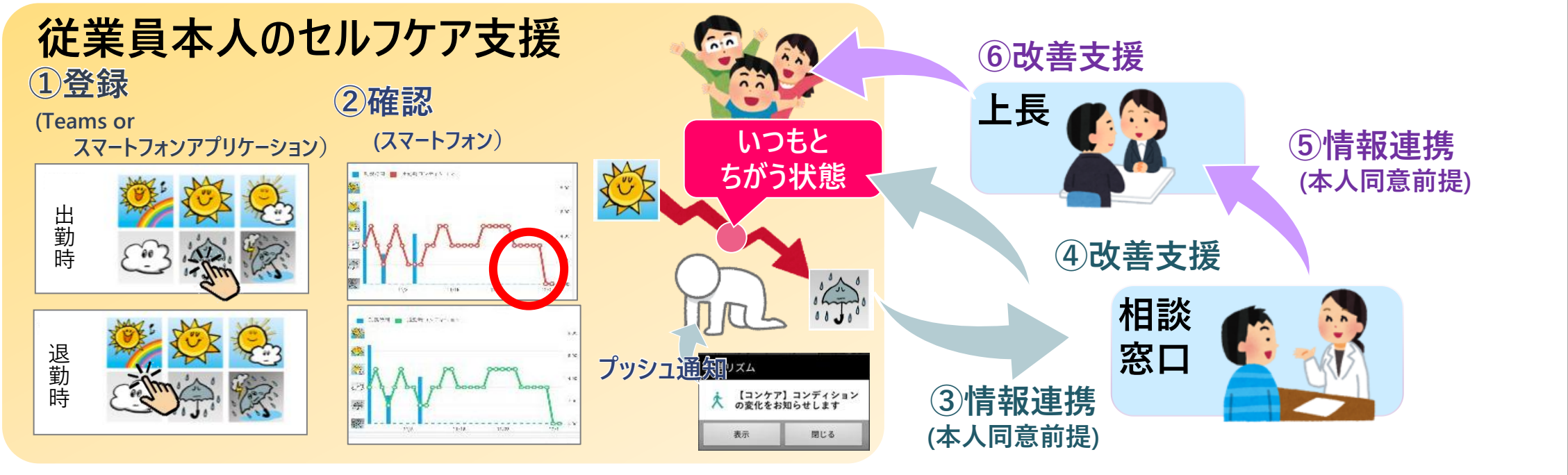
4. 導入事例および効果 ②日立システムズでの導入事例

(1) 利用形式

■2023年～ 日立システムズ社内利用開始  
健康支援サービス（健康経営） + 声かけサポート（株式会社東京メンタルヘルス）

健康支援サービス（健康経営）の「**コンケア**」をこころのセーフティネットとして活用

[コンケアを活用したセーフティネットのイメージ]



4. 導入事例および効果 ②日立システムズでの導入事例

(2) 社内浸透の各種工夫

**Point** 手軽に気分を登録できる仕組みを導入

出勤時

通勤時

スマートフォンアプリケーション  
またはTeamsで入力可能

**Point** 社外カウンセラーの声かけ

いつもとちがう状態

プッシュ通知

生活リズム  
【コンケア】コンディションの変化をお知らせします

声かけサポート

※声かけサポートは、(株)東京メンタルヘルスとのご契約が必要です。

**Point** パルスサーベイとして職場の環境改善に利用

各種調査との関係性を調査した結果...

ストレスチェックと相関あり

従業員サーベイ調査と相関あり

2023年9月・10月お天気分布

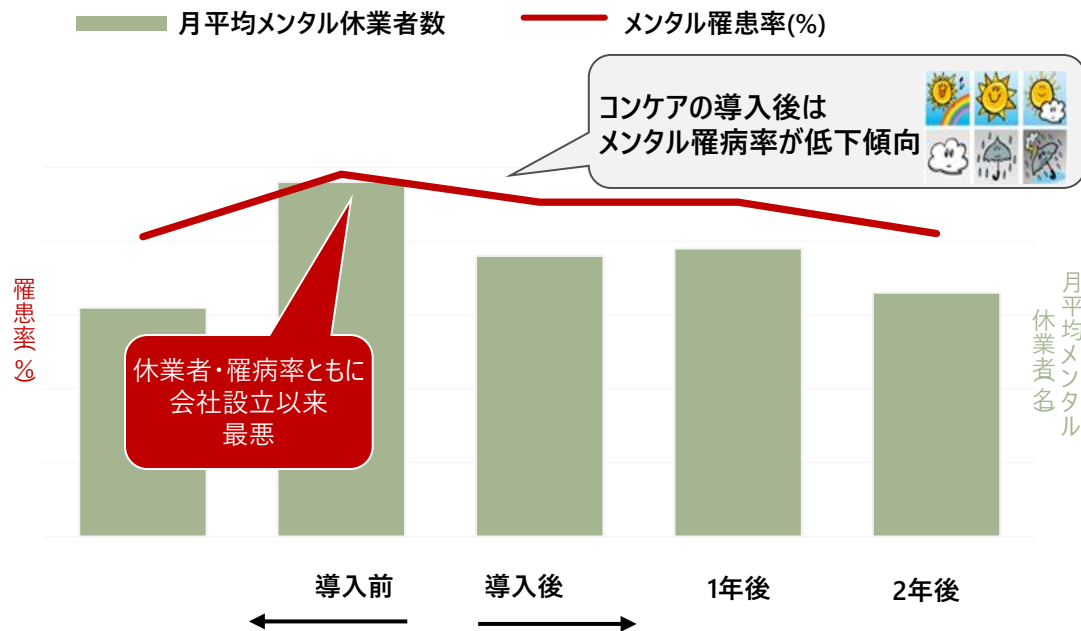
3. 部別		コンディション(%)						アラート発生率(%)	4以上比率(晴傾向)(%)	2以下比率(雨傾向)(%)
所属	前月/当月	1	2	3	4	5	6			
○部	前月	5.5	8.3	26.6	36.6	19.0	4.0	3.9	59.5	13.9
	当月	6.4	8.7	27.6	36.7	17.2	3.5	8.4	57.3	15.0
	当月-前月	0.8	0.4	1.0	0.1	▲1.8	▲0.5	4.5	▲2.2	1.2
■部	前月	1.0	4.4	22.7	50.6	13.2	8.2	0.0	72.0	5.4
	当月	1.4	3.8	30.1	48.4	7.9	8.3	12.0	64.6	5.2
	当月-前月	0.5	▲0.6	7.5	▲2.2	▲5.2	0.1	12.0	▲7.3	▲0.1
△部	前月	2.6	5.8	28.0	41.8	23.4	2.3	4.8	88.5	9.5
	当月	2.6	5.8	28.0	41.8	23.4	2.3	4.8	88.5	9.5
	当月-前月	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

2023年11月から毎月部長以上に提供

4. 導入事例および効果 ②日立システムズでの導入事例

(3) 導入効果

**効果1** 2023年のコンケアを導入以降は  
メンタル罹患率、メンタル休業者数が低下傾向



**効果2** メンタル不調予備軍へ早期対策により、  
多くの従業員をメンタル不調から予防！

【アラートと声かけメール実績】 2023年8月～2025年11月

区分	コンケア利用者数	アプリケーションへのアラート配信	カウンセラーから声かけメール配信	うち本人から返信あり	うち相談件数
のべ	—	22,432件	16,647件	5,286件	142件 〈38件〉
月平均	6,646人	801件	595件	189件	5件 〈1件〉

(注) 〈 〉内は本人同意を得て会社保健師に対応を連携した数

5. 参考価格

**利用人数を100名と想定した場合**の各サービスの参考価格は、以下のとおりです。  
 期待される効果に合わせて、最適な導入サービス・利用機能・利用人数などを提案します。

2026年1月時点  
 (税抜)

項目		必須/任意	単位	数量	単価(¥)	価格(¥)	備考	
健康支援サービス (健康経営)								
ランニング 費用	スマートフォン アプリケーション 利用料	生活リズムがよくなるアプリ いずれか必須	人/月	100	150	15,000	※コンケアと同時利用の場合	
					300	30,000	※単独利用の場合	
		コンケア	人/月	100	300	25,000		
	WFun (プレゼンティーズム測定)	任意	人/月	100	個別見積もり	個別見積もり	・組織分析レポート活用時は必須	
	SEサポート費用	必須	月	1	80,000	80,000		
	レポート	コンケアレポート分析	任意	回	1	80,000	80,000	・メンタル対策で利用の場合は必須 ・1Q毎に3か月分を作成・提供
		利用状況レポート	必須	回	1	50,000	50,000	・1か月ごとに作成・提供
		組織分析レポート	任意	回	1	900,000	900,000	・フィジカル対策で利用の場合は必須 ・6か月ごとに作成・提供
導入初期費用			式	1	-	個別見積もり		

詳細はご要件確定後に別途お見積もりさせていただきます。

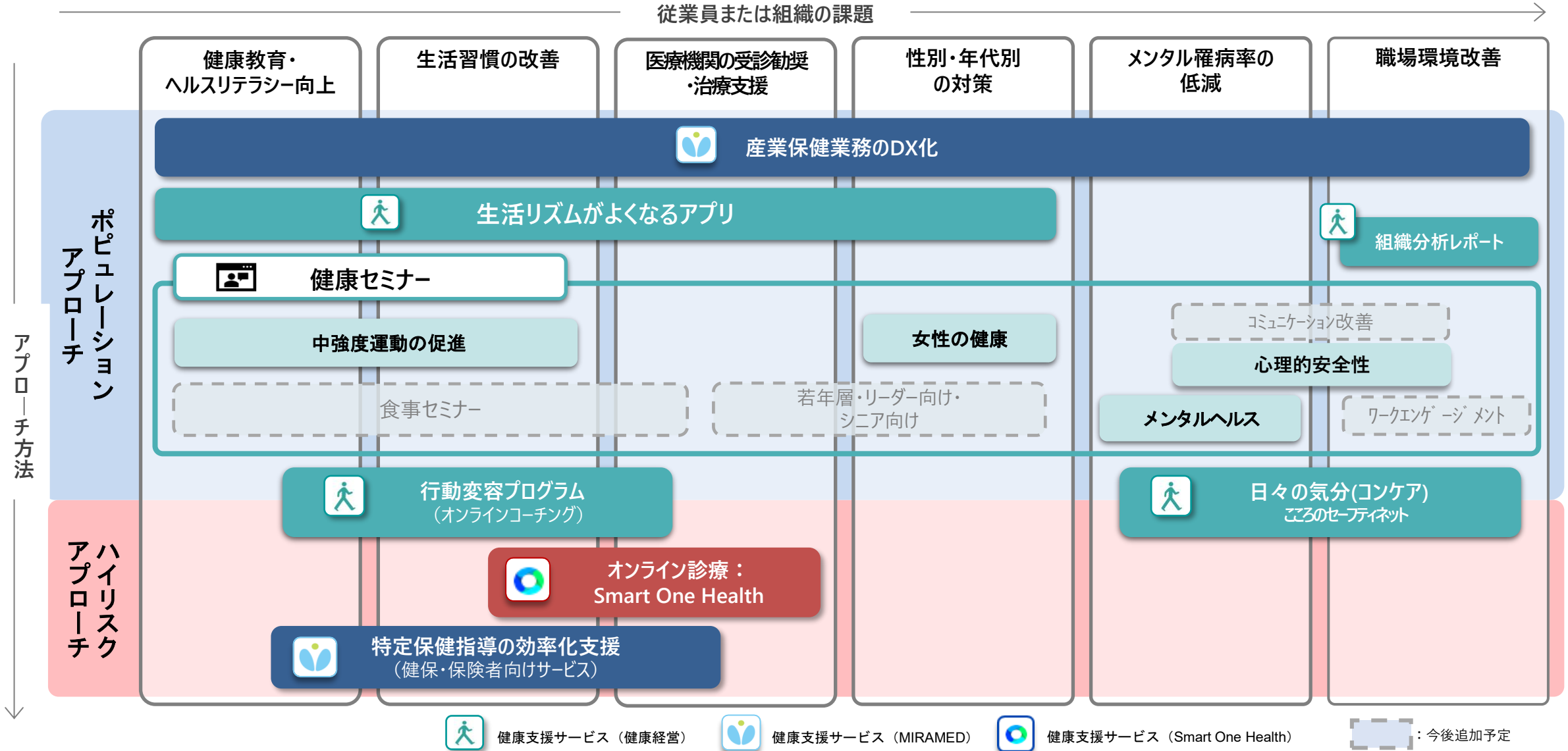
**貴社に最適な運用や導入方式も含めて提案します。**  
**詳細はお問い合わせください！**

5. 参考価格

■ 運用支援サポート

従業員の参加率および継続率の増加などのために、施策の立案や運用支援を行います。詳細はご要件をお伺いした上で、最適なサポート施策をご提案いたします。（別途費用）

分類	項目	役割		効果		提供例		
		お客さま	日立システムズ	参加率増加	継続率増加	パターン1	パターン2	パターン3
運用支援	運用支援定例会開催（月1回程度）	参加・現状報告など	支援検討など	○	○	○	○	○
	個別分析報告（年代別、歩数別分析など）	-	分析・報告	○	○			○
利用促進支援	コンケア							
	コンケア利用促進情報のTeams配信	-	コンテンツ提供・配信		○	○	○	○
	天気登録チャット配信のカスタマイズ	検討	検討支援・配信		○		○	○
	カスタマイズ情報の配信	検討	検討支援・配信	○	○			○
	生活リズムがよくなるアプリ							
	おうち動画のカスタマイズ・ターゲティング配信 （配信時期のアレンジや追加の情報発信などのカスタマイズ）	検討	コンテンツ提供・配信	○	○	○	○	○
	機能紹介（リズムプログラム紹介）通知など	-	コンテンツ提供・通知	○	○	○	○	○
	ターゲティングPRショートムービー	従業員への告知	コンテンツ提供	○			○	○
	SNS連携支援	検討・従業員への告知など	検討支援・設定など	○	○			○
	従業員への情報発信							
	ヘルスリテラシー向上のセミナーコンテンツ	従業員への告知など	コンテンツ提供	○		○	○	○
	説明会現地出張支援	-	説明会実施	○			○	○
	その他サポート							
ワールドカフェ（コミュニケーション改善施策）	参加	開催支援	○	○				
個別イベント開催	参加	開催支援	○	○				



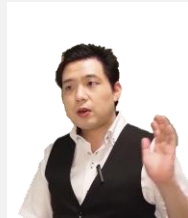
## メンタルヘルス

～ 元気になるメンタルヘルスアップ ～

働く人の約80%が仕事でストレスを抱えているといわれている現代。ストレスの仕組みを理解して、自分なりのストレス対処法を身につけることが大切です。ストレスの原因をしり、それを取り除く・緩和する術をご紹介します。あなたは、気がづかないうちにストレスになっていないですか？

東京メンタルヘルス株式会社  
所属  
公認心理師

くりもと  
**栗本**  
あきら  
**顕** 氏



## 心理的安全性・ワークエンゲージメント

～ 本音で語り合える職場の作り方 ～

価値観が多様化し、あらゆるものの変化が早くなっている現代の職場では、心理的安全性とワークエンゲージメントの必要性が高まっています。職場でのよくある事例を参考に、心理的安全性とワークエンゲージメントの理解を深め、**職場(チーム)で共有する時間を「本当に価値あるもの」にします。**あなたのチームは気を遣わずに、フランクな会話ができますか？

株式会社 ネクサライズコンサルティング 代表取締役  
産業能率大学 総合研究所兼任講師  
中小企業診断士

つじむら  
**辻村**  
やすひろ  
**裕寛** 氏



## 運動セミナー

～ 健康長寿の秘訣は歩き方の黄金律にあった ～

高血圧や糖尿病の持病、がん、動脈硬化、うつ病、転倒などの不安や悩みがある方のお悩みを解決します。ただ歩くのではなく、**歩き方を意識することで健康長寿につながります。**

本セミナーでは、**中強度活動につながる歩き方のポイントとその健康効果**についてお話しします。

東京都健康長寿医療センター研究所・運動科学研究  
室長（「中之条研究」部門長）  
医学博士

あおやぎ  
**青柳**  
ゆきとし  
**幸利** 氏



## 女性の健康

～ 自分の不調に気づこう ～

月経痛や月経不順、更年期のイライラ、何となく不調・・・女性が職場で直面した心身の不調は、**全て女性ホルモンの影響。**

女性のライフステージのさまざまな場面で起こりうる症状や病気について理解を深め、**セルフケアの為にできること、職場のみんなのできることをお話しします。男性も必見です！**

ケアプロ株式会社 予防医療事業部  
保健師

ふじた  
**藤田**  
みきこ  
**美貴子** 氏



**HITACHI**