

従業員が長く健康に  
働ける職場づくりを  
サポートするサービス  
『BizWelly』のご紹介

株式会社Under The Sun 代表取締役 日下克野

# ご提案

# 今回のご提案

健康による損失調査や  
健康経営のヒアリングを  
**無料で**試してみませんか？

2026年4月から全ての事業者に対し、60歳以上の高年齢労働者の労働災害防止措置が求められます。(努力義務)

「何をしたらいいかわからない」  
「専門家に見てほしい」  
という声をよくいただきます。

# 自己紹介

# 代表(日下克野)について

- ▶ 平成5年10月10日 埼玉県熊谷市に生まれ、栃木県宇都宮市育ち。
- ▶ 9歳からバスケットボールを始め、高校は特待生として入学。関東大会ベスト8、栃木県優秀選手などの成績を収める。
- ▶ 群馬大学医学部保健学科に進学し理学療法を学ぶ。
- ▶ 短期留学、実習などを経て大学卒業、しかし国家試験に落ちる。
- ▶ 1年間人生の小休憩をし、翌年理学療法士の資格を得る。
- ▶ 宇都宮市のスポーツ整形外科クリニックに入職し、1年目から高校バスケのチームメディカルトレーナーを務める。
- ▶ 1年で退職し、整体を開業。同年に別の整形外科医院に入職。
- ▶ 産業保健の予防分野に興味を持ち、健康経営EXアドバイザーを取得。企業の健康増進のサポートを行う。
- ▶ 健康増進サポートを医療専門家チームで行うサービス“BizWelly”として展開
- ▶ 2026年1月法人成りし、株式会社Under The Sunを立ち上げる。



# 持っている資格

## ▶ 理学療法士

身体的な障害や病気を持つ人に、運動や身体活動を用いた治療(ハビリ)を提供する国家資格。

痛みの軽減や身体機能の改善、身体能力を最大限に引き出すという役割がある。後ほど、『理学療法』についてご説明いたします。

## ▶ 健康経営エキスパートアドバイザー

健康経営の専門家であり、実践支援者。

中小企業が健康経営に取り組む上での課題を抽出・整理し、改善提案・計画策定等の実践的な取り組み支援を担う専門家。

後ほど、『健康経営』についてご説明いたします。

**健康経営ご存知ですか？**

# 健康経営

## ▶ 健康経営とは

「従業員の**健康保持・増進**の取り組みが  
将来的に収益性を高める投資であるとの考えの下、  
健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること」

※「企業の『健康経営ガイドブック』」(経済産業省)より抜粋

簡単にいうと

**従業員の健康増進が会社のためになりますよ！**

ということ

# 健康経営の背景

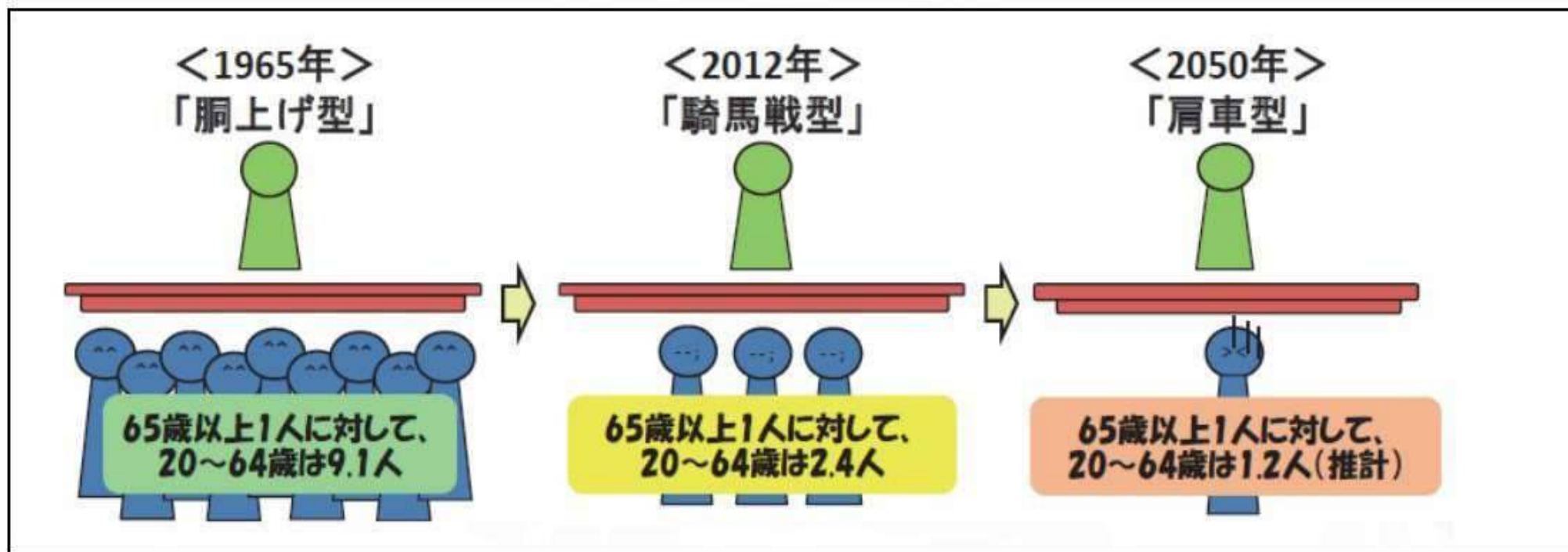
中小企業が抱える人材の問題点

- ▶ せっかく入社した社員が**辞めてしまう**
- ▶ **高齢化**が進んでいる
- ▶ 腰痛や肩こりなどによって**隠れた損失**がある
- ▶ そもそも**採用がきびしく**なっている

これらの問題を解決するために、研究が進んでいるのが

→ **健康経営**

# 問題点①: 高齢化と労働生産人口減少



(出所) 『参考資料3 社会保障・税一体改革関連資料』(社会保障制度改革国民会議平成24年11月30日) より図を抜粋

## 問題点②: 人材の非定着

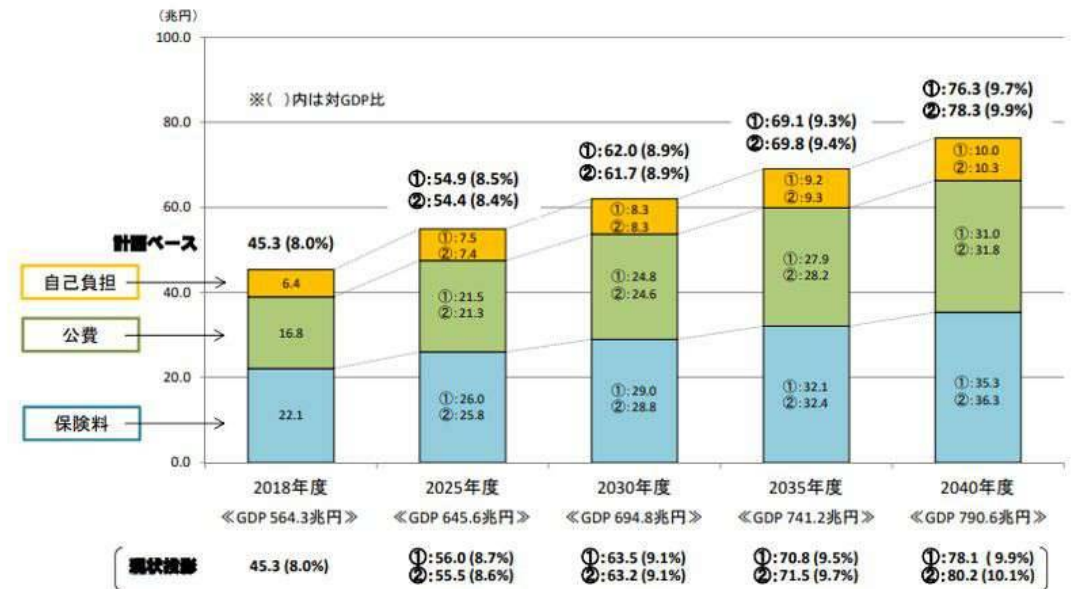
- ▶ 中小企業の6割が人手不足になっている
  - ▶ 学生の大企業志向による採用難があり、さらに人口減少により難化が進む
  - ▶ 高齢化やそれにともなう健康被害による離職も増えていく
  - ▶ また近年は20代のメンタルヘルスによる離職も増加
  - ▶ ワークエンゲージメント(やりがい・没頭・活力)を高め、  
ストレスの減少に努める必要がある
  - ▶ 経済産業省が2017年に就活生およびその両親に行った  
就職先に望む勤務条件等についてのアンケートによると  
「**従業員の健康や働き方に配慮している**」  
が**就活生・両親とも**に高い回答率となっている
- ⇒ **高齢者**だけではなく、若者も健康についての意識が高くなっている

# 問題点③：国民医療費の増加

- ▶ 高齢化と医療の高度化により医療費が年々上昇
- ▶ 1990年は20.6兆円→2020年は43兆円(2倍)
- ▶ 厚生労働省の試算によると2025年は54.9兆円
- ▶ 2040年では76.3兆円
- ▶ 人口は減少により一人あたり保険料負担は増加
- ▶ 今後は保険料増加を防ぐために、ヘルスケアの意識を高めていく動きが必要となる

➡ **病気の治療から予防への意識変換**

医療費の将来見通し

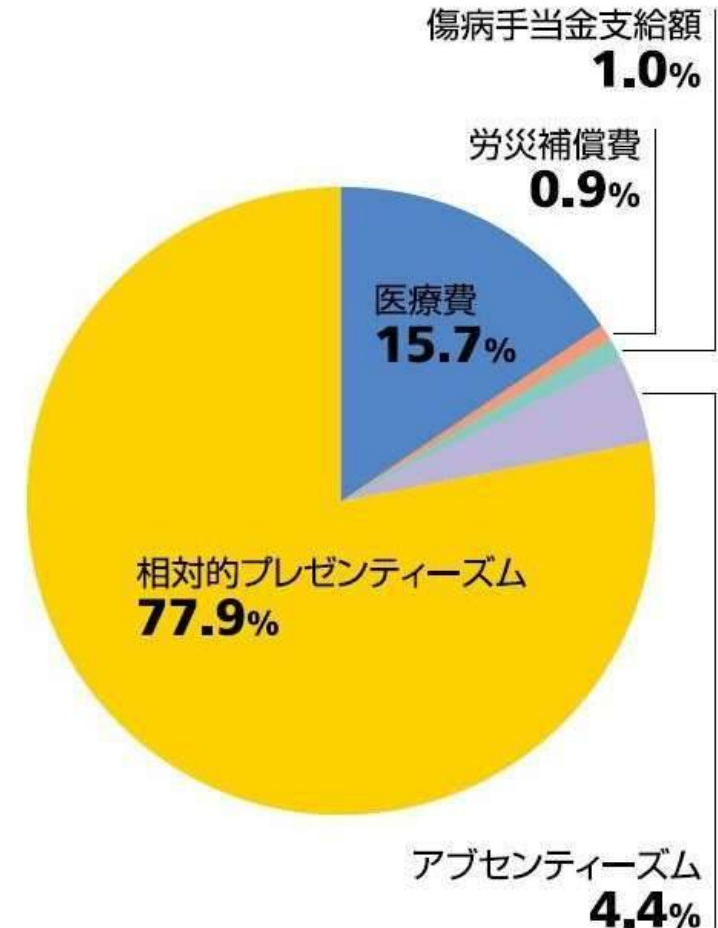


※1. 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し(議論の素材)」(平成30年5月21日)に対応した国民医療費の将来見通しである。  
 ※2. 「計画ベース」は、地域医療構想、医療費適正化計画、介護保険事業計画を基礎とした見通しである。「現状投影」は、現状の年齢別受療率・利用率を基に機械的に計算した将来の患者数や利用者数に基づく見通しである。仮に、計画ベースを現状投影と比べると、医療費が少ない(2040年度で▲1.8兆円程度)一方、介護費が多く(2040年度で+1.3兆円程度)なっており、疾病や状態像に応じてその人にとって適切な医療・介護サービスが受けられる社会の実現を目指す現在の取組みを反映したものとなっている。なお、介護保険事業計画において、地域医療構想実現に向けたサービス基盤の整備については、例えば医療療養病床から介護保険施設等への転換分など、現段階で見通すことが困難な要素があることに留意する必要がある。  
 ※3. 「計画ベース」「現状投影」いずれも、経済ベースラインケースに基づく数値。単価の伸び率の仮定は2通り設定しており、①経済成長率+1/3+1.9%-0.1%、②賃金上昇率と物価上昇率の平均+0.7%としている。

# 問題点④：体調不良による労働生産性損失

- ▶ アブセンティーズム  
→ なんらかの病気によって会社を休むこと
- ▶ プレゼンティーズム  
→ 出勤はしているものの体調がすぐれず生産性が低下している状態
- ▶ 欧米を含めて多くの研究によると  
プレゼンティーズムによって見えない損失が発生しており、その額は医療費や傷病休業にかかる費用よりも大きいとされている
- ▶ プレゼンティーズムによる損失額の平均  
健康的な人(全体の90%) → 0万円/年  
高ストレス者(全体の8%) → 9万円/年  
超高ストレス者(全体の2%) → 9万円/年  
※年収400万円で計算

健康関連総コストの内訳



※出典：東京大学政策ビジョン研究センター  
「健康経営評価指標の策定・活用事業成果報告書」(2016)

# 参考：プレゼンティーズムの要因

## ▶ 主なプレゼンティーズムの要因TOP10

1位：**肩こり**

2位：**疲れ・疲労**

3位：**腰痛**

4位：**睡眠不足**

5位：**不安**

6位：目の疲れ

7位：**うつ病**

8位：**頭痛**

9位：アレルギー症状

10位：高血圧症

# 健康経営に取り組むメリット

健康経営とは**従業員の健康を経営資源と捉え、戦略的に健康増進へ取り組む経営手法**です。

簡単に言うと...

従業員の皆さんが**健康に働きやすい環境**を作ることのでいい会社を作ろう！ということ。

## 健康経営の主なメリット

生産性の向上

働きやすい環境

組織の活性化

労災の防止

対外的なPR

採用の強化

離職率の低下

定着率UP

# 健康経営のデメリット

当然メリットがあればデメリットもあります。

健康経営の一番のデメリットは効果が見えづらいということ。

## 健康経営の主なデメリット

数値化が難しい

時間がかかる

業務の一時停止

従業員の不安

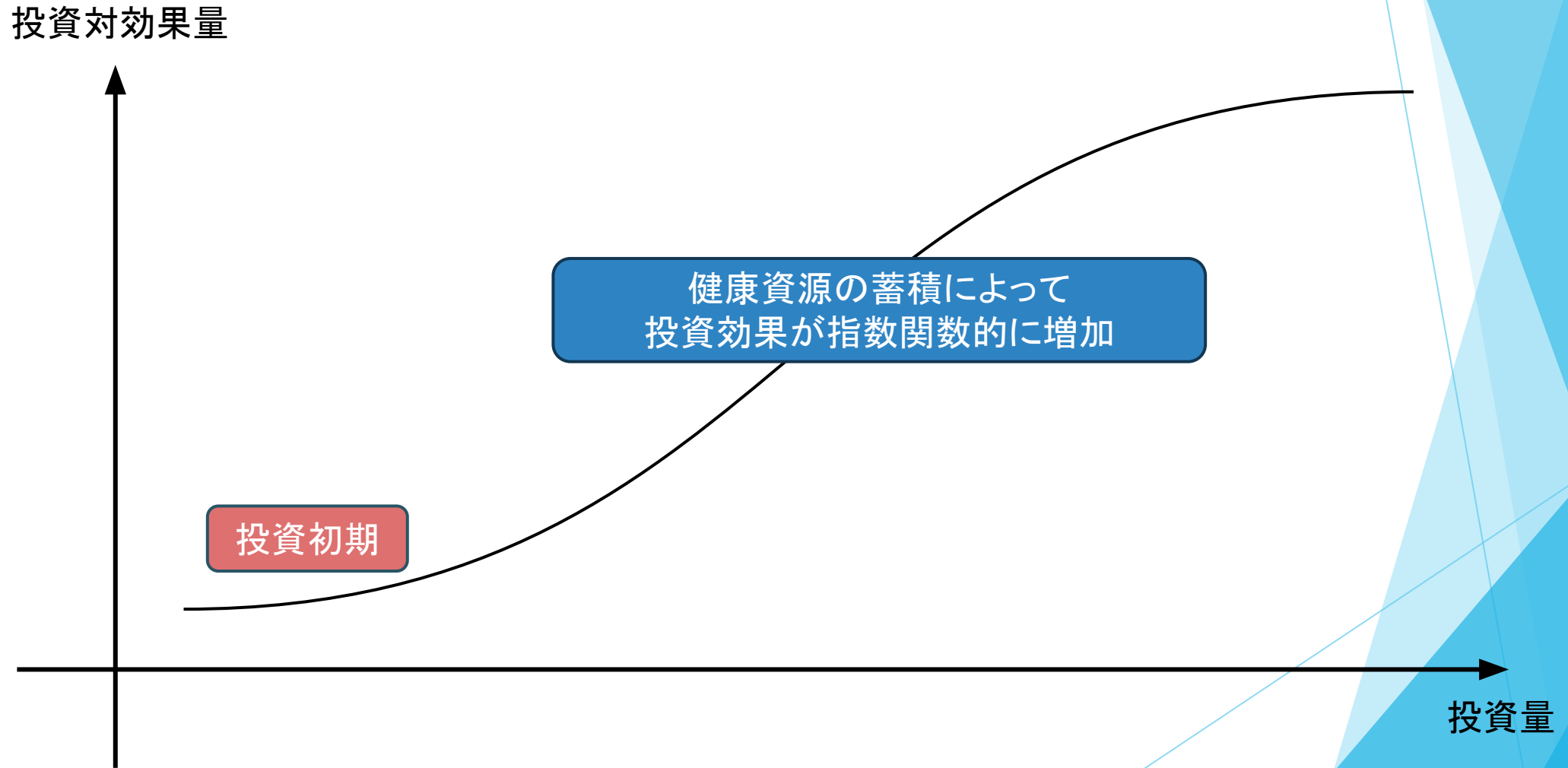
形式的で終わる  
可能性

協力が必要

一部の不満

費用がかかる

# 無形資源の蓄積による健康投資の効果量向上イメージ



# 健康経営に取り組まないことのリスク

- ▶ **不調による損失の増加**  
⇒1人あたり、年間**50万円～80万円の損失増加**
- ▶ **従業員の非定着化、短期離職**  
⇒人手不足による**生産性の低下**、**採用・離職コストの増加**
- ▶ **社会の流れに取り残される可能性**  
⇒健康意識の高まり、取り組みに対する評価による**らのイメージダウン**
- ▶ **訴訟リスク**  
⇒万が一何かが起こってしまった時に**安全配慮義務違反に問われる可能性**

外部か

健康は “個人の問題”  
ではなく “経営課題”

# 法令も少しずつ厳しくなっています

2026年4月

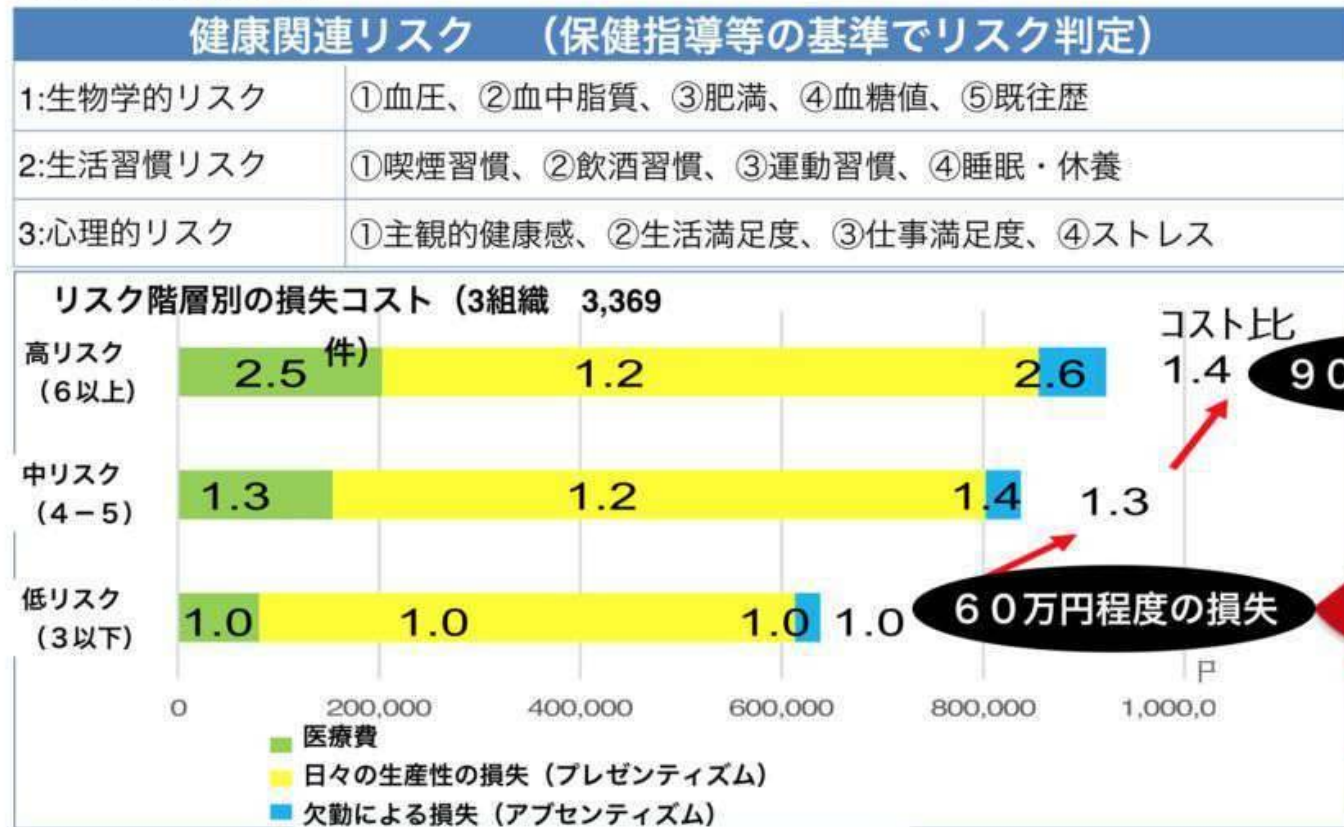
高齢者の労働安全衛生が努力義務化

2028年5月(遅くとも)

50人未満の事業所でも**ストレスチェックが義務化**

# 健康づくりへの投資効果

## 【研究の結果概要】



※出典:健康経営の推進に向けた取り組み 経済産業省 (2023)

# 健康づくりへの投資効果（実績値）

## ▶ 製造業N社（従業員数35名）

従業員の作業環境改善のアドバイスと、作業方法のアドバイスにより従業員の**腰痛・肩こりの頻度が減った**。

## ▶ 製造業M社（従業員33名）

従業員への健康増進セミナーと個別施術を実施。社長ではなく第三者である専門家の後ろ盾があるため、**安心して働けるようになった**とともに、従業員**1人1人が健康を意識する**ようになり、一部の社員は実践し始めた。

## ▶ 製造業S社

試しに一営業所のみ導入。毎月InBodyによる測定と健康増進セミナーを実施。現場での作業の仕方や**健康増進に対する意識が変わった**。

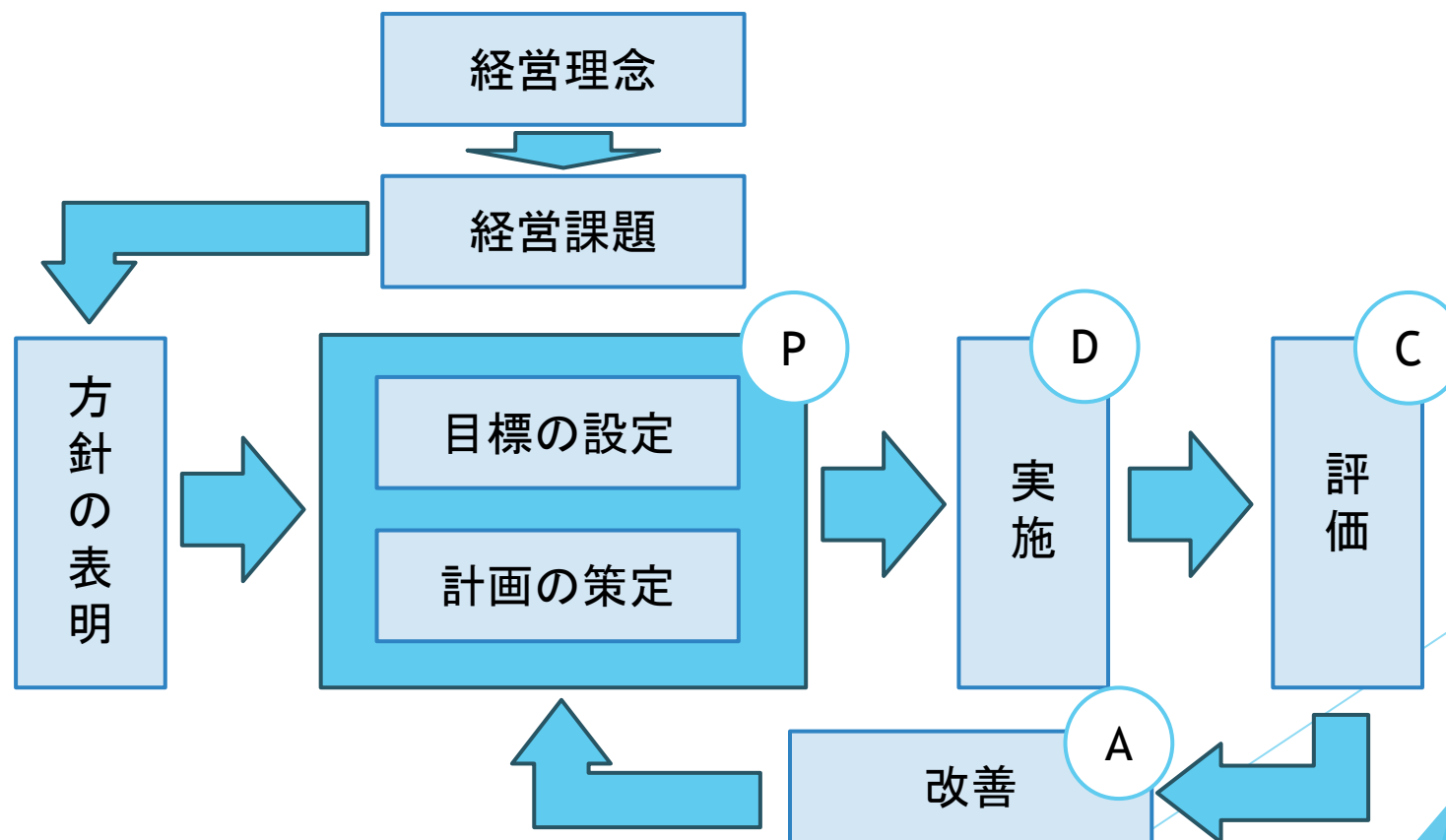
本社でも導入を予定している。

# 健康経営を実施していく上での ポイント

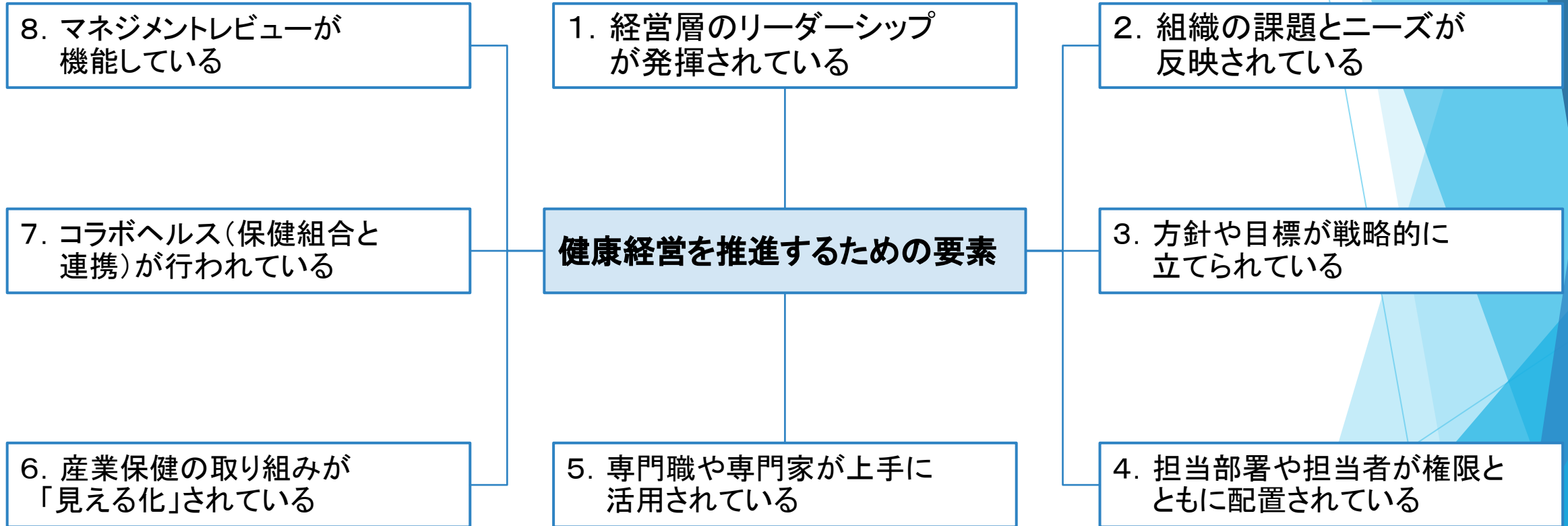
# 健康経営は経営視点での健康増進施策

健康経営はあくまでも経営視点での健康増進施策です。

そのため、経営理念・経営課題をもとに健康施策の目標を設定し、実行、評価、改善(PDCA)を行う必要があります。



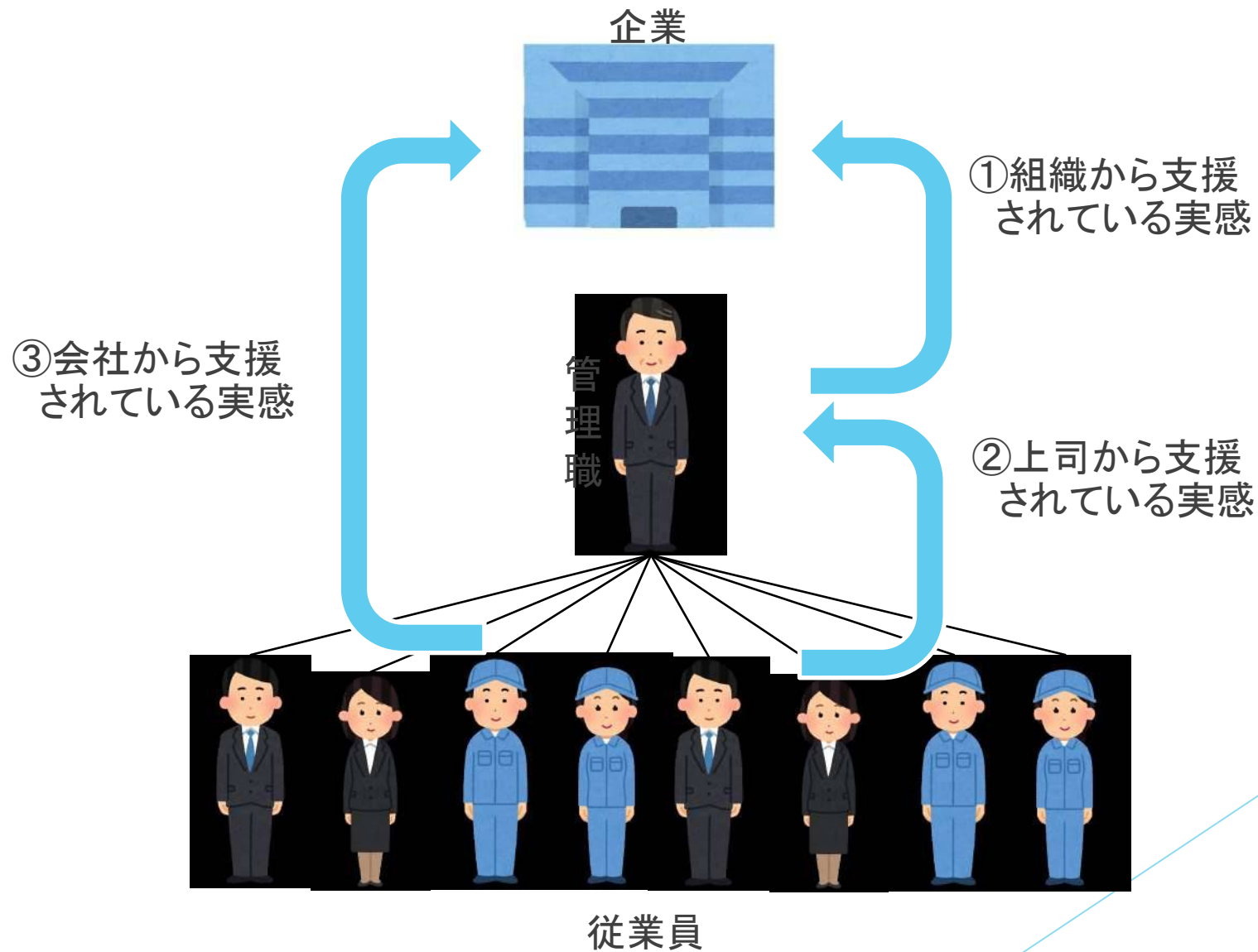
# 健康経営がうまくいく8つのエッセンス



# リーダー層（中間管理職）がキー

- ▶ 8つのエッセンスのうちの1つ、**リーダーシップが発揮されている**
- ▶ 経営層だけではなく、中間管理職のリーダーシップサポートも健康経営をしていく上で非常に重要となります。
- ▶ 従業員は会社からの支援に対して**支援されていると実感**する前に、上司の支援に対して支援されていると実感します。
- ▶ 管理職のリーダーシップ研修やマネジメント研修も健康経営をしていく上で大変重要なポイントとなっていきます。

# 支援されている実感が生じる流れ



# 健康経営の取り組みの課題

# 健康経営の問題点

- ▶ 従業員が健診でメタボ予備軍と分かっていても行動できない
- ▶ 腰痛・肩こり・疲労・ストレスを放置する人が多い
- ▶ 睡眠の質が低く業務に影響してしまう
- ▶ 従業員が誰に相談していいかわかっていない
- ▶ 「健康は自己責任」という古い価値観が根強い
- ▶ 行動につながる仕組みが会社がない
- ▶ 優良法人認定を取得するために形だけ行っている

**BizWellyが解決すること**

# BizWellyで解決できること

BizWellyは、**従業員の健康課題を可視化し、行動変容まで導く仕組みを提供します。**

- ・健康データの可視化
- ・痛み・疲労の改善
- ・行動変容の促進
- ・生産性向上・離職率低下
- ・健康経営優良法人認定の取得支援
- ・安全配慮義務や法令対応のサポート

# BizWellyで解決できること

先ほどお伝えした、高齢者の労働安全衛生については・・・

- ▶ **安全衛生管理体制の確立**

トップの方針表明、リスクアセスメントの実施

- ▶ **職場環境の改善**

照明の増設、段差解消、補助具の活用など

- ▶ **健康、体力の把握**

定期健康診断に加え、ロコモ度チェックや体力テストの実施

- ▶ **状況に応じた対応**

身体機能に適合したマッチング、労働時間短縮など

- ▶ **安全衛生教育**

加齢による心身機能の変化を理解させる教育

# BizWellyの強み

# BizWellyは医療専門家がチームでサポート

- ▶ 専門家が現場に直接介入
  - ➡ 現場が抱えている**問題点の把握**
    - ・従業員が感じている**不満の察知**
    - ・コミュニケーション促進による**健康問題の早期相談**などの対策で**現場に密着した**サポートを行います。
- ▶ 施術・相談・講義を組み合わせた実装型の健康支援
  - ➡ 研修のみ、アプリのみとは違い、**従業員の行動変容**ができるような**仕組みを提供**しています。
- ▶ 戦略の立案から実行サポート、改善までワンストップ
  - ➡ 戦略シートを用いて、取り組みの**準備から実行、改善までのPDCAを可視化**し、より良い健康経営ができるようにBizWellyがサポートします。

# サービスの全体像

# 具体的なサービス内容

- ▶ **健康経営コンサルティング**
- ▶ **健康セミナーの実施**
- ▶ **セラピストの出張施術**
- ▶ **医療専門家相談窓口**

# 具体的なサービス内容

## 健康経営準備コンサルティング

- ➡ 健康経営を実践していくための組織体制と戦略作りをいたします。
- ▶ 経営理念・健康経営についてのヒアリング
- ▶ 従業員の健康アンケート調査
- ▶ 身体能力測定・体組成分測定の実施(転倒や疼痛リスク調査)
- ▶ 現場視察によるヒアリング と問題把握、簡単なアドバイス
- ▶ 健康づくりの推進計画作成
- ▶ 管理職向け健康経営セミナーの実施(健康についての管理職への理解推進)
- ▶ 健康経営戦略シートの作成

# 成果物一覧

- 経営理念ヒアリングシート・フィードバックシート
- 従業員の健康習慣アンケート調査、フィードバック
- ワークエンゲージメントについてのアンケート調査、フィードバック
- 組織風土尺度アンケート調査、フィードバック
- 健康経営戦略マップ
- 健康投資作業用シート
- 健康投資シート
- 健康投資効果シート
- 健康資源シート
- 健康経営年間予定表
- 安全衛生委員会テンプレート
- 各種健康経営の実践におけるマニュアル、資料 など

# 健康経営ヒアリングシート

記入日 : \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 ( )

ご担当者役職 : \_\_\_\_\_

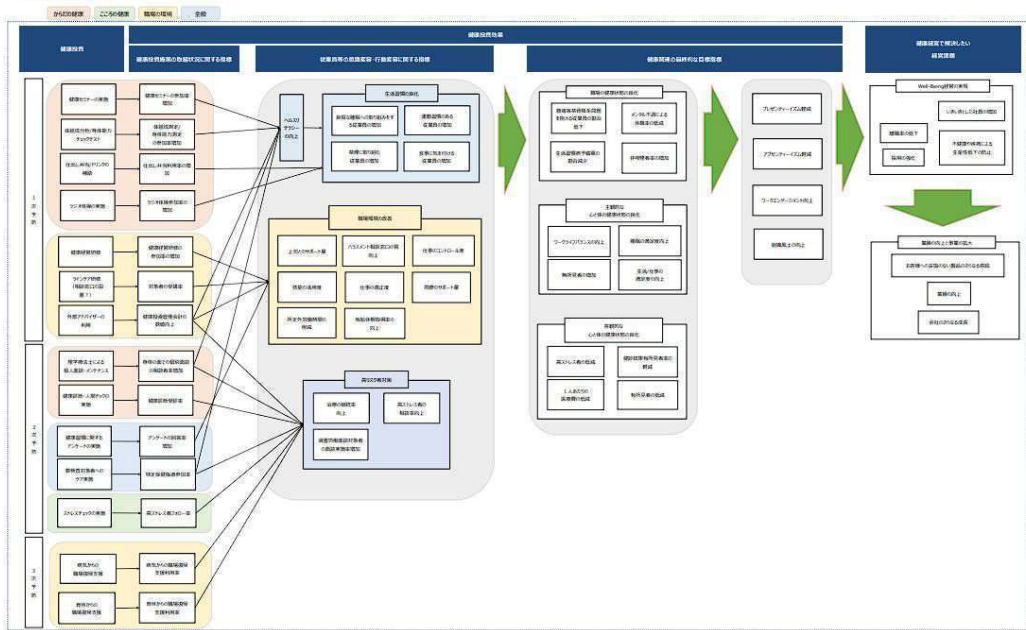
ご担当者氏名 : \_\_\_\_\_

ご担当者連絡先 : 電話 \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

## < 貴社の概要 >

会社名	
代表者 役職・氏名	
所在地	〒 _____
業種、取扱品	
資本金 or 出資金	万円 _____
設立年	年 _____
従業員数	名 (正社員: _____ 名、非正規社員: _____ 名)

## 【戦略マップ】



## 健康経営エキスパートアドバイザー

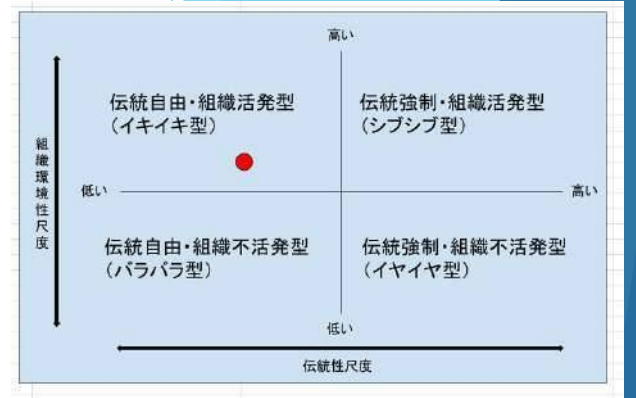
# 健康経営診断報告書

## 【総評】

<健康経営を始めるきっかけ> <経営者の想い>

<今までの取り組み>

<現状> <課題>



## 【健康投資効果シート】

### <健康投資施策の取組状況に関する指標>

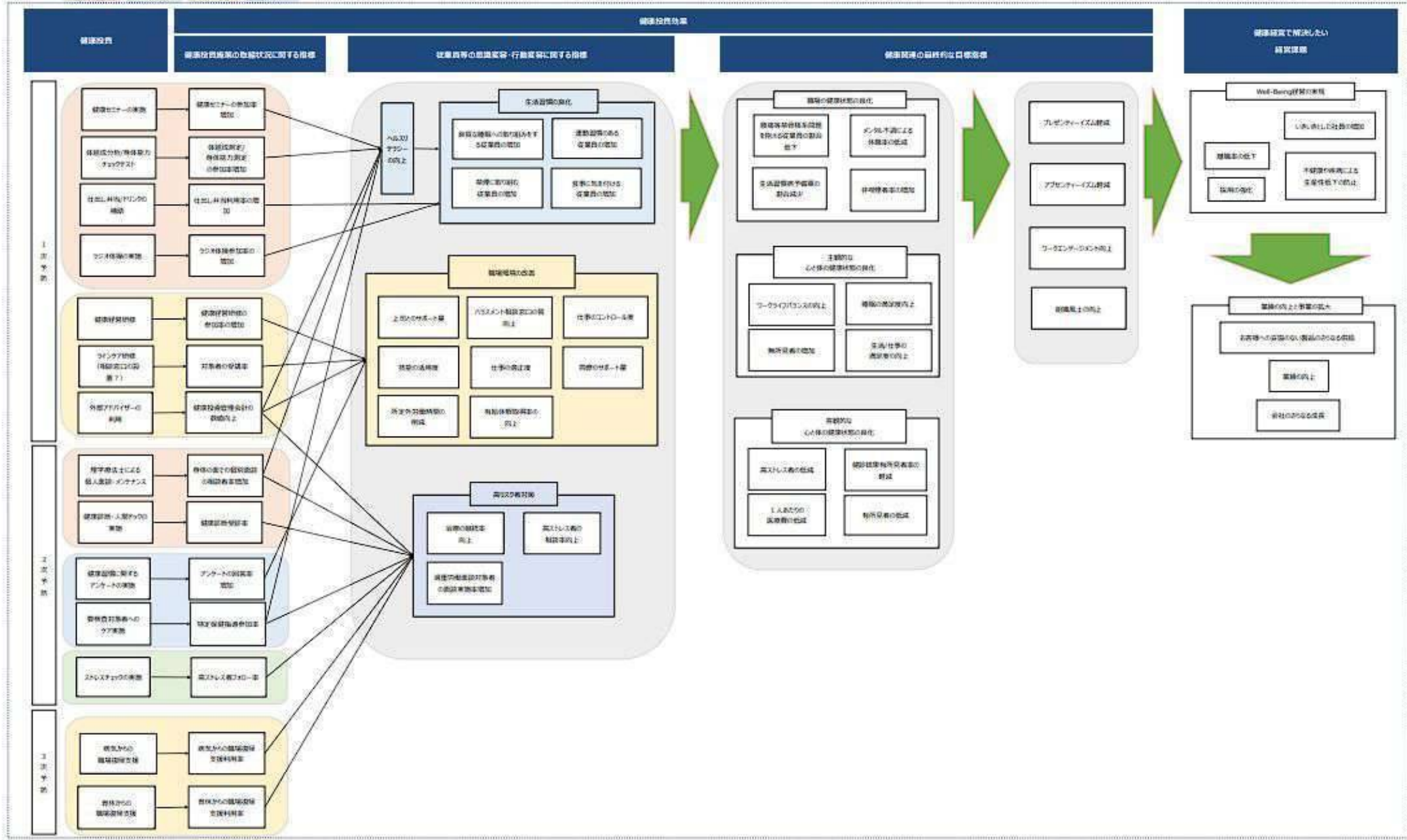
健康投資施策の取組状況に関する指標	概要/指標の算出方法	2025年度の数値	2024年度の数値
体の使いかセミナーの参加率	セミナーの参加率		20.6%
体組成計分析の参加率	InBody測定に参加率	28.6%	77.0%
身体能力チェックの参加率	体力・基礎代謝・片脚立位バランス・CS50の4項目のチェック参加率		77.0%
ストレッチセミナーの参加率	ストレッチセミナーの参加率		
ストレッチ休憩時のストレッチ参加率	休憩時のストレッチ実行率 (主観あり)		

### <従業員等の意識変化・行動変化に関する指標>

従業員等の意識変化・行動変化に関する指標	概要/指標の算出方法	2025年度の数値	2024年度の数値
健康な食生活も従事者の割合	生活習慣アンケートで栄養を気にしていると回答した従業員等の割合	44.1%	44.1%
運動習慣のある従業員等の割合	生活習慣アンケートで週に2回以上10分以上の運動をすると回答した従業員等の割合	30.0%	30.0%
睡眠時間	アンケートで寝起きた時に週の半分以上疲れが残っていると回答した従業員等の割合	57.1%	61.7%
喫煙者比率	生活習慣アンケートで現在喫煙していると答えた割合	37.1%	47.0%
ストレスがあると実感している従業員の割合	生活習慣アンケートで1か月間にストレスによる不調があったと回答した従業員等の割合	66.7%	72.5%
ストレスがあると実感している従業員の割合	生活習慣アンケートでストレスの解消ができていないと回答した従業員等の割合	71.4%	67.6%
筋骨格系問題	3か月以内に腰痛や肩こりなどの筋骨格系問題があったと回答した従業員の割合	82.3%	86.3%

# 【戦略マップ】

からの健康    こころの健康    職場の環境    全般



# 具体的なサービス内容

## 健康経営伴走支援コンサルティング

→ 健康経営の伴走を伴走支援いたします。

- ▶ 定期身体能力測定・体組成分測定の実施
- ▶ 現場視察によるヒアリングと問題把握、簡単なアドバイス
- ▶ 健康づくりの推進計画作成、取り組みに対する評価・改善
- ▶ 健康づくりの投資効果の見える化
- ▶ 健康づくり推進のためのセミナー・研修の実施支援
- ▶ 環境整備(人・物・情報の整理・整頓、3定管理など)サポート
- ▶ 安全衛生委員会のへの出席
- ▶ 健康経営優良法人認定取得サポート (取り組み計画、HP・SNSのサポート)

# 健康についてのセミナー

管理職・従業員それぞれに向けたヘルスリテラシー向上のための健康講座を実施したり、パンフレットの作成を行います。  
事前ヒアリングで内容を精査し、より効果が出るものに仕上げます。

## ▶ 食事

食育・ヘルシーメニューの紹介・ヘルシー認定店の紹介など

## ▶ 運動

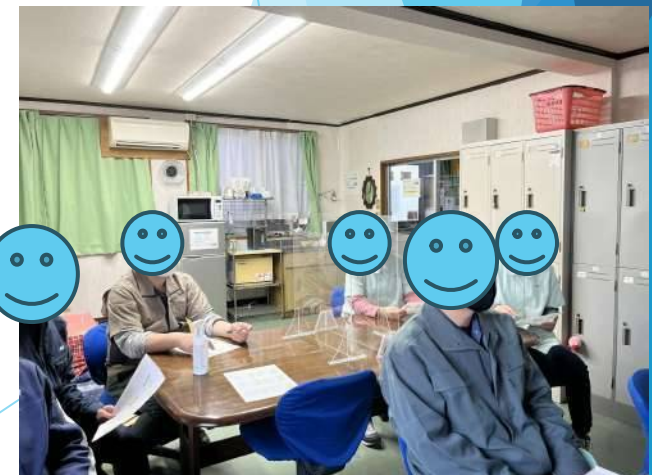
運動講座、自宅でもできる簡易的な運動の紹介など

## ▶ 腰痛

腰痛の基本知識、腰痛予防のケア、腰痛後のケアなど

## ▶ その他

睡眠、口腔ケア、女性の健康など



# 従業員様に個別施術

腰痛や肩こりなどの筋骨格系障害を予防・改善するためにベッド一台置けるスペースをお借りして施術します。

- ▶ 痛みやコリなどの相談
- ▶ 身体・姿勢評価、**原因の特定**
- ▶ 原因を解決するためのストレッチ
- ▶ セルフケア方法の提案

など、病院で受けられる治療レベルの施術をご提供します。

※個別施術は20分～30分で行うため、その間の作業が止まってしまうことをご了承ください。



# 医療専門家チームによる健康相談窓口 (NEW)

- ▶ 従業員が24時間いつでも専門家にチャット相談できるサービス
- ▶ 基本的に相談してから24時間以内に返信をします。  
(随時ブラッシュアップ)
- ▶ 「病院に行くほどじゃないけど気になることが...」  
「相談したいけれど、上司にはちょっと...」
- ▶ **家族からの相談も OK**
- ▶ 理学療法士、看護師、公認心理士、管理栄養士に相談することができます。  
(随時対応できる方を増やす予定)

⇒ 今後アプリにしていく予定です。

# 健康増進アプリ

おはようございます  
山田 太郎さん

総合健康スコア  
**78** /100  
先週より +5 ポイント改善

今日の歩数  
**8,432** 歩  
目標: 10,000歩 84%

体重  
**68.5** kg  
目標: 65.0kg 65%

摂取カロリー  
**1,850** kcal  
目標: 2,000kcal 92%

専門家に相談 | + 食事を記録

健康データの推移

体重 | カロリー

71  
70  
69

ホーム | 食事 | 相談 | マイページ

### 食事記録

今日の食事を記録しましょう

新しい食事を記録

食事名  
例: サラダチキン弁当

カロリー (kcal)  
500

炭水化物 (g)  
60

今日の食事記録

タンパク質: 67g | 3食

朝食: オートミールとバナナ  
08:30  
350 kcal | P: 12g | C: 58g | F: 8g

昼食: サラダチキン弁当  
12:45  
520 kcal | P: 35g | C: 62g | F: 12g

佐藤 健康アドバイザー  
運動習慣について、週3回のウォーキングを推奨しています。

田中 栄養士  
食事のバランスが良くなりました。

鈴木 メンタルヘルスカウンセラー  
ストレス管理について相談させていただきます。

こんにちは。健康管理について何かお困りのことはありますか？

最近、運動不足が気になっています。どのように改善すればいいでしょうか？

運動不足の改善、素晴らしい目標ですね。まずは無理のない範囲から始めることが大切です。週に3回、30分程度のウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか？

ありがとうございます。朝の通勤時に一駅分歩くことから始めてみます。

とても良いアイデアですね！通勤時間を活用するのは素晴らしい方法です。歩数計アプリで記録をつけると、モチベーションの維持にも役立ちますよ。

### 管理者ダッシュボード

従業員の健康データと勤怠管理

CSVエクスポート

総従業員数 **248** (先月比 +12)

平均健康スコア **76.5** (先月比 +2.3)

平均残業時間 **18.2** 1/月 (先月比 -1.5)

要注患者 **12** 名

従業員一覧

従業員を検索 | 全部表示

従業員名	健康スコア	残業時間
山田 太郎 (良好)	78	18.5h
佐藤 花子 (要注意)	82	22h
鈴木 一郎 (要注意)	65	15h
田中 美咲 (良好)	85	12.5h
高橋 健太 (要対応)	72	28h

# 健康増進アプリ

09:00

こんにちは。健康管理について何かお困りのことはありますか？

09:15

最近、運動不足が気になっています。どのように改善すればよいでしょうか？

09:20

運動不足の改善、素晴らしい目標ですね。まずは無理のない範囲から始めることが大切です。週に3回、30分程度のウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか？

09:25

ありがとうございます。朝の通勤時に一駅分歩くことから始めてみます。

10:30

とても良いアイデアですね！通勤時間を活用するのは継続しやすい方法です。歩数計アプリで記録をつけると、モチベーションの維持にも役立ちますよ。

メッセージを入力



## 管理者ダッシュボード

従業員の健康データと勤怠管理

CSVエクスポート ログアウト

総従業員数 248 先月比 +12	平均健康スコア 76.5 先月比 +2.3	平均残業時間 18.2 h/月 先月比 -1.5	要患者 12名 先月比 -3
-------------------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------------

### 従業員一覧

従業員を検索

山田 太郎 <span>良好</span> 営業部・課長	健康スコア 78	残業時間 18.5h
佐藤 花子 <span>要注意</span> 開発部・主任	健康スコア 82	残業時間 22h
鈴木 一郎 <span>要注意</span> 総務部・部長	健康スコア 65	残業時間 15h
田中美咲 <span>良好</span> 営業部・係長	健康スコア 85	残業時間 12.5h
高橋 健太 <span>要対応</span> 開発部・エンジニア	健康スコア 72	残業時間 28h

# 健康増進アプリ

## ◆鮭の味噌マヨレングス蒸し

調理時間  
8  
min



アスタキサンチンが豊富な鮭で、体の内側から美容と健康をサポートします。

エネルギー=197kcal たんぱく質21g 脂質19g 炭水化物10g 食物繊維2.5g 食塩相当量1.2g

材料1人分  
鮭(味噌):1尾(80g)  
玉ねぎ:1/4個  
しめじ:1/2個

(A)味噌:小さじ1  
(A)マヨネーズ:小さじ2  
酒:小さじ1

### 作り方

#### 01 野菜の下ごしらえ

玉ねぎは薄くスライス切りにし、しめじはくしておく。



#### 02 鮭の下ごしらえ

鮭の身に骨を抜き、(A)を裏面に塗る。



#### 03 野菜を炒める

玉ねぎ、しめじを熱く、酒を全体に挂しかけ、ふんわりとラップをかける。



#### 04 レングスで加熱

電子レンジ(600W)で約3分加熱する。火の通りを確認し、加熱が不十分の場合は10~20秒ずつ追加加熱する。



## ◆チキンチャップ

調理時間  
15  
min



鶏もも肉のたんぱく質と、しめじの食物繊維がバランスよく摂れる一品です。

エネルギー=248kcal たんぱく質24g 脂質9g 炭水化物24g 食物繊維2.4g 食塩相当量2.6g

材料1人分  
鶏もも肉(皮なし):100g(1枚)  
玉ねぎ:1/4個  
しめじ:1/2個  
オリーブオイル:小さじ1

(A)おろしにんにく:小さじ1/2  
(A)ケチャップ:大さじ1  
(A)味噌:大さじ1  
(A)顆粒コンソメ:小さじ1/2

### 作り方

#### 01 肉の下ごしらえ

鶏もも肉を小さめの一口大に切り、ポリ袋に入れて片栗粉をまぶす。



#### 02 野菜の下ごしらえ

玉ねぎは薄くスライス切りにし、しめじはくしておく。



#### 03 肉を炒める

フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱する。鶏肉を両面焼く。



#### 04 野菜を炒める

鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、しめじを炒める。全体に火が通ったら(A)を入れ、1~2分炒めて完成。



## ◆厚揚げのソテー

調理時間  
15  
min



厚揚げに含まれる食物繊維は腸の働きを整え、便秘解消に効果的です。

エネルギー=233kcal たんぱく質16g 脂質16g 炭水化物10g 食物繊維4.2g 食塩相当量2.9g

材料1人分  
厚揚げ:1枚(150g)  
ニラ:1/2束  
もやし:1/2束  
長ネギ:1/3本

ごま油:小さじ1  
おろし生姜:小さじ1  
酒:小さじ1  
醤油:小さじ2  
かつお節:小さじ1

### 作り方

#### 01 下ごしらえ

厚揚げはペーパータオルで軽く拭き、油を拭き取る。ねぎは斜め切りにし、ニラは3~4cmの高さに切る。



#### 02 厚揚げを炒める

フライパンにごま油と生姜を入れて温め、厚揚げを炒める。



#### 03 野菜を炒める

厚揚げに焼き色が付いたらねぎを炒める。油が回ったらニラ、もやしを炒める。



#### 04 味付け

(A)を回し入れ、全体を混ぜて蓋に蓋し行ける。かつお節をかけて完成。



## ◆ドライカレー

調理時間  
20  
min



なすと玉ねぎの甘さが広がる、野菜がたっぷり摂れるドライカレーです。

エネルギー=318kcal たんぱく質18g 脂質21g 炭水化物22g 食物繊維3.9g 食塩相当量2.9g

材料1人分  
豚ひき肉:50g  
玉ねぎ:1/4個  
なす:1本  
ゆで卵:1/2個

カレールー:1かけ  
ケチャップ:大さじ1  
水:120ml

### 作り方

#### 01 下ごしらえ

なすは2cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにし、カレールーは読む。



#### 02 肉を炒める

フライパンを熱し、中火でひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら玉ねぎを加える。



#### 03 野菜を炒める

玉ねぎがしんなりしたらなすを加えて炒め、水120mlを加える。煮立ったら火を止め、カレールーを加えて煮ます。



#### 04 味付け

ケチャップを加えて中火で熱する。1~2分煮ながら煮て完成。



## ◆さばと小松菜のレンジ蒸し

調理時間  
10  
min



さばは良質な脂質を豊富に含み、血管や脳の健康維持にも役立ちます。小松菜は他の食物野菜で代替可能です。

エネルギー=157kcal たんぱく質22g 脂質17g 炭水化物9g 食物繊維1.6g 食塩相当量2.5g

材料1人分  
塩きり:1枚(100g)  
小松菜:1束(80g)

(A)醤油:小さじ1  
(A)酒:大さじ1/2  
(A)みりん:大さじ1/2  
(A)砂糖:小さじ1/2  
(A)おろし生姜:小さじ1/2

### 作り方

#### 01 野菜の下ごしらえ

小松菜は4~5cm程度に切る。



#### 02 肉を焼く

新巻鮭に小松菜、さばを並べる。



#### 03 野菜を炒める

新巻鮭に(A)を塗り、ふんわりとラップをかける。電子レンジ(600W)で3分加熱する。



#### 04 味付け

全体を蒸して、両面2分追加加熱する。さばに火が通ったら完成。



## ◆鶏肉となすの甘酢炒め

調理時間  
20  
min



お酢には食後血糖値の上昇を抑えるやみにする働きがあります。血糖値が気になる方にも◎

エネルギー=306kcal たんぱく質22g 脂質26g 炭水化物18g 食物繊維1.6g 食塩相当量1.9g

材料1人分  
鶏むね肉:1/3枚(100g)  
なす:1本  
片栗粉:小さじ1  
サタダ油:大さじ1

(A)みりん:大さじ1/2  
(A)砂糖:大さじ1/2  
(A)醤油:小さじ2  
(A)酒:小さじ2  
(A)おろし生姜:小さじ1/2  
(A)水:大さじ1

### 作り方

#### 01 野菜の下ごしらえ

鶏むね肉は一口大にそぎ切りにし、ポリ袋に入れて片栗粉をまぶす。なすは縦切りにする。



#### 02 肉を焼く

フライパンにサタダ油を入れて熱し、中火で鶏むね肉を焼く。



#### 03 野菜を炒める

鶏むね肉に火が通ったら、なすを炒める。



#### 04 味付け

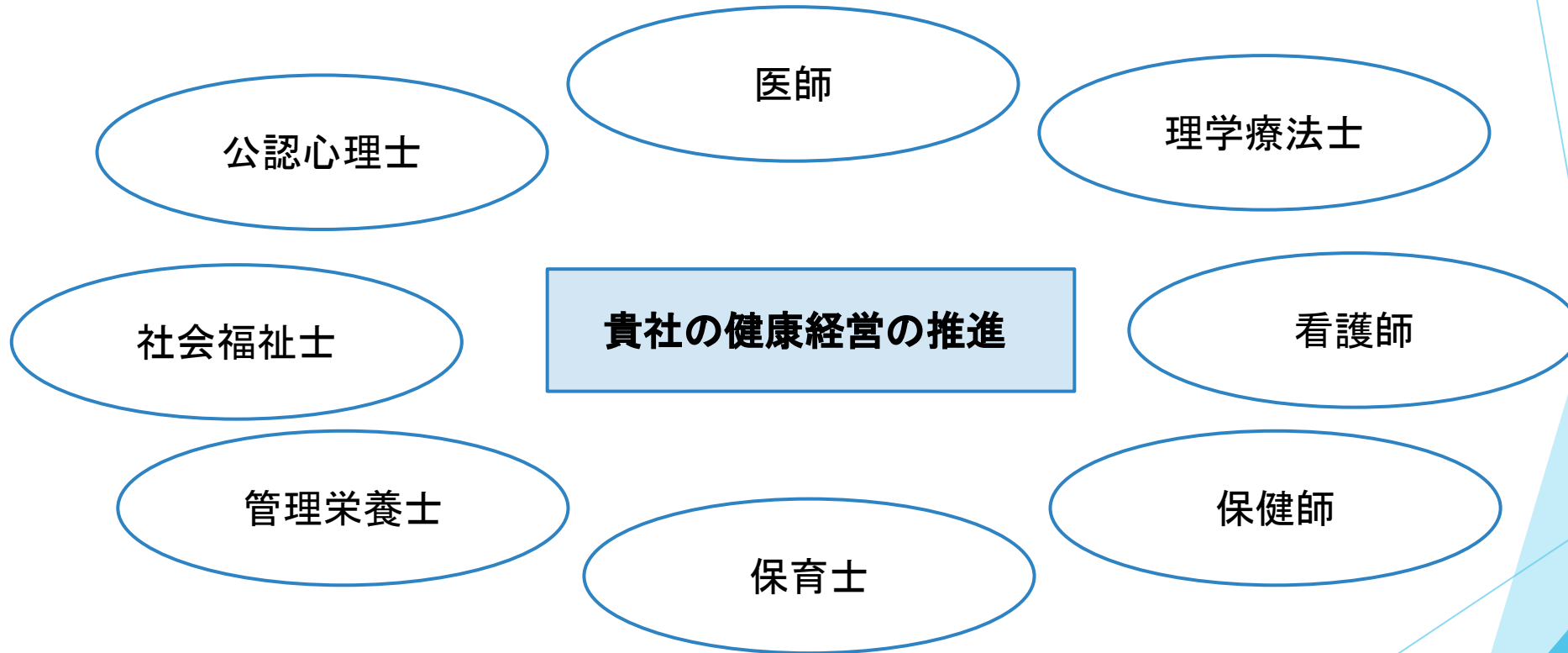
なすに火が通ったら(A)を入れ、1~2分炒めて完成。



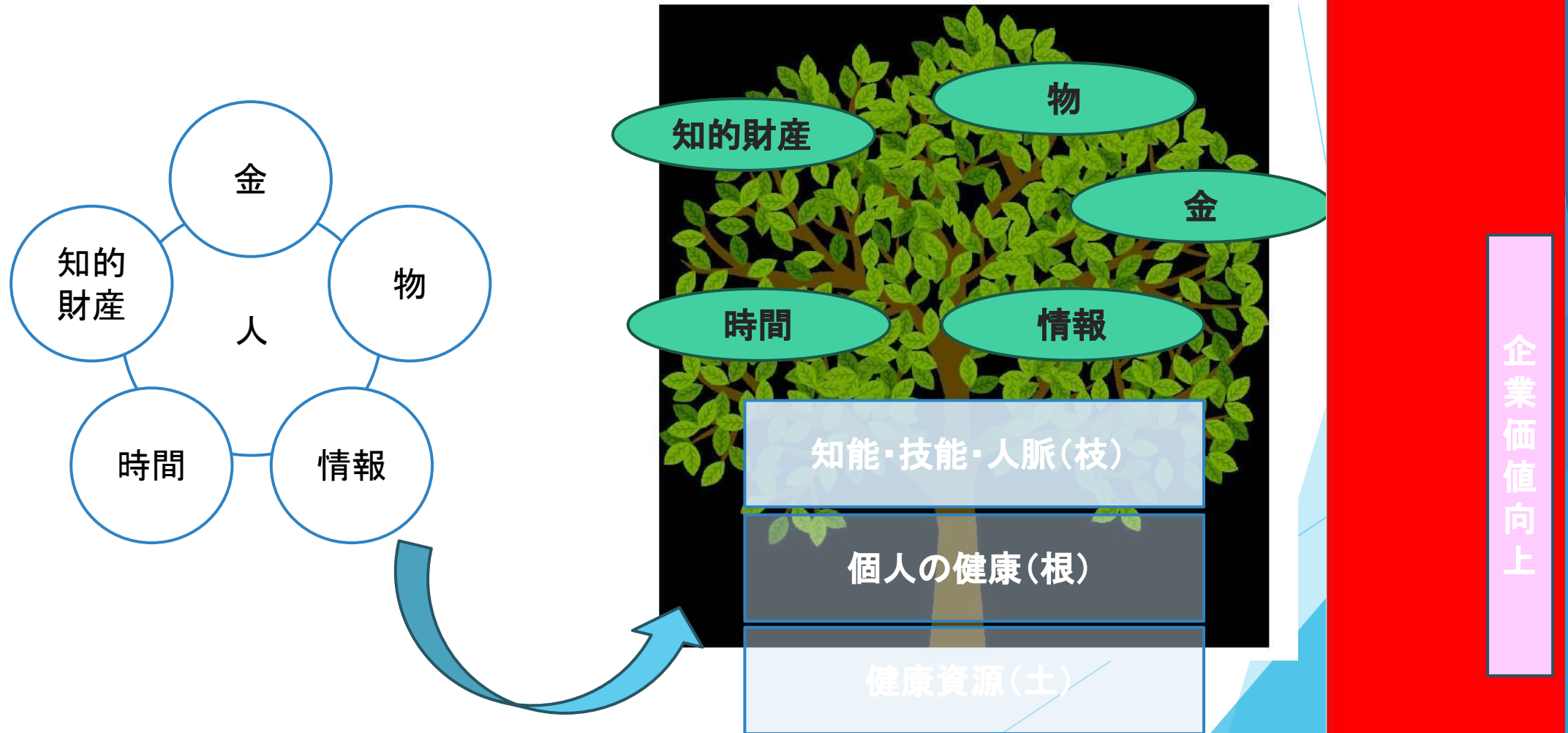
# 健康増進アプリ



# 医療専門家チームによる健康経営サポート



# 健康への投資で人財資源・企業価値の向上へ



# 導入ステップ

# サービススケジュール例(1年目)

1ヶ月目 健康経営ヒアリングとフィードバック  
従業員アンケートでの問題点把握  
健康経営戦略マップの作成

**健康経営の土台作り  
(準備コンサル)**

2ヶ月目 従業員の身体能力チェック、InBody測定

3ヶ月目 経営者、管理職へのリーダーシップ・健康経営研修

4ヶ月目 現場視察と現場の従業員へのヒアリング

5ヶ月目～ 健康経営施策の検討、実行

12ヶ月目 施策の効果検証、フィードバック

従業員アンケートの実施、健康投資効果の振り返り

**健康経営の風土作り  
(伴走支援)**

# サービススケジュール例(2年目)

## 健康経営の風土作り

1ヶ月目 健康経営戦略マップの作成

従業員の身体能力チェック、InBody測定

2ヶ月目 経営者、管理職へのリーダーシップ・健康経営研修

3ヶ月目～ 現場視察と現場の従業員へのヒアリング

12ヶ月目 健康経営施策の検討、実行

施策の効果検証、フィードバック

従業員アンケートの実施、健康投資効果の振り返り

# 料金プラン

# サービスの価格表

## ▶ 価格表(参考)

	訪問時間	訪問頻度	価格(税込)
健康経営準備コンサル 伴走支援コンサル※1	1～2時間	1回/月	55万円(4～6ヶ月) 11万円/月
出張個別施術※2	4～8時間	1回/月 2回/月 4回/月 8回/月	11万円/月 19.6万円/月 33万円/月 59.4万円/月 ※8時間/日を想定
健康セミナー※3	2～3時間	1回	11万円/回
従業員用健康管理アプリ 医療専門家相談窓口※1	—	—	最低料金2.2万円 10人ごとに15,400円/月～

※1 健康経営伴走支援コンサル、アプリ及び専門家相談窓口は1年間ごとの契約となります。

※2 表にない個別施術時間、料金は応相談。出張個別施術は3か月ごとの契約となります。

※3 健康経営コンサルの契約した場合、健康セミナーは基本無料で行います。(別専門家を呼ぶ場合、別途費用)

## ▶ 上記+別途交通費

# ご提案

# お試し無料サービスのご案内

ここまでお話ししていきましたが、どんな感じでやるのか、本当に依頼していいのかなど信頼が足りていないと思っています。

そこで健康による損失調査や健康経営のヒアリングを**無料で**試してみませんか？

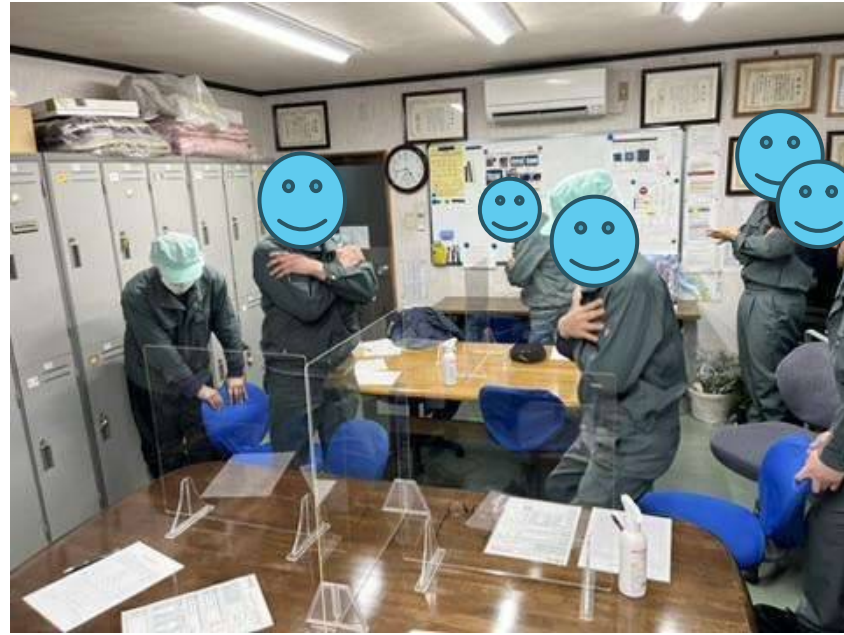
その他、腰痛調査や身体能力調査も可能です。

2026年4月から全ての事業者に対し、60歳以上の高年齢労働者の労働災害防止措置が求められます。(努力義務)

「何をしたらいいかわからない」

「専門家に見てほしい」

という声をよくいただきます。



# 最後に少し事業への想いを...

私が産業保健(予防)に興味が出たきっかけは、1人の患者さんでした。

整形外科病院で事務仕事をしている女性の肘のリハビリを担当していました。**こまめにストレッチをしても取れない痛み**。**姿勢を治しても改善してこない**。どうすればいいか悩んだところ、ふと思いついたことがあります。

「どんなデスク環境で仕事をしていますか？」

リハビリ室にあるデスクと椅子で仕事場を再現していただいたところ、**椅子が低すぎて、肩をすくませながらマウスやキーボードを使っている**ことがわかりました。

「この椅子、これくらい高くしてみたらどうですか？」

そう提案したところ、**次の来院のときには痛みがいっさい消えていました**。

どんなに治療を頑張るよりも、運動をするよりも、**環境一つ変えることの方が重要なんだ**と実感しました。

そこから、病院に来る前の段階で、予防や環境整備をしていく必要があると考え、今BizWellyのサービスを展開しています。