

企業向け ĆARADA パック

イベント/セミナー プログラム



2021 年 7 月版

エムティーアイ

当社では、御社の健康経営課題や現状把握を行ったうえで、適切な解決策としてセミナー・イベントをご用意させて頂いております。従業員の皆さんが「楽しく」「続けられ」「コミュニケーション促進」につながるようなセミナー・イベントをご提案します。

セミナー、施策実施までの流れ



ご要望ヒアリング
課題抽出



セミナー・
イベント実施



アンケート実施、
結果報告

セミナー/イベント ラインナップ

セミナー/イベント名

掲載
ページ

現状把握

パフォーマンスチェック（従業員共有ポスター付き）

P.03

健診の見方セミナー

P.04

運動

WEB 歩数イベント

P.05

肩こり・腰痛ストレッチセミナー

P.06

ゴルフフィットネスセミナー

P.07

セミナー/イベント名	掲載 ページ
コリ・むくみ解消ヨガ	P.08
「体幹美人」セミナー	P.09
デキるビジネスマンのためのボディメイク	P.10
リフレッシュエクササイズ KAZE	P.11
 メンタル	
メンタルケア入門	P.12
今すぐ役立つセルフケア	P.13
職場のメンタルヘルス	P.14
わたしのモチベーション	P.15
カウンセリングの極意	P.16
多面的分析ストレスチェック勉強会	P.17
ストレスチェック	P.18
ストレスチェック集団分析レポート	P.19
ストレスチェック集団分析コメント付レポート	P.20
ストレスチェック集団分析結果報告会	P.21
 女性の健康	
オトナ女子のヘルスケア school	P.22
女性のヘルスケア	P.23
 睡眠	
パフォーマンスアップのための快眠術	P.24
快眠チャレンジ 10	P.25
 食事	
賢く選んで自分へ投資！食事の選び方セミナー	P.26
賢いお酒の飲み方・付き合い方	P.27
 その他	
社会人のための健康管理術	P.28
人間ドックでがんの早期発見	P.29
管理職のためのヘルスケア	P.30

セミナー/イベント名	掲載 ページ
やる気を引き出す職場づくり	P.31
わくわくジョブ・クラフティング	P.32
 運動との複合イベント	
食べっ歩スゴロク	P.33
カラダのお悩みトリトリレース	P.34
ライフスタイル改善レース	P.35
ネムル WALK	P.36
 その他	
健康経営優良法人認定取得支援サポーター	P.37
ヘルスケア動画提供サービス	P.38



現状把握

分析レポート

パフォーマンスチェック

(従業員共有ポスター付き)

適正人数

【調査方法】WEB アンケート調査

無制限

解決したい課題

- 従業員のパフォーマンスや不定愁訴、生活習慣を把握して自社の課題を明らかにしたい

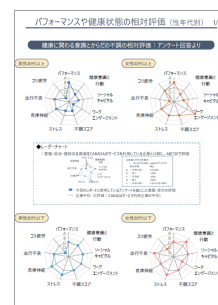
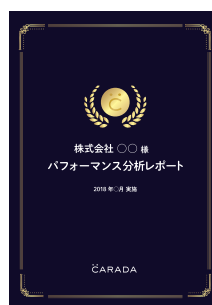
プログラム内容

見えないコストと呼ばれている、従業員の体調不良によるパフォーマンスの低下に伴う損失コスト「プレゼンティーイズムコスト」や、パフォーマンス低下を引き起こす生活習慣について詳細を分析し、効果的な健康経営施策を打つための課題発見を行います。アンケートや分析は全てご用意しておりますので、会社は従業員への周知だけ行っていただければ、あっという間に従業員の実態を把握できます！健康経営の指標としてもわかりやすく最適です。

主な分析内容

- 仕事のパフォーマンス
 - 会社満足度
 - ワークエンゲージメント
 - 心身の不調
 - 生活習慣
 - 心身の不調とパフォーマンスとの関連
 - 改善すべき生活習慣
- など

レポートイメージ



参加者の声

- 健康診断では見えなかった、課題が浮き彫りになった。
- 部署や職種ごとで比較でき、どこから手を付けるべきかすぐにわかった。
- 健康に対する意識レベルや興味がわかるので従業員にあった施策を実行できる。



現状把握

対面 /
オンラインセミナー

健診の見方セミナー

【セミナー時間】 1セッション 60分

【実施形態】 講義+個人ワーク形式

適正人数

対面: **20~30**名

オンライン: **95**名

解決したい課題

- ・健康に興味をもたせたい
- ・ヘルスリテラシーをあげたい
- ・CARADAの使い方を理解させたい
(登録率を上げたい)

講師

管理栄養士



プログラム内容

健康診断を受けっぱなしになっていませんか？

自身の健診結果をアプリで見ながら、検査値の見方を学び、改善方法を検討します。ワークショップ形式で周囲の人と話しながら、楽しく参加できるセミナーです。リアル会場での実施がおすすめです。

セミナー構成

- ・LH比を計算してみよう！
- ・糖の利用能力チェック！
- ・尿酸値のチェック！
- ・肝臓の元気度チェック！
- ・循環器の機能チェック！

セミナーイメージ



参加者の声

- ・一般的な話ではなく、自分や自社内の状況と改善方法をリアルに知れた。
他の人や平均と数値を比較しながら、楽しくできて、よく理解できたし、興味をもてた。
- ・所属部署ごとの結果に特徴があり、意外性もあって面白かった。
部門別でだされると、改めて部の性格がわかってよかった。



運動

WEBイベント

WEB歩数イベント

【イベント期間】2ヶ月

【参加方法】CARADA アプリに歩数記録をする

適正人数

無制限

解決したい課題

- ・コミュニケーションを促進させたい
- ・気軽な運動習慣をつけさせたい
- ・従業員への運動機会の提供として

プログラム内容

「ウォーキング」は様々な病気予防に効果的な万能薬！
気軽に取り組める「ウォーキング」を健康活動の一步として、
またメンタルや生活習慣病予防などの課題解決策として定着させましょう。
CARADA に記録された歩数を元に、様々な形で歩数を競うウォーキングイベントを
ご用意しております。シンプルなランキング形式から、日本やアメリカなどのマップを
擬似横断するすごろく形式など、仲間と一緒に楽しみながら実施できる内容です。

イベントの種類

- ・歩数ランキング
- ・日本縦断ウォーキングカップ
- ・アメリカ横断ウォーキングカップ
- ・四国お遍路 WALK
- ・アジア一周ウォーキングカップ 他

イベントイメージ



参加者の声

- ・一人で行うよりも仲間と競いあったほうが楽しい。
- ・毎日歩いて登録して歩数が増えていくのが嬉しかった。
これからも頑張っていきたい！
- ・イベントに参加したことで意識して歩くようになり、減量もできた。



運動

対面のみセミナー

オフィスで簡単 肩こり・腰痛ストレッチセミナー

【セミナー時間】1セッション 60 ～ 90 分

【実施形態】講義 + 実技形式



適正人数

20～30名

解決したい課題

- ・ ストレッチの知識をつけさせたい
- ・ 自身の健康 / 体調管理に興味をもたせたい

講師

澤木一貴 (SAWAKI GYM)

パーソナルトレーナー



トレーナー歴約 30 年。整形外科病院で経験を積み、専門学校講師を経て起業。2つのジムを運営しているが、ジムがなくてもボディメイクできると断言するトレーナー。

プログラム内容

国際的トップアスリートやプロスポーツ選手を相手に重ねてきた経験やノウハウをもったトレーナーが指導してくれる特別セミナーです。

従業員のお悩み上位にくる「肩こり」「腰痛」を改善する、オフィス内で簡単にできるストレッチを楽しく実施しながらレクチャーします。

正しい姿勢や体の動かし方を学び、習慣づけることで、肩こりや腰痛の予防もできます。

セミナー構成 - 以下一例 -

- ・ 身体の構造について知る (講義)
- ・ 姿勢チェックと動作のクセを知る (実技)
- ・ 動作のクセから肩こり腰痛の原因を知る (実技)
- ・ 改善のための簡単なストレッチ (実技)

セミナー風景



参加者の声

- ・ ストレッチの内容が簡単だが、肩に効いている!とすぐに感じられました。みんなで写真を撮り合ってわいわいできて楽しかったです。
- ・ 肩こり、腰痛はなかったが、体が動かしやすくなってとても良かった。
- ・ 肩こり、腰痛の原因をわかりやすく説明してくださったのが良かったです。



運動

対面のみセミナー

ゴルフの飛距離を伸ばそう！ ゴルフフィットネスセミナー

【セミナー時間】1セッション 60～90分

【実施形態】講義 + 実技形式



適正人数

20～30名

解決したい課題

- ・健康興味が低い従業員を参加させたい
- ・ストレッチの知識をつけさせたい

講師

澤木一貴 (SAWAKI GYM)
パーソナルトレーナー



トレーナー歴約30年。整形外科病院で経験を積み、専門学校講師を経て起業。2つのジムを運営しているが、ジムがなくてもボディメイクできると断言するトレーナー。

プログラム内容

国際的トップアスリートやプロスポーツ選手を相手に重ねてきた経験やノウハウをもったトレーナーが指導してくれる特別なセミナー！

体の可動域を動かしやすくし、体の機能を最大限に引き出します。「健康」では集まりにくいメンバーも目先を変えて、趣味を向上できるセミナーで体を動かしてもらいましょう！

セミナー構成 - 以下一例 -

- ・身体の構造について知る(講義)
- ・姿勢チェックと動作のクセを知る(実技)
- ・動作のクセから肩こり腰痛の原因を知る(実技)
- ・改善のための簡単なストレッチ(実技)

セミナーイメージ / 風景



参加者の声

- ・主催者として参加者集めに困っていたが、興味を呼ぶ良いセミナーだった。
- ・たった一時間で体の左右がよく回るようになった。写真で前後を比較して驚いた。



運動

対面のみセミナー

コリ・むくみ解消ヨガ

【セミナー時間】1セッション 60～90分

【実施形態】講義 + 実技形式



適正人数

20～30名

解決したい課題

- ・体の不調を改善させたい
- ・ストレス対処方法を身につけさせたい

講師

山下三輝(SAWAKI GYM)

パーソナルトレーナー



ヨガ・パーソナルトレーニング・エアロビクスなど
幅広く指導。テレビショッピングなどメディアでも活躍。

プログラム内容

ヨガのポーズ(アサナ)にはひとつひとつ意味があり、呼吸法とともに精神を鍛える効果があります。このプログラムでは、オフィスでできるアサナに、足裏やふくらはぎのほぐし方を関連付けて解説し、ご自身で実践していただきます。セミナー直後から効果が現れることを実感いただける内容となっています。プログラムで覚えたことを、普段の生活に取り入れていただくことで、コリやむくみだけでなく、メンタルもコントロールできるようになることをゴールとしています。

セミナー構成

- ・コリ・むくみの仕組みと解消法(講義)
- ・足裏&ふくらはぎコンディショニング(実技)
- ・むくみ解消にフォーカスしたヨガのアサナ(実技)

イベントイメージ



参加者の声

- ・普段運動をしていませんが、ヨガの準備から始めてもらえたので無理なく参加できました。
- ・ふくらはぎが柔らかくなり、脚も軽くなる即効性に驚きました。
- ・足ツボの実技が良かったです。これなら普段もできそうです。



運動

対面のみセミナー

姿勢改善でコリ改善！ 「体幹美人」セミナー

【セミナー時間】1セッション 60 ～ 90 分

【実施形態】講義 + 実技形式



適正人数

20～30名

解決したい課題

- 体の不調を改善させたい
- 気軽に運動習慣をつけさせたい

講師

澤木一貴 (SAWAKI GYM)

パーソナルトレーナー



『体幹美人』(ベースボールマガジン社)の著者。
美姿勢指導を得意とする。

プログラム内容

人間はいかなる場合も手足を使って動きます。時には首や頭も使いますが、それらを動かす大きな筋肉は、すべて胴体部分＝体幹に繋がっているため、体幹を鍛えることは、正しい姿勢の維持や、全ての動きの基本となります。体幹トレーニングによって、美しい姿勢を手に入れると同時に、肩こりや腰痛などが軽減し、女性らしい本来のしなやかな所作を身に付けられるのです。体幹美人になって輝くカラダを手に入れましょう！

セミナー構成

- 体幹美人理論(講義)
- しなやかな体幹を作るストレッチ(実技)
- ボディラインを整える筋トレ(実技)

セミナー風景



参加者の声

- 講義で知識を得た後に実技を行うので、やる気が高まりました。
- どの動きが体のどこに効くのか、説明がわかりやすく、より効果が感じられました。
- 部分痩せに近道が無いとわかりました。まずは姿勢のためにも体幹を鍛えようと思います。



運動

対面のみセミナー

第一印象は見た目から！

デキるビジネスマンのためのボディメイク

【セミナー時間】1セッション 60 ～ 90 分

【実施形態】講義 + 実技形式



適正人数

20～30名

解決したい課題

- 体の不調を改善させたい
- 気軽に運動習慣をつけさせたい

講師

澤木一貴 (SAWAKI GYM)

パーソナルトレーナー



トレーナー歴約 30 年。整形外科病院で経験を積み、専門学校講師を経て起業。2つのジムを運営しているが、ジムがなくてもボディメイクできると断言するトレーナー。

プログラム内容

姿勢が良く、お腹が出ていないグッドシェイプなボディは、見た目の印象はもちろん、健康的な側面から見ても理想的です。このセミナーでは、簡単な運動生理学（体が動く仕組みについて）の講義の後、実際に全身をバランスよくトレーニングする方法をご紹介します。道具が無い、ジムに行く時間が無い、誤ったトレーニング方法で効果を出せない方が、効率良くカラダを鍛えて見た目を変えられる『マル秘筋トレの世界』をお楽しみいただきます。

セミナー構成

- 運動生理学の基礎～体の動かし方～（講義）
- 上半身の自重トレーニング（実技）
- 下半身の自重トレーニング（実技）
- 体幹の自重トレーニング（実技）

セミナー風景



参加者の声

- 特別な器具がなくてもしっかり筋トレできることが分かった。
- スクワットはフォームの違いで効くところが違うことを知ることが出来て良かった。
- ジムに行けない日の過ごし方を覚えられた。



運動

対面のみセミナー

とにかく体調が良くなる新時代の健康体操 リフレッシュエクササイズ KAZE

【セミナー時間】1セッション 60 ～ 90 分

【実施形態】講義 + 実技形式



適正人数

20～30名

解決したい課題

- ・体の不調を改善させたい
- ・ストレス対処方法を身につけさせたい

講師

澤木一貴 (SAWAKI GYM)

小学生から高齢者、トップアスリートまで幅広く指導する。トレーナー歴約 30 年。



山下三輝 (SAWAKI GYM)

エアロビクス、ヨガ指導など

オールマイティなトレーナー。

テレビショッピングなどメディアでも活躍。



プログラム内容

リフレッシュエクササイズ KAZE は、理学療法士の協力で作られた新しい健康体操です。KAZEとは、K…筋膜、A…赤ちゃんの呼吸、Z…自重、E…エクササイズ、の頭文字をとって名付けられました。全身の筋膜を整えることで姿勢を改善し、同時に赤ちゃんの頃行っていた呼吸を再学習することで、自律神経の調整を行います。エクササイズ終了後は、「何かスッキリする」「肩こりが楽になった」と効果を実感できるはずです。普段、全く運動をしない方の体調改善から、プロのサッカー選手の準備体操にも幅広く活用されている健康体操です。

セミナー構成

- ・筋膜と赤ちゃんの呼吸（講義）
- ・リフレッシュエクササイズ KAZE（実技）

セミナー風景



参加者の声

- ・一見ストレッチのような動きでも、実際はかなり筋肉を使っているようで、やった感がありました。普段しない動きをするので、頭も使い、笑いながら参加出来て楽しかったです。
- ・すごく楽しかったです。先生の動きをまねるだけで簡単そうでしたが、全身運動で汗をかきました。もっとやりたい！と思いました。

自分自身と上手に向き合う メンタルケア入門

【セミナー時間】1セッション 60分

【実施形態】講義+個人ワーク形式

適正人数

対面：20~30名

オンライン：95名

解決したい課題

- ・管理職にメンタルヘルスについて理解して欲しい
- ・自身のストレスに対する理解と対処方法を学んでほしい

講師

公認心理師
産業カウンセラー



プログラム内容

若手や新任の管理職にオススメのセミナーです。マネジメントとして責任ある立場だからこそ、後回しにはできないメンタルヘルスについて、概論を学んだ後に自身のストレスについて向き合います。怒りの仕組みと対処法や、落ち込んだ時の考え方について認知行動療法を用いたワークで実際に頭と手を動かしながら視野を広げるセミナーです。

セミナー構成

- ・セルフケアとラインケア
- ・ストレスをセルフチェック
- ・ストレス対処法

セミナーイメージ



参加者の声

- ・ただ単に「ストレス!」と発して終わるだけではなく、原因や結果を振り返れたこと。振り返ることが大事ということがわかった。
- ・イライラしたときの6秒。リラクゼーションの方法(中礼にもストレスの後取り入れようと思います)。
- ・自分自身を俯瞰してみることによって、怒りや余計な感情をしずめて冷静になれると再認識しました。



メンタル
ヘルス

対面/
オンラインセミナー

今すぐ役立つセルフケア

【セミナー時間】1セッション 60分

【実施形態】講義+個人ワーク形式

適正人数

対面: **20~30**名

オンライン: **95**名

解決したい課題

- ・メンタルヘルスの知識をつけさせたい
- ・ストレスの対処方法を身に付けさせたい

講師

公認心理師
産業カウンセラー



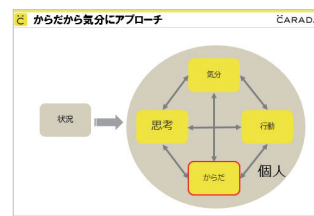
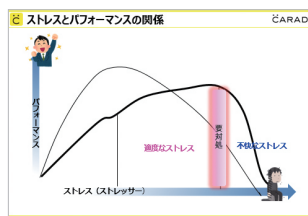
プログラム内容

ストレスとは何か、自分に起こりやすいストレス反応を知り、変化を感じた時に実践したいセルフケアの方法を学びます。事例を使ったワークを通じて、考え方の違いが気持ちに及ぼす影響、ストレスをためない頭の切り替え方法を体験できる全ての従業員におすすめのセミナーです。

セミナー構成

- ・ストレスとは(講義 / 自己チェック)
- ・心の病の基礎知識
- ・リラクセーション
- ・考え方のクセを知る(ワーク)
- ・頭の切り替え(ワーク)

セミナーイメージ



参加者の声

- ・考え方を变えるだけでストレスを軽減できることが参考になりました。
- ・自分とは違う物事のとらえ方をそれぞれ持っていることが参考になりました。
- ・自分自身のストレス状態を振り返る良い時間となった。
- ・難しい言葉や理論では無く、とても分かりやすい内容でした。
- ・事前にストレス反応を把握しておくことで、ストレス状態になったときに早めに対処できると思いました。
- ・呼吸法は早速実践していきたいと思います。

テレワークで変わる 職場のメンタルヘルス

【セミナー時間】1セッション 60分

【実施形態】講義形式

適正人数

オンライン：～ **95** 名

解決したい課題

- ・テレワークで感じるストレスをどうにかしたい
- ・離れていても思いを一つにできるコミュニケーション方法を知りたい
- ・テレワークを理由に部下の不調を見逃したくない

講師

公認心理師
産業カウンセラー



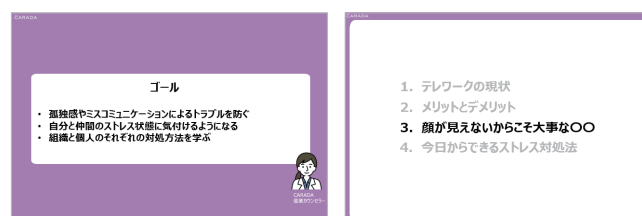
プログラム内容

世界的なコロナ・ショックにより、半ば強制的にテレワークの導入が進みました。社外との打合せを含め、想像以上に在宅でも様々な業務が進められることや、生産性が上がることが実感できた一方で、コミュニケーションに対する課題が見えてきました。本セミナーでは、テレワークで生じやすい孤独感やミスコミュニケーションによるトラブルを防ぐための気づきと、組織と個人のそれぞれの対処方法を紹介します。呼吸法やマインドフルネスの考えを取り入れたストレス対処法は、営業職、事務職、開発者など、幅広い職種の方に、本日から直ぐに実践いただける内容となっております。これからテレワークを取り入れたいという組織の従業員様にもおススメの内容です。

セミナー構成

- ・テレワークのメリットデメリット
- ・見えてきたコミュニケーションの課題
- ・チームと個人で今すぐできるストレス対処

セミナーイメージ



知って生かそう！ わたしのモチベーション

【学習期間】1 か月（教材学習＋確認テスト）

実施人数により料金変動します

適正人数

オンライン：～ **999** 名

解決したい課題

- ・自身の仕事に対するモチベーションが上がらない
- ・モチベーションアップの方法が知りたい

プログラム内容

日本の職場環境は、非正規雇用の社員比率や高齢者の労働者の増加など、大きく激しい変化が起こり、従業員の仕事に対する考え方・取り組み方も変化し、多様化しています。このような状況の中で、一律に同じ方法でモチベーションをアップさせることは、もはや不可能であり、個人の特徴に即した対応が必要とされています。本プログラムでは、モチベーションの性質について学び、過去の体験を思い出しながら、自身のモチベーションの傾向やモチベーションアップの方法を見つけることができます。入社2年目以降から中堅社員のモチベーションアップに効果的です。

プログラム構成

- ・モチベーションの基礎を学ぼう
- ・自分のモチベーションを診断しよう
- ・モチベーションアップのアクションプランをたてよう

プログラムイメージ

はじめに

モチベーションについての理解を深め、自分がどんなときにモチベーションが変化するのかを把握し、それに応じた対策を講じることで、モチベーションに振り回される側から、コントロールする側になりましょう！



モチベーションの性質その2：個別性

Q1：今現在の仕事のモチベーションは何点ですか？
Q2：あなたの隣の席の人の、今現在のモチベーションは何点だと思いますか？

僕は80点だけど、隣の鈴木さんは、60点くらいかな。

このように、モチベーションは人によって違います。これを**個別性**といいます。またモチベーションが変化する要因も人によって様々です。

参加者の声

- ・モチベーションを高める方法は、自分でわかっているつもりでも曖昧模糊としており、実はわかっているつもりでいるだけでした。
体系立てた知識を得ることで自分の仕事や私生活で活かすことができそうです。当研修の学習資料を業務中のモチベーションを上げることのガイドとして何度も見直すと思います。

解決したい課題

- ・コミュニケーションを促進させたい
- ・ストレスの対処方法を身に付けさせたい
- ・コミュニケーションを促進させたい

ファシリテーター

公認心理師
産業カウンセラー
健康経営アドバイザー



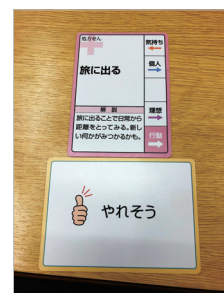
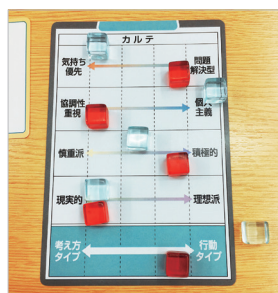
プログラム内容

認知行動療法に基づくストレス対処のコツを楽しみながら学び、自分の考え方やアドバイスの傾向を知ることができるカードゲームです。新米管理職の傾聴の練習や、コミュニケーション能力の向上にお勧めです。困難への対応力が向上し、メンタル疾患の予防効果が期待できます。

ワークショップ構成

- ・自己分析
- ・カウンセリング
- ・結果解説

ワークショップイメージ



参加者の声

- ・自分の考え方のクセや傾向が客観視できるのでわかりやすかった。
- ・カウンセリングカードがコーピングリストになっているので、自分では気づけなかったお悩み解決策が得られて視野が広がった。
- ・一緒に参加したメンバーが同じ悩みを抱えていることがわかり、共に良くしていける兆しが得られた。
- ・自分の悩みを聞いてもらえる場があるのが嬉しかった。
- ・ゲームを通してカウンセリングやアドバイスの手法を学べるのが楽しい。



対面/
オンラインセミナー

経営者向け

多面的分析ストレスチェック勉強会

【セミナー時間】1セッション 60 ～ 90 分

【実施形態】講義形式

株式会社ユコラ



対象

経営者・
管理職向け

解決したい課題

- ・ より詳しい分析で自社の組織改善につなげたい
- ・ 組織におけるストレスについて、理解を深めたい

講師

株式会社ユコラ
宮本義信氏



プログラム内容

科学的に「メンタルヘルス」を理解したい。「義務化対応」だけでなく行動特性など多面的に分析したい。

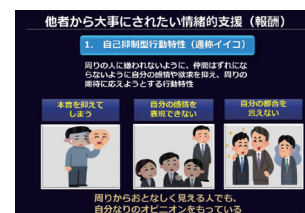
自社の傾向の報告はもちろん、メンタルヘルスとは何かを学びながら理解できる株式会社ユコラの講師を招いて行う勉強会です。

メンタルヘルスの仕組みを学ぶため、深い理解ができ、効果的な対策を検討することができると評判です。

プログラム構成

1. 良いストレス、悪いストレス
2. 抑うつ、バーンアウトの集団分析
3. 心身の違和感を感じるのはどんな時？
4. 自己抑制型行動特性とは？
5. 働く環境、コミュニケーションなどの満足度分析
6. モチベーションとの関連ギャラップ調査

プログラムイメージ



ストレスチェック

ストレス状態を見える化して職場の環境改善に。

対象

契約人数に
応じて

対象者

従業員・管理者

対応機器

PC・スマホ・フィーチャーフォン

POINT ストレスチェックの実施と管理をツールでサポート

ストレスチェック実施、状況評価、結果通知まで、すべてを網羅しています。

POINT 従業員が受検しやすいシンプル設計

ストレスチェック義務化法案に対応。

厚生労働省が推奨する職業性ストレス診断前57問、新職業性ストレス診断80問*に対応（管理者が設問数を選択可能）。

※ 80問はWEBのみ対応



POINT 管理者が状況の確認をしやすい

管理画面で、受検後のサマリー、ストレス原因のグラフ、組織別健康リスクなどを確認できます。



解決したい課題

- ・ ストレスチェック結果の見方が分からない
- ・ 経年で比較したい
- ・ 部門ごとの課題を把握したい

プログラム内容

ストレスチェックの結果を、任意のセグメントで分析したものに公認心理師のコメントを付けたレポートです。

ストレスチェックを導入したての企業様や、実施はしているものの集団分析結果の読み解き方が分からない実施者様にお勧めです。部門ごとの特徴や全社との比較、ストレス要因と改善ポイントについてのコメントがあるので、具体的なメンタルヘルス対策が立てやすくなります。

セグメント数により料金が異なりますので、担当者にお問い合わせください。

レポートイメージ

企業全体

総合評価

総合ストレス指数においては、全社的に特に問題となる部門はありませんでした。仕事のストレス要因では、B事業部、C事業部、D事業部が全国平均と比較して悪い値となっています。その中でも特に仕事が終わりに処理しきれない、自分のペースで仕事ができるといった項目の評価が悪い傾向でした。

項目	会社平均	会社	A事業部	B事業部	C事業部	D事業部	全国平均	標準偏差	業種平均
総合ストレス指数	57.88	59.53	54.36	53.88	53.61	57.79	10.34	58.02	
仕事のストレス要因	26.10	26.99	24.06	23.96	22.79	26.50	4.77	27.11	
心身のストレス反応	18.72	19.09	18.03	17.44	18.37	18.49	5.13	18.50	
周囲のサポート	9.83	10.15	9.21	9.44	9.42	9.69	2.60	9.49	
仕事や生活の満足度	3.23	3.30	3.06	3.04	3.03	3.09	0.91	3.24	

※数値は「項目別平均値の合計値」を示しています。数値が小さくなるにつれて良い傾向が示されます。

※全国平均と比較して、-1.00~-0.50を低い傾向（悪い傾向）を黄色、-1.00より低い傾向を赤くしています。

※評価：（会社平均と比較して）+0.50以上：○／-0.50~+0.50：△／-1.00~-0.50：△△／-1.00以下：×

※0は標準偏差を示しており、平均からの乖離度を表す値となります。

【事業部】総合評価／高ストレス者の割合

©ARAD

全社の中で最も高ストレス者の多い部門となりました。全国と比較して2.6倍、全社比較でも約2倍です。仕事のストレス要因に問題が見られます。また、周囲のサポートが低いことが目立っています。

項目	会社平均	会社	A事業部	B事業部	C事業部	D事業部	全国平均	標準偏差	業種平均
総合ストレス指数	53.88	57.88	10.05	57.79					
仕事のストレス要因	23.96	26.10	4.48	26.50					
心身のストレス反応	17.44	18.72	4.40	18.49					
周囲のサポート	9.44	9.83	2.58	9.69					
仕事や生活の満足度	3.04	3.23	0.78	3.09					

※数値は「項目別平均値の合計値」を示しています。数値が小さくなるにつれて良い傾向が示されます。

※全社平均と比較して、-1.00~-0.50を低い傾向（悪い傾向）を黄色、-1.00より低い傾向を赤色で示しています。

※評価：（会社平均と比較して）+0.50以上：○／-0.50~+0.50：△／-1.00~-0.50：△△／-1.00以下：×

※0は標準偏差を示しており、平均からの乖離度を表す値となります。

※全国平均の高ストレス率は約10%です。

部門	人数	割合
C部	46	12
他	26	



メンタル
ヘルス

分析レポート+説明会
(対面/オンライン)

ストレスチェック集団分析 結果報告会

【時間】1セッション 60分

【実施形態】講義形式

対象

実施者・人事・
各部門長向け

解決したい課題

- ・ ストレスチェック結果を分かりやすく
報告して欲しい

講師

公認心理師
産業カウンセラー



プログラム内容

ストレスチェックを導入したての企業様や、実施はしているものの集団分析結果の読み解き方が分からない実施者様にお勧めです。報告会では、ストレスチェック集団分析コメント付きレポートを使用し、ストレスチェックの集団分析結果の見方と改善ポイントを解説し、ストレスチェック制度の理解を深め、本来の目的である職場改善につなげます。

全国平均・自社平均との比較により、自社と各部門のストレス状態のレベルが把握できます。ストレス要因と考えられる質問内容についても言及しますので、職場環境改善のヒントが得られます。





女性の健康

対面/
オンラインセミナー

オトナ女子のヘルスケア school

適正人数

対面：20~30名

オンライン：95名

【セミナー時間】1セッション 60分

【実施形態】講義+個人ワーク形式

解決したい課題

- 働く女性ならではのヘルスケアを理解してもらいたい
- ヘルスリテラシーをあげたい

講師

管理栄養士



プログラム内容

多くの女性が女性特有の不調を感じながら働いています。

企業が女性の活躍を推進していくためには、女性特有の健康課題に対応する必要があります。

本セミナーでは、女性社員自身の「カラダ」に対する理解と、体調不良を減らしてイキイキと働くための方法を、ワークをしながら楽しく学びます。基本的な内容で、全世代の女性従業員に対応できるセミナーです。椅子を使った動きがあるので、会議室などでの実施がおすすめです。

セミナー構成

- 女性の体調不良の実態
- 女性ホルモンと体調
- 食習慣と体調
- 運動&筋力と体調

セミナーイメージ/風景



参加者の声

- ヘルスケア通信簿が、チェック数で確認できるのでわかりやすかったです。
- 筋力チェックなど実際に実践してみる所が良かったです。
- 今の食生活が、栄養がとれていないことに気づくことができた。
- 日々の生活に関する内容でとても興味が持てた。



女性の健康

対面/オンラインセミナー
eラーニング

みんなで学ぼう! 女性のヘルスケア

適正人数

【セミナー時間】1セッション 60分

【実施形態】講義+グループワーク形式

【e-ラーニング学習期間】1か月(教材学習+確認テスト)

※実施人数により料金変動します

対面: **20~30**名

オンライン: **95**名

eラーニング: ~ **999**名

解決したい課題

- ・自身の健康/体調管理に興味をもたせたい
- ・女性部下を持つ管理職のリテラシー向上

講師

管理栄養士



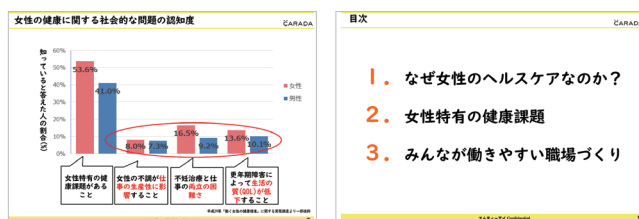
プログラム内容

女性特有の健康課題についてのリテラシーを全社員が高めることにより、人事制度の変更や部下への配慮が検討出来るようになります。女性社員自身も、自らのヘルスリテラシーを上げることによってセルフケアが出来る、体の不調について相談しやすくなる等のメリットがあり、働きやすさ向上に繋がります。

セミナー構成

- ・女性特有のお健康課題とは
- ・女性ホルモンと働き
- ・ライフステージごとの病気のリスク
- ・月経と婦人科系疾患について
- ・必要なサポートは?

セミナーイメージ



参加者の声

- ・女性に注目を置き、男性が理解しにくい事を分かり易くまとめておいていた所に価値があると感じました。
- ・クイズ形式だったので、一度自分で考える時間を持てることが良かったと思います。そのおかげで、より深く興味を持ち、解説文を読むことができたと思います。
- ・不妊治療や子育てとの両立が出来る職場環境づくりを自然に取り組む事で、働きやすい職場にしていきたいと思いました。



睡眠

対面/オンラインセミナー
eラーニング

パフォーマンスアップの ための快眠術

【セミナー時間】1セッション 60分

【実施形態】講義+個人ワーク

適正人数

対面: **20~30**名

オンライン: **95**名

解決したい課題

- ・ 日中の眠気を解消したい
- ・ パフォーマンスを上げたい
- ・ メンタルヘルス対策をしたい
- ・ ヘルスリテラシーを上げたい

講師

公認心理師
睡眠改善インストラクター



プログラム内容

睡眠不足は日中の眠気を引き起こすだけでなく、「いつも疲れている」「気分が落ち込む」といった心身の不調にも影響を与えます。睡眠セミナーは、睡眠不足が及ぼす影響と快眠のためのポイントを学ぶセミナーです。

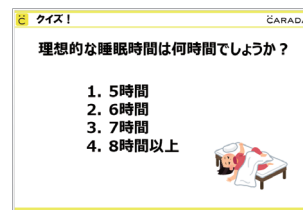
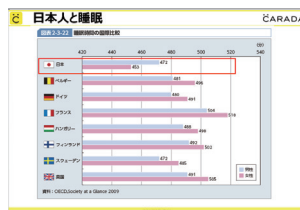
CARADAにご自身の睡眠記録をつけてからご参加いただくので、現状と改善すべき点がわかります。

睡眠イベントとセットでの実施をお勧めします。

セミナー構成

- ・ 日本人と睡眠
- ・ 睡眠不足が心身に及ぼす影響
- ・ あなたの眠りは？
- ・ 良い眠りのためにできること

セミナーイメージ



参加者の声

- ・ 自分の睡眠に問題があるとわかりました。
- ・ まずは睡眠時間を確保しようと思います。



睡眠

WEBイベント

快眠チャレンジ 10

適正人数

【イベント期間】1ヶ月

無制限

解決したい課題

- 睡眠の質を上げたい
- 規則的な生活習慣を身に着けたい
- パフォーマンスを上げたい
- メンタルヘルス対策をしたい

監修

遠藤拓郎氏
睡眠学会認定医師
日本精神神経学会 精神科専門医



プログラム内容

日中の眠気の改善、事故やミスの防止のため、規則正しい睡眠リズムをつくり体内時計を整えることをサポートするイベントです。

快眠行動 10 か条を習慣づけることで、睡眠の質が向上し、設定した時刻に寝起きすることで、体内時計が整います。寝起きの規則正しさと快眠行動の頑張りを、毎週ランキング形式で発表し、楽しく睡眠改善ができるイベントです。

睡眠セミナーとセットで実施いたします。

イベントイメージ



参加者の声

- 快眠行動を取り入れるようになりました。
- 睡眠時間を理想に近づける努力をするようになりました。
- 日中の眠気が減って楽になりました！



食事

対面/オンラインセミナー
eラーニング

賢く選んで自分へ投資！ 食事の選び方セミナー

【セミナー時間】1セッション 60分

【実施形態】講義形式

適正人数

対面：20~30名

オンライン：100名

解決したい課題

- ・健診の有所見者数を減らしたい
- ・自身の健康管理に興味を持たせたい
- ・ヘルスリテラシーをあげたい

講師

管理栄養士



プログラム内容

ご自身の食生活を振り返っていただきながら、食生活の問題点や改善方法を学びます。健康診断の数値改善から5年先の自分を変えられる食事の選び方、身体に負担をかけないお酒の飲み方など、参加者の食生活に合わせた実践的な内容で実施します。

セミナー構成

- ・ 太らない食事選びのコツ
- ・ コンビニ・外食の選び方
- ・ 冷え、便秘、貧血予防と解消の食事術
- ・ アルコールパッチテストで体質チェック
- ・ アルコールの種類と適量

※パッチテストは別途パッチの実費を頂戴いたします
(5000円前後)

セミナーイメージ



参加者の声

- ・ 知識はあってもいざ実践と思うと敷居が高いように感じていたが、コンビニや外食などでも何を選べばよいか分かり、すぐに実践できた。
- ・ これからの人生に大きく影響するので、アルコールとの付き合い方はセミナーで学んだことを取り入れていこうと思った。



食事

e ラーニング

賢いお酒の飲み方・付き合い方

適正人数

【学習期間】1 か月（教材学習＋確認テスト）

実施人数により料金変動します

オンライン：～ **999** 名

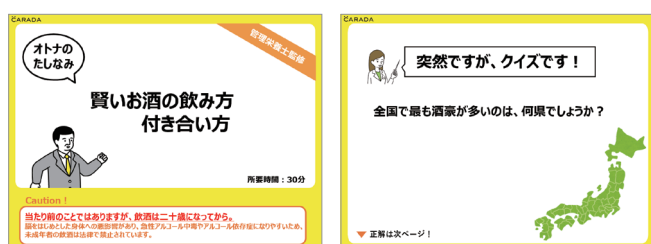
解決したい課題

- ・飲酒に関する正しい知識をつけさせたい
- ・適切な飲酒習慣を身に付けてほしい
- ・ヘルスリテラシーをあげたい

プログラム内容

お酒に強い、弱いは遺伝で決まる？お酒を飲んだら分解には何時間かかる？など、日ごろ疑問に思うことから、お酒に関連する病気やアルコール依存症のスクリーニングテストまで幅広く解説し、ご自身の現状把握をしていただきます。また、健康を害さないお酒との上手な付き合い方や、太りにくいおつまみ、お酒で困ったときの対処法を紹介します。お酒に関する正しい知識を身に付けることで、適量飲酒や飲み会での振る舞いに変化が得られます。お酒を飲まない方にも参考になる情報がありますので、懇親会などを実施する風土のある組織におススメです。

セミナーイメージ



参加者の声

- ・飲酒時の食事の量や種類など、具体的に記載されていたので、大変参考になりました。生活の中に取り入れていきたいと思えます。
- ・お酒を全く飲めないのに、それを引け目に感じることもありましたが、体質と知って安心しました。無理な飲酒をしないように、これからお酒と付き合いたいと思えます。



その他

対面 /
オンラインセミナー

社会人のための健康管理術

【セミナー時間】1セッション 60分

【実施形態】講義+個人ワーク形式

適正人数

対面: **20~30**名

オンライン: **95**名

解決したい課題

- 20代、30代の若手社員に
自身の健康 / 体調管理に興味をもた
せたい
- ヘルスリテラシーをあげたい

講師

管理栄養士



プログラム内容

ヘルスリテラシーの高い社員を育てるためには、若いうちから教育の機会をつくる
ことが大切です。

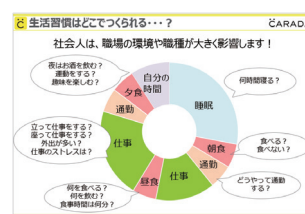
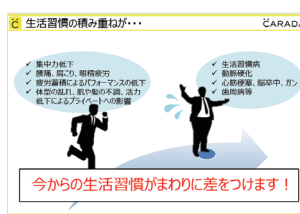
パフォーマンスを向上させ、仕事もプライベートもイキイキすごすためには、自身での
健康管理が欠かせません。その重要性和自身の生活習慣の改善ポイントを知り、健康
行動の第一歩を踏み出す方法を学びます。

新卒の研修や若手社員の研修にオススメのセミナーです。

セミナー構成

- あなたの会社の健康経営
- あなたの生活習慣は〇〇タイプ…?
- まわりと差が付く健康管理術!

セミナーイメージ



参加者の声

- 自分自身の体の事について理解していなかったので、自分が今どのタイプなのか
知れてよかったと思います!
最近肥満体質になってきているので、もう一度食生活を見直す絶好のチャンスに
なれたのではないかなと思いました。
- とてもたのしく聞くことが出来ましたし、この年から既に始めたほうがよいことが
たくさんあることが分かりました。
これからの新しい生活のループに入れていきたいです。



その他

e ラーニング

人間ドックでがんの早期発見

【学習期間】1 か月（教材学習＋確認テスト）

実施人数により料金変動します

適正人数

オンライン：～ **999** 名

解決したい課題

- ・ヘルスリテラシーをあげたい
- ・ガン予防についての知識を付けさせたい

プログラム内容

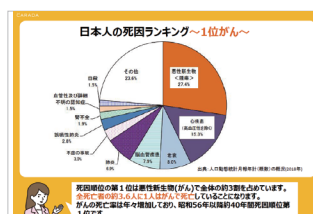
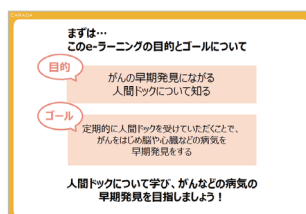
定期健診を受けているから大丈夫と思っていても、定期健診だけではがんや脳・心臓などの病気が見逃されてしまうかもしれません。

より詳しくご自身の健康状態を調べるためには、人間ドックの受診が必要です。特に日本人の死亡原因第1位のがんは早期発見がとても大切です。e-ラーニングを通じて検診受診率の向上と早期発見を目指します。

セミナー構成

- ・人間ドックとは？
- ・がんは早期発見が大切
- ・各部位のがん検診方法と発生原因
- ・仕事と治療を両立するために

セミナーイメージ



参加者の声

- ・各がんに関する原因と検査方法が端的にまとまっていてとても分かりやすかったです。
- ・まだドック対象でないこともありがん検診はほとんど受けたことないのですが、どういう検査で何を調べるのかについては気になるけれどなかなか知る機会のない点だったので勉強になりました。
- ・「働く世代でのがんの罹患数が女性の方が多いのは乳がんと子宮頸がんが若い女性に多いことが理由」という一文にはがんは他人事じゃないなとドキッとさせられました。



その他

対面/
オンラインセミナー

管理職のためのヘルスケア

【セミナー時間】1セッション 60分

【実施形態】講義+個人ワーク形式

適正人数

対面：**20~30**名

オンライン：**95**名

解決したい課題

- ・管理職のココロとカラダの両方にアプローチしたい
- ・ヘルスリテラシーをあげたい

講師

公認心理師
産業カウンセラー



プログラム内容

会社の中核を担うマネジメント層にオススメのセミナーです。
 部下の管理など責任のある立場として活躍する一方、自身の健康管理やメンタルケアが後回しになりがちです。また、健診結果の悪化など体の不調が出てきやすい年代でもあります。この時期に起こりやすいココロとカラダの不調を、人生の時間に例えて解説していきます。上手なストレスケア、アンガーマネジメント、生活習慣の知識をワークショップ形式で楽しみながら行うセミナーです。

セミナー構成

- ・人生の正午に潜む危機
- ・なぜストレスがたまるのか
- ・ストレス対処を間違っていないか
- ・カラダの危機と対策

セミナーイメージ



参加者の声

- ・ストレス、怒りや悲しみがなぜ起こるのか、など勉強になった。
- ・体のアクションプランで、今やっていること以上にやるべきことがわかったのでよかった。



その他

対面/
オンラインセミナー

やる気を引き出す職場づくり

【セミナー時間】1セッション 60分

【実施形態】講義+グループワーク形式

適正人数

対面: **20~30**名

オンライン: **95**名

解決したい課題

- ・ハラスメントについて理解して欲しい
- ・部下への対応のコツをつかんでもらいたい
- ・働きやすい職場づくりについて考えてほしい

講師

公認心理師
産業カウンセラー



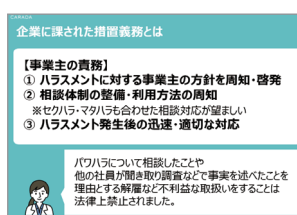
プログラム内容

パワーハラスメント防止措置が事業主の義務となったことを受けて実施したい、管理職向けの職場づくりセミナーです。ハラスメントの定義と事例を用いた判定チェック、ハラスメントの現状を学んだ後、ハラスメントの起きない職場づくりのコツについて考えるセミナーです。4, 5名のグループで今すぐできることをディスカッションする時間を設けています。

セミナー構成

- ・ハラスメントとは
- ・管理職の役割
- ・部下への対応
- ・職場づくりのコツ

セミナーイメージ



参加者の声

- ・部下との雑談を増やしていく。違いに気付けるようにアンテナを張っていく
- ・日頃からコミュニケーションをとることが大切だとおもいました。普段から相談しやすい関係を作ってまいります。
- ・自身の意見と部下の意見が違った場合否定から入ることが多かったが、相手の意見を尊重し、自身の考えを伝える。



その他

対面のみ
ワークショップ

東京大学川上研究室 共同開発

わくわくジョブ・クラフティング

【時間】1セッション 60分

【実施形態】1グループ 3～4名のワーク形式

適正人数

20名

解決したい課題

- ・ワークエンゲージメントを上げたい
- ・コミュニケーションを促進させたい

ファシリテーター

公認心理師
産業カウンセラー
健康経営アドバイザー



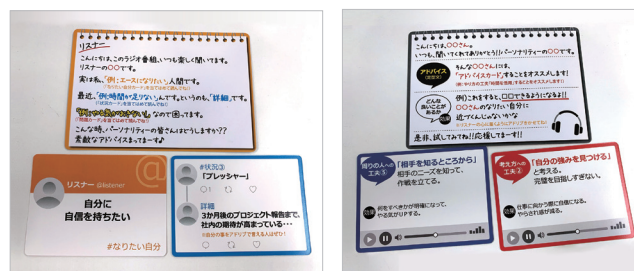
プログラム内容

ジョブクラフティングとは、「より楽しく働けるよう自ら工夫を加えること」です。このゲームは、ラジオ番組の人生相談という設定で実施します。リスナーが架空の仕事の悩みについて相談すると、複数のパーソナリティから理想の自分に近づけるようなアドバイスがもらえます。ゲームを行うことで、仕事の工夫のヒントだけでなく、困難な状況への対応方法のバリエーションが増やせます。若手から中堅社員の研修にお勧めです。

ワークショップ構成

- ・お悩み相談
- ・アドバイス
- ・良かったアドバイスをフィードバック

ワークショップイメージ



参加者の声

- ・ラジオパーソナリティとリスナーという設定を用意してもらっているので、気軽に実施できるところがよかったです。
- ・悩みをランダムに選ぶので、様々なシチュエーションの訓練になりそうです。
- ・フィードバックカードをもらえると実際に役立てた気がして自信になった。



食事×歩数

WEBイベント

食べっ歩スゴロク

【イベント期間】2ヶ月(週1回中間結果を発表)
【参加方法】CARADAアプリで歩数お題食材を取り入れた頻度を記録する

適正人数

無制限

解決したい課題

- ・歩く機会が少ない
- ・食習慣が悪い
- ・ヘルスリテラシーをあげたい

プログラム内容

歩数と食事の記録をポイント換算し、獲得したポイントでスゴロクを進めるイベントです。お題食材の発表時には、栄養素に関する豆知識の提供やクイズがあるので、自然とバランスの良い食生活の知識が身につきます。歩数とお題食材を取り入れた頻度は、毎週結果をランキング形式で発表するので楽しみながら生活習慣の改善が出来ます。

イベントイメージ



参加者の声

- ・少しの距離でも車で移動してだけれど、イベント期に近くは歩くようになった
- ・バランスを考えたり、多くの食材をとるように心がけた



食事×歩数

WEBイベント

カラダのお悩みトリトリレース

【イベント期間】 3 か月

【参加方法】 CARADA アプリで歩数とお題食材
行動を取り入れた頻度を記録する

適正人数

無制限

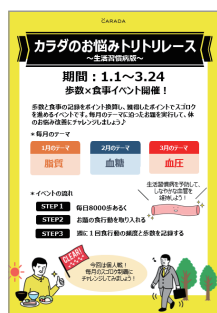
解決したい課題

- ・ 健診結果を改善したい
- ・ 生活習慣を改善させたい

プログラム内容

生活習慣病対策を目的としたイベントです。毎日の歩数とお題行動を取り入れた回数をポイント換算し、スゴロク上でゴールを目指します。3 か月のイベント期間で、ウォーキングと健康的な食生活を身に着けられるよう、ゲーム形式で楽しく参加を促します。毎月のテーマに沿った健康情報を提供します。

イベントイメージ



参加者の声

- ・ 体のお悩みに対する情報を見るために頑張った
- ・ 部署ごとのチーム対抗戦で楽しく参加出来た
- ・ 電車移動を増やした



生活習慣
× 歩数

WEBイベント

ライフスタイル改善レース

【イベント期間】2ヶ月(週1回中間結果を発表)
【参加方法】CARADAアプリでお題食材や行動を取り入れた頻度を記録する

適正人数

無制限

解決したい課題

- ・ 休み明けのパフォーマンスが低い
- ・ 食事量は気を付けているのに痩せられない
- ・ 朝お腹が減らない
- ・ 肌荒れ・便秘が気になるなど

プログラム内容

管理栄養士から提案される「おすすめのライフスタイル」を生活に取り入れて、獲得できるポイントに応じてスゴロクを進めてGOALを目指すイベントです。良い食習慣や睡眠習慣を身に着けながら望ましいライフスタイルに近づけ、パフォーマンスアップを目指します。お題では、食材や食べ方、食べる時間、快眠のコツを提案しています。

イベントイメージ



参加者の声

- ・ 普段就寝時間が遅いが、本イベントを通して早寝を意識するようになった
- ・ ただただ野菜を食べていたがバランスを考えるようになった
- ・ 早起きをして犬の散歩に行くようになった



睡眠×歩数

WEBイベント

ネムル WALK

【イベント期間】2 か月

適正人数

無制限

解決したい課題

- ・寝つきが悪い・朝起きられない
- ・休み明けのパフォーマンスが低い
- ・睡眠時間が確保できない
- ・日中の眠気に困っている

プログラム内容

多忙で睡眠時間が十分に取れない、働く世代の方の快眠サポートイベントです。快眠行動と歩数の記録をポイント換算し、獲得したポイントでスゴロクを進めてGOALを目指すイベントです。

快眠習慣を身に付けてGOALを目指しながら、ウォーキングとの相乗効果で睡眠の質を向上します。

イベントイメージ



参加者の声

- ・睡眠に関する健康情報についての理解が深まった
- ・夕食は寝る3時間前までに済ませようと意識するようになった



その他

人的支援

健康経営優良法人認定取得支援サポーター

採用市場での優位性、株主や顧客・社会的評価向上のために、
ホワイト 500 認定取得を支援します。



健康経営優良法人
Health and productivity



健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

POINT

サポーターがノウハウもリソースも全面的にバックアップ

『CARADA 健康経営サポーター』について

健康経営優良企業認定を目指す企業を強力バックアップ！

当社が派遣する健康経営サポーターと一緒に課題解決に取り組むため、ノウハウ不足やリソース不足もカバーできます。

サービス内容

1. 課題と目標設定のご支援

健診結果やパフォーマンスアンケート、ヒアリングによる会社全体の健康経営課題を洗い出し、目標の設定をご支援します。
計画書の作成、進捗確認も含めプロジェクトとしてマネジメントのご支援もいたします。

2. 認定に向けてやるべきことのご提案

認定条件に照らし合わせ達成状況などを把握し、社内制度や健保組合との連携なども含めた施策のご提案と実施のご支援をします。健康経営宣言、組織づくりなどのアドバイスも行います。

3. 分析評価のご支援

実施したセミナーやイベントなどの参加率・理解度などの個別の評価から、パフォーマンス改善率など健康経営全体の評価についてご支援いたします。御社の健康経営の目的に合わせた指標づくりを実施し、必要な指標の取得のお手伝いをします。

4. 調査票記載のご支援

①～③を実施していれば調査票の記入は簡単です。記載方法のポイントやあらかじめ準備しておく数値や情報なども、直前になって慌てないように計画立ててご支援いたします。



その他

動画提供

ヘルスケア動画提供サービス

テレワーク時の運動施策やヘルスリテラシー向上に。



解決したい課題

- ・テレワーク化の従業員に運動機会を提供したい
- ・密にならない環境で運動機会を提供したい
- ・従業員の健康リテラシーを提供したい
- ・運動不足による体調不良を改善したい

POINT

テレワークの仕事の生産性を高め、常時高いパフォーマンスを維持できるよう、筋トレやリフレッシュのための10分以内の動画や、ヨガやエアロビクス等、30分程度の動画コンテンツをご用意しています。運動だけでなく、食事やメンタルヘルスなど多種のコンテンツをご用意しています。テレワーク下の従業員の健康維持にご利用ください。リアル配信やオリジナル動画も製作可能です。詳細は担当者にお問い合わせください。

参加者の声

・ モーニングストレッチ

一朝のラジオ体操のように毎朝やっています。
一爽やかなBGMに合わせて全身大きく動かせるので
たった10分で本当にリフレッシュできます。



・ カラダメンテナンス

一テレワークで肩こりや腰痛に悩んでいたけれど、
簡単にできるストレッチが知れて良かった。
一効果を感じることができたストレッチがあったので、
ずっと継続してやっています。



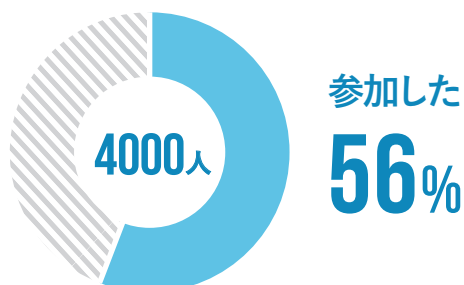
・ 2分59秒クッキング

一短い動画で楽しくあっという間に見られた。
一食事でも免疫力を上げられることを知った。
一電車移動中のスキマ時間で役立つ情報を得ることが
できてよかった。



2人に1人が参加する社内健康増進イベント！

参加率



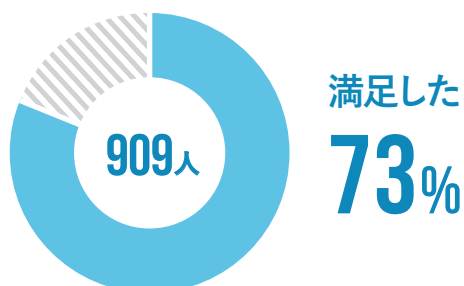
※ CARADA登録数を母数とした参加率の平均を算出

参加者の声

- ・大変良いイベントだと感じています。今後繰り返しの実施をお願いします。
- ・参加してみると意外と楽しいと感じました。8000歩を超えるために、少し寄り道もしたり、積極的に外に出ていたように感じます。

参加者の7割以上が満足！

イベントにはどの程度満足しましたか？



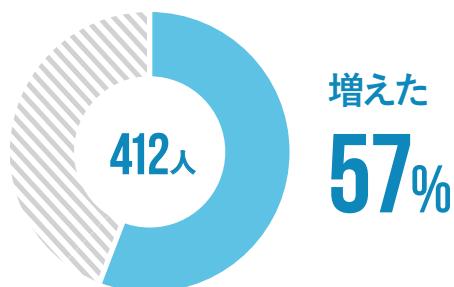
※ イベント後アンケートで、「満足」「まあ満足」と回答した割合を算出

参加者の声

- ・当初自分で予想していた以上にみなさんががんばっているのに刺激を受け、職場や参加している人同士で話題にして盛り上がりました。話題づくりと健康増進で一石二鳥になり楽しかったです。またこの企画をしていただきたいくらいです。ありがとうございました。

コミュニケーションUPで組織活性化！

イベント期間中、職場の人たちとのコミュニケーションは増えましたか？



※ イベント後アンケートより、「とても増えた」「やや増えた」と回答した割合を算出

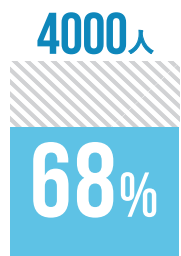
参加者の声

- ・楽しいサービスで他部署の方とCARADAのイベントの話で盛り上がるという副次的効果も出てきています。社内のコミュニケーションアイテムとしても継続していただけたら嬉しいです。

CARADAに歩数を記録するだけ！ 続けやすい歩数イベント

継続率

イベント期間中に全日数の8割以上
記録している人の割合



各週の継続率

先週記録した人が今週も
記録しているかどうかの割合



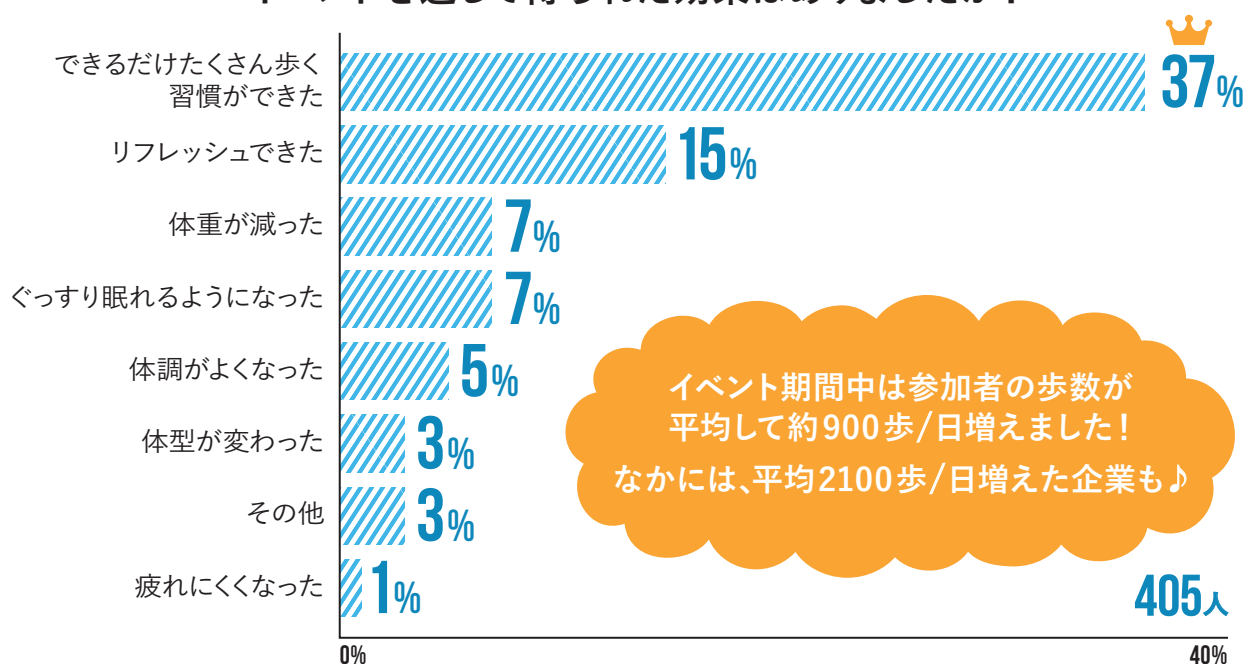
参加者の声

- いつも楽しく参加しております。続けていくことが難しいのですが周りと一緒に楽しく続けられます。また次、楽しみにしてます。
- とにかく記録が簡単だったのが、最後まで続けられた理由だと思います。

※ CARADAの歩数記録より算出

歩くだけで健康増進♪

イベントを通して得られた効果はありましたか？



参加者の声

- 毎週のランキングで少しでも上位に上がりたいとウォーキング・ランニングを意識的に増やすようにしました。その結果、1.5キロほど体重が落ちました。
- 自然の景色を見ながら気分転換ができました！

※ イベント後アンケートより算出

※ これらの実績は、2017年10月～2018年6月に実施した歩数イベントを対象にしています。

担当者の声



化学・電気メーカーA社
保健師

丁寧なサポートと情熱的なアドバイスで今までになく盛り上がった社内イベントに！

エムティーアイ様のおかげで今までになく社内で盛り上がるイベントになり、歩くことが習慣となった社員も何人もおり、成功したと言っていいと思っています。健康管理システムやイベントのことなど色々と情熱的にアドバイスいただいたことから、これはいける！と確信しました。毎回丁寧にスマホの操作の仕方等教えていただき、直接やり取りした社員からもわかりやすくてよかったとの感想がありました。

週に何度も何度もやり取りをして、ランキングの出し方やコメント等詰めていく中で、私も社員にとって良いものにしたいという思いでしたが、同じように思ってくださってるのが伝わってきて、こちらのリクエストに加えてアイデアをいただき、満足のいくものになったと大変感謝しています。

いつも懸命に応えようとしてくださり本当にありがとうございました。

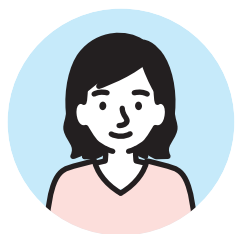


情報通信サービスB社
総務部

社員間で話題に！社内イベント初のリクエストが来る！

社員からまたやってほしい、と言われるようなものは今までなく今回のエムティーアイの歩数イベントが初めてです。社員から文句的な要望はよく受けますが、リクエストを受けることはなかったので自分としても嬉しかったです。

部長が頑張ってくれてるのかもしれませんが、社員の間でも話題になっているのも、やってよかったと思いました。



医薬品メーカーC社
人事部

会社の創立イベント×歩数イベントで話題持ちきり！

70周年記念パーティーの受付会場にて、日本縦断ウォーキングカップポスターを大々的に掲示し、ポスター前に人だかりができ、最後の週にもものすごく頑張ったことを自慢する者や、近い順位の人を目標にして歩いていて、当日まさにその相手に会ってそのことを直接伝えたり、賞品についていろいろと意見をする者など、ポスター前は大いに盛り上がりました。

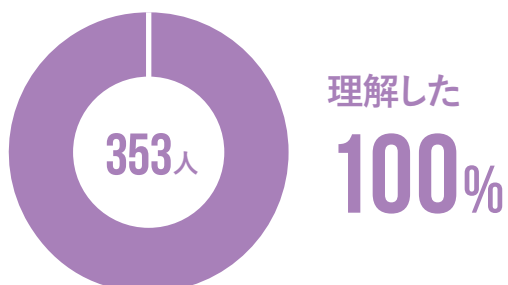
ありがとうございました。



実績紹介 — 健診の見方セミナー —

わかりやすい！ためになる！
健康セミナー

セミナーの内容は理解できましたか？



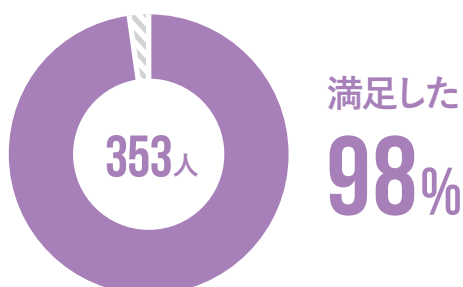
※ セミナー後アンケートで「よく理解できた」「まあ理解できた」と回答した割合を算出

参加者の声

- 健康診断の数値とあわせて説明してくれて大変理解しやすかった。
- 今年の健康診断の結果を見るのが楽しみになりました。ありがとうございました。
- 自分のデータを見て、話を聞いたので、他人事でなく真剣に聞くことが出来ました。

受講者の9割以上が満足

今回のセミナーには
どの程度満足しましたか？



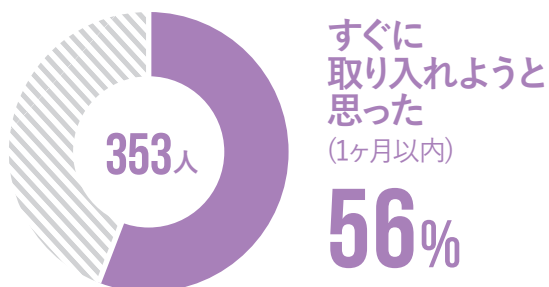
※ セミナー後アンケートで「大変満足した」「まあ満足した」と回答した割合を算出

参加者の声

- すごく勉強になりました。自分の体の目に見えない部分で起こりうることを図で説明していただき恐怖も感じましたし、それを感じることで、食生活改善など行動に移していけるようになります。とても満足しました。ありがとうございました。

健康行動をはじめるときかけづくりに最適！

セミナーで聞いたことを、ご自身の生活に
取り入れようと思いましたか？



※ セミナー後アンケートで「すぐに(1ヶ月以内)に取り入れようと思った」と回答した割合を算出

参加者の声

- 数値的に悪い部分は把握していたものの、それがどうなっていくのかよくわかっていなかったが具体的にイメージできた。何をし何をやめるのか、考える時間となった。
- 講師の方の説明がとても聞きやすく楽しかったので、より健康について考えてみようと思いました。ありがとうございました！

※ これらの実績は、2017年7月～2018年7月に実施したセミナーを対象にしています。

担当者の声



商社A社
総務課長
健康経営推進事務局責任者

その気にさせるセミナー！

役員や上層部が部門別の（健診や健康意識アンケートの）結果を見て、それぞれが思うところがあったようです。

ある程度みんな年なので、健康を気にする人はすごしますが、しない人は全くしないです。

でも自分のことだけでなく、会社や部門で見せるとみんな気にしているようでした。そこがすごくいいですね。会社の上役たちが気にするのが大事です。そういった意味でこのセミナーはその気にさせるのに効果があると思います。



情報通信サービスB社
人事部長

健康経営の意識づけに最適！

自分の結果を見ながらなので、笑いも起きつつ、勉強になってとても良いセミナーだと思います。

後半から笑えない人もいて、僕ですが、（思った以上に結果が悪くて）ちょっとヤバイなと思いました。

僕としては自分の結果もですが、会社の傾向や営業などの傾向の視点でみんなで見れることは、会社としてみんなで気をつけていかなければいけない、という意識付けになるので、そこが一番良かったです。リーダーたちはやばいな～と受け止めてくれていて、これから会社で健康経営進めていく上で、こういった情報をみんなで知ることが重要だと思いました。

ĈARADA

✉ 管理者向けお問い合わせ窓口

株式会社エムティーアイ

ヘルスケア事業本部 CARADA事業部

【受付時間】9:00～17:00 hinshitsukanrigroup-07@mti.co.jp