

- 企業研修・訪問整体 -

ウェルネス経営サポート



Private Fitness

Welfit

山下 翔平

Shohei Yamashita



-活動-

株式会社I&I 代表取締役

Private Fitness Welfit 代表

一般社団法人 フィジカルケアラボ 理事

豊富町介護予防事業 年間個人契約

優木まおみさん MAOBICS 監修

理学療法士養成校 非常勤講師

-資格-

理学療法士・公認心理師

Pilates Leadership Concept Instructor

米国NLP協会 Master Practitioner

監修・記事掲載



優木まおみさん
MAOBICS メソッド監修



anan
骨格リセット記事



パワーリフティング 指導選手の
世界記録更新インタビュー記事



それって「他人事?」、それとも「自分事?」

「からだが資本」は昔からある言葉。

でも、今の時代の企業にとっては、従業員の「健康なところ」も大切な資本です。

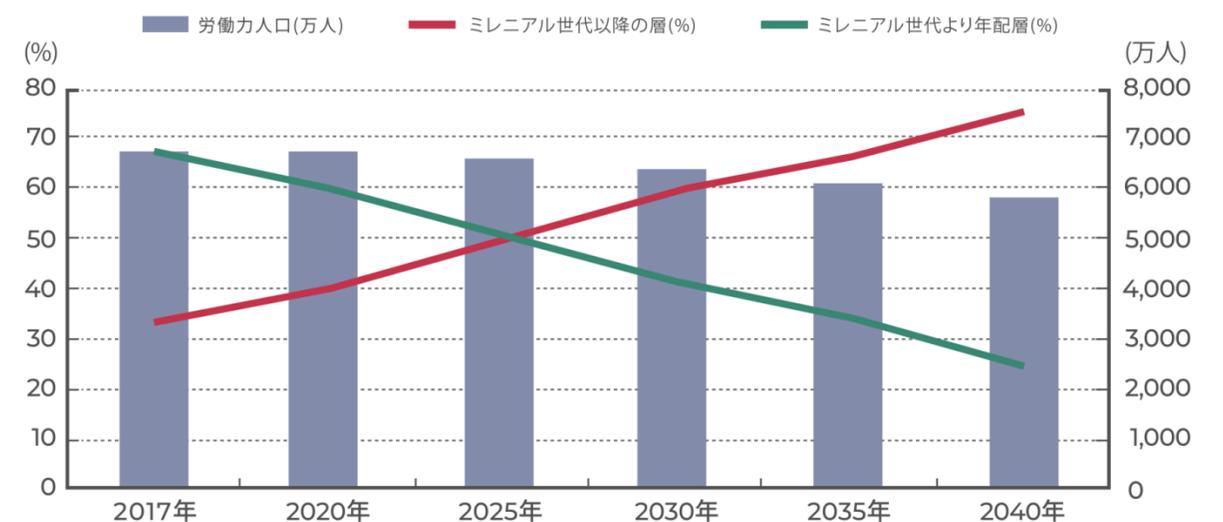
高度経済成長期には「ニッポンを立て直すぞ!」といった国民の中に潜在的な共通認識があり、そのお陰で継続経済成長を遂げ、日本は世界に羽ばたいていきました。

ただ、企業によっては「経済的な成長”だけ”」を求めたため、従業員は体の酷使を余儀なくされ、徐々に「こころの病」が日本中に浸透していき、バブル世代や団塊ジュニア世代には、「精神疾患」を患ってしまった人が多いのも事実です。

そういった背景を見てきたからか、まさに今「働き盛り」と言えるミレニアル世代の6割を超える人たちは、“お金”よりも社会貢献や自己成長など、非金銭的なものに企業価値を感じ、「人生100年」を見据えて、健康で長期的なワークライフバランスを重要視するようになっていきます。

この現状を目の前にして、企業として何に取り組めますか？

[図] 労働力人口全体に占めるミレニアル世代移行とそれより年配の世代の割合推移



出所：労働政策研究・研修機構「労働力需給の推計」より三菱総合研究所作成



心身の不調が原因で従業員の
パフォーマンスが低下していませんか？

貴社の今後を担っていく
人材は集まっていますか？

様々な世代がイキイキと
活躍できる組織作りは順調ですか？

Reason1

経済産業省の調査によると、健康関連
リスクによって従業員1人につき
年間30万~90万円ほどの損失があると
言われています。

||

労働生産性損失の改善

Reason2

人材「投資」という考え方がグローバル
スタンダードとなり、世界の株式市場では
新規採用、人材育成、人材定着の情報開示の
義務化が進んでいます。

||

人的資本系への重要性

Reason3

2025年には労働人口の50%以上を
ミレニアル世代以降の次世代が担って
いきます。企業への価値観やワーク
スタイルも多様性と調和が求められます。

||

ワークエンゲージメントの向上

健康経営という「次世代へのバトンタッチ」、備えられていますか？

これまでの現役世代「からだが資本」
バブル世代・団塊ジュニア世代

企業成長に貢献する反面、心身の健康を度外視し、
健全なワークバランスとは言い難い

次世代の主演「からだところの『余白』が資本」
ミレニアル世代・Z世代

人生100年を見据え、健康で長期的な
ワークライフバランスを重要視する



こんなお悩みありませんか？ Welfitにお任せください



.....
 身体の不調が業務に支障を...

worries
 お悩み 1



長時間のデスクワーク、身体を使う重労働、立ち仕事など仕事には身体への負担が蓄積される作業はつきもの。知らず知らずのうちに身体が悲鳴をあげてしまう・・・
 そうなる前にケアしたいのは山々だけど忙しさに駆られて自分のケアはつつい後回しに・・・

.....
 人材育成にもっと力を入れたい・・・

worries
 お悩み 2



社内研修へ主体的に参加してほしい、継続的に学べる環境を作りたい、自己成長の企業風土を醸成したいなど自社に合った人材育成の方法を探している・・・
 時間や費用に対して効果的な良い方法はないものか・・・

.....
 従業員のワークエンゲージメントが上がらない・・・

worries
 お悩み 3



笑顔で生き生きとした心の健康状態で過ごしてほしいが、従業員一人一人の仕事へのやりがいや充実度を上げるためには何をすればいいのか？
 適切なワークライフバランスを取るために必要なことは？ 多様な人材定着に向けた環境を整えたい・・・



健康経営への取り組みが
わからない……
既存の取り組みではなかなか効果を感じない……

worries
お悩み 4



長時間のデスクワーク、身体を使う重労働、立ち仕事など仕事には身体への負担が蓄積される作業はつきもの。知らず知らずのうちに身体が悲鳴をあげてしまう……
そうなる前にケアしたいのは山々だけど忙しさに駆られて自分のケアはついつい後回しに……

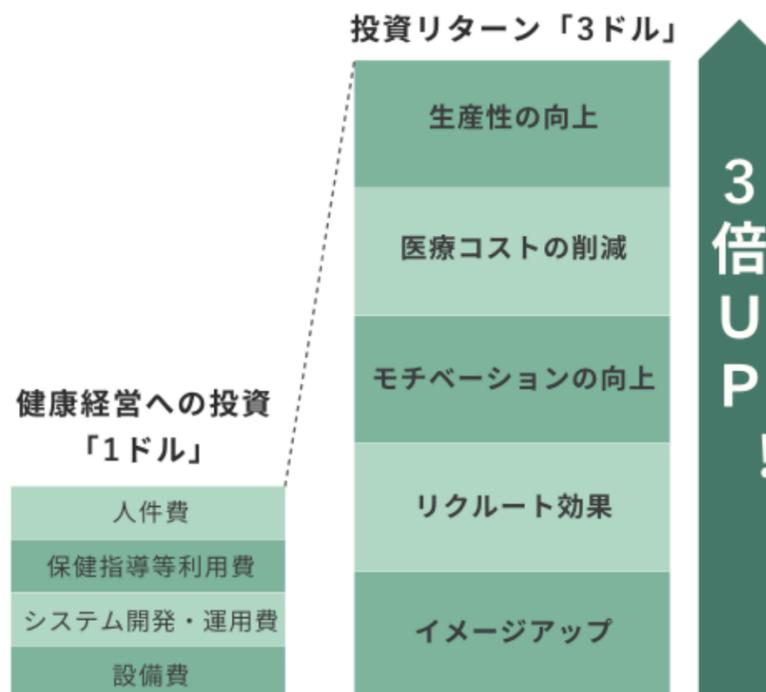
Health management column.

[健康経営コラム] メリットとリスク

Merit.
メリット //

健康経営に投資すると
3倍のリターン！！

世界的企業 ジョンソン・エンド・ジョンソンでは、グループ250社、約11万人に健康教育プログラムを提供。投資に対するリターンを試算すると、投資1ドルに対し、3ドル分のリターンがあったとされています。



参考：経済産業省「平成30年7月 健康経営の推進について」

Risk.
リスク //

従業員1人が休職すると
約422万円のコストが！！

従業員が1人が休職すると、周囲に与える業務負荷が重くなり、そのコストは約422万円にも。従業員の心身の健康から経営を考える必要があります。

従業員1人（30代後半・年収約600万／男性）
が休職する場合

休職前の3ヶ月 約 -99万円
+ 休職期間（6ヶ月） 約 -224万円
休職後の3ヶ月 約 -99万円

周囲の従業員が業務を残業で手伝うようになる
休職者1人あたりのコストは
約 -422万円に！

参考：男女共同参画会議・仕事と生活の調和（ワークライフバランス）に関する専門調査会平成20年4月とりまとめより



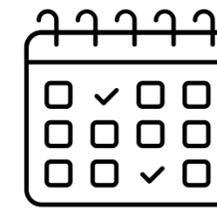
チームアップ

ライフアップ研修



従業員様の心身の健康に向かうための学びはもちろん、ニーズに合わせた様々なジャンルの研修を行います。楽しみながら積極的に学んでいただける研修を心がけております。

マンスリーケア



日々の業務に落とし込めるセルフケアをご提案し、健康への取り組みの習慣化を図ります。本格的なストレッチから手軽に取り組めるセルフケアまで幅広くご提案いたします。

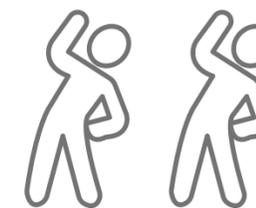
パーソナルケア

訪問整体



経験豊富なセラピストが訪問し、施術によって業務に支障をきたすような痛みや、肩こりや腰痛などの慢性的な不調の改善を図ります。

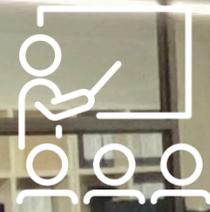
訪問ストレッチ



従業員様お一人ひとりの姿勢や動きの癖から、ご自宅や職場で行えるような運動指導をご提案させていただきます。身体の仕組みを知ることで、再発予防に努めます。



ライフアップ研修

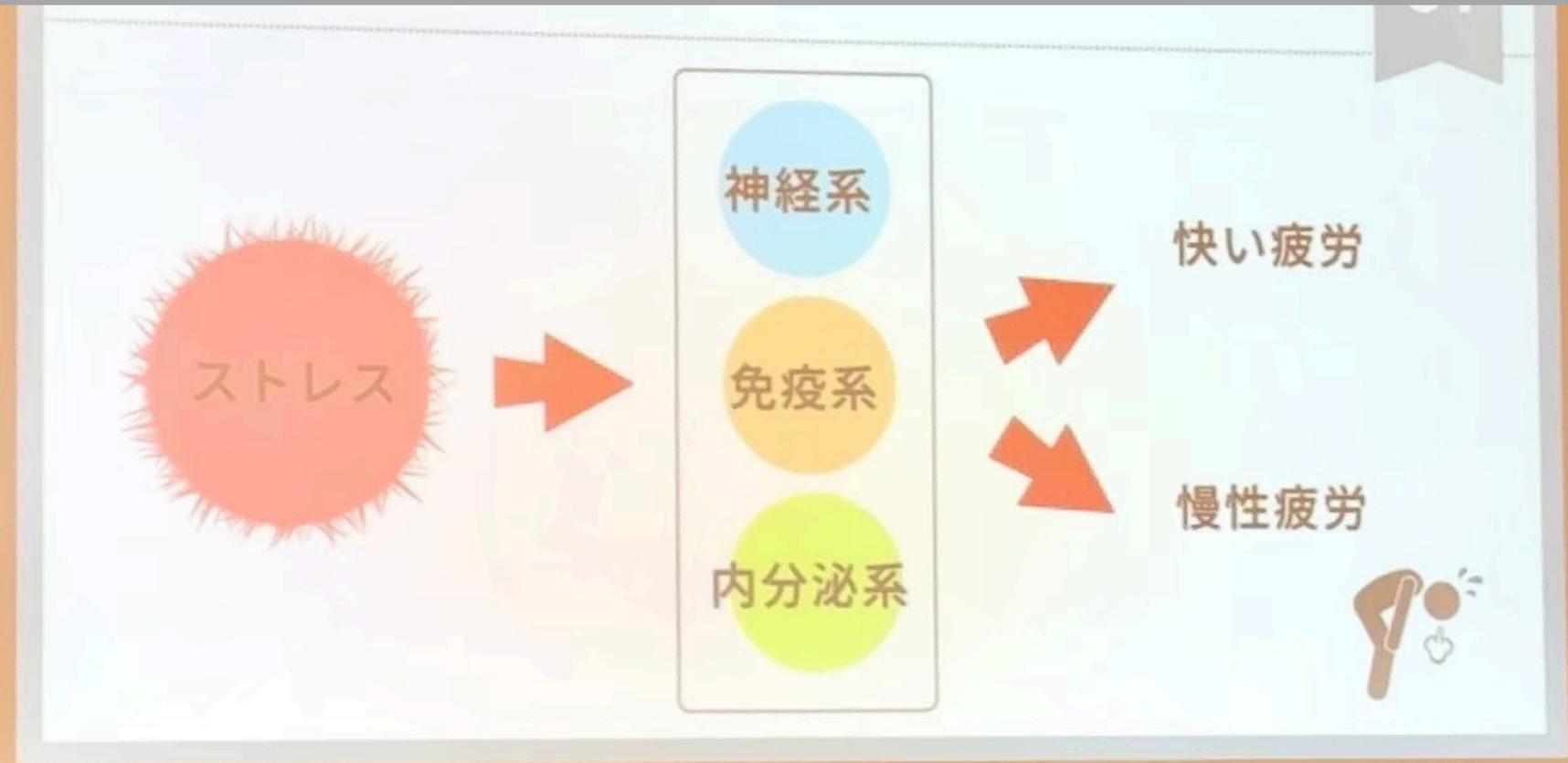
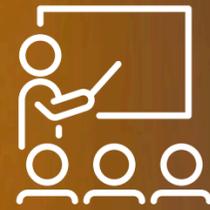


デスクワークにおける肩こり解消の研修の様子

デスクワーカーにおける不良な姿勢がもたらす影響や長時間の作業時に気をつけるべきポイント、デスクの配置や椅子の高さなど環境を整える方法をお伝えいたしました。



ライフアップ研修



心理コミュニケーション研修

疲労の仕組みとストレス解消法、雑談が生まれるような組織間の関係性構築に向けたコミュニケーションスキルをお伝えいたしました。



訪問整体



一人ひとりのお悩み解消 個別整体 & セルフケア

慢性的な身体のお悩みや疲労回復として個別整体を行っています。
また、ご自身で取り組める簡単なセルフケアも個別に合わせてお伝えいたします。



訪問ストレッチ



カラダとところをつなぐ 機能改善教室

少人数でのグループワークとして、心身の仕組みをお伝えしながら
ストレッチなどを実際にご体験いただきました。

04 The effect it brings ウェルネス経営サポートがもたらす効果

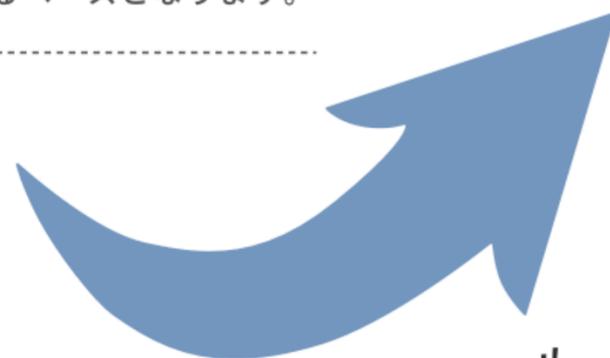


個人の健康増進からパフォーマンス向上、コミュニケーション活性化・組織力、向上など、持続的な企業の発展を支えます。



一人ひとりの健康増進

従業員個人の健康増進が仕事への前向きな姿勢やイキイキとした活動を支えるベースとなります。



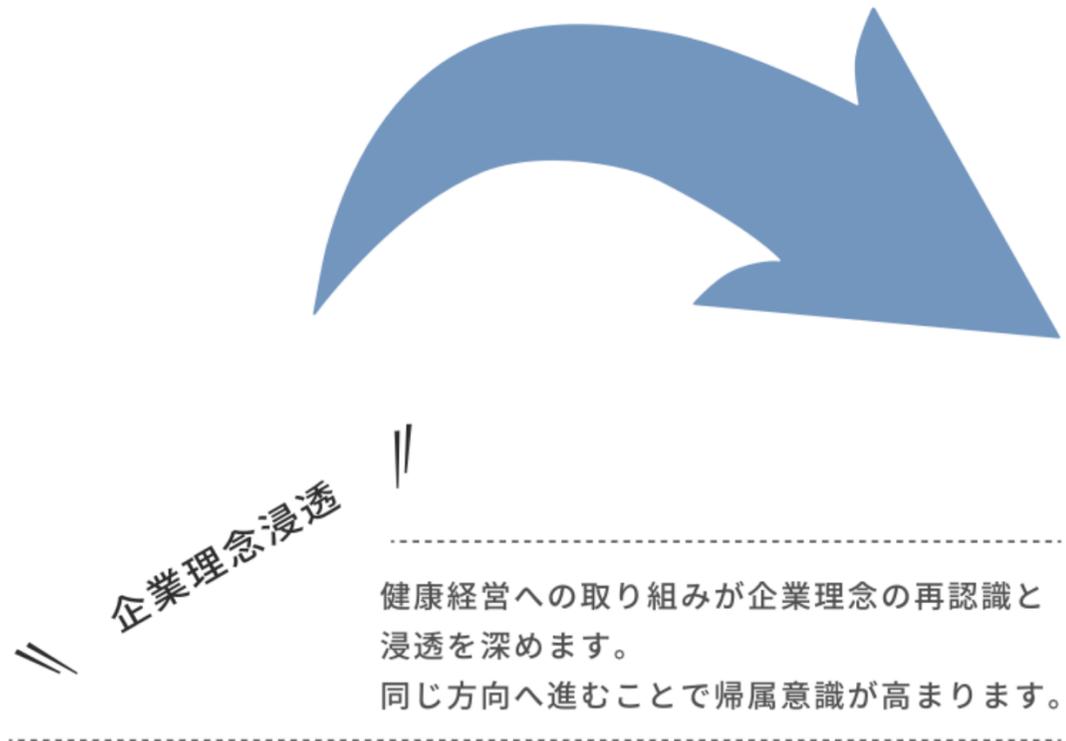
パフォーマンス向上

心身ともに健康な状態が業務に対する集中力や効率を向上させます。プレゼンティズムの解消はもちろん、自己成長への意欲とやりがいにもつながります。

チーム力向上

健康を通して、自己理解や他者理解が深まり、組織内コミュニケーションを活発にします。様々な視点での相互理解が業務におけるチーム力を向上させます。





持続的な企業の発展

健康経営に企業が丸となって進む事が、
「個人の健康から企業全体の健全化」に繋がる。
経営層と従業員が同じ方向を向き、それぞれのペースややりがいを見つけながら進むことがワークエンゲージメントを向上させます。
理念の浸透や人材定着が持続的な企業の発展を支えます。



Private Fitness
Welfit

会社概要

会社名 株式会社 I & I

所在地 〒001-0045

北海道札幌市北区麻生町5丁目1-3

設立 2021年9月1日

役員 代表取締役 山下翔平

WEB <https://welfit-sapporo.com>

お問い合わせ

Mail : info@welfit-sapporo.com

ご要望や内容の詳細などお気軽にご相談ください