



目的：体調不良によるパフォーマンス低下を防ぐ

背景

女性の健康問題に特化した支援は不十分で、女性特有の症状による労働損失は4911億円と試算されている

現状

女性自身の理解も低く、「我慢すればいい」「当たり前のこと」と無理をしているケースが多い

対策

ヘルスリテラシーを高めるためのレクチャーと、習慣化支援の個別サポートを併用

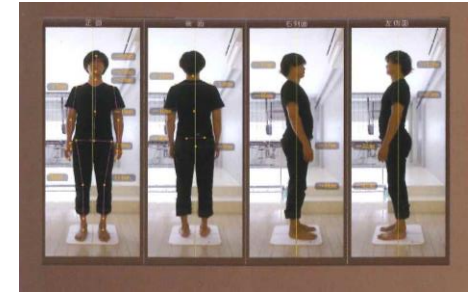
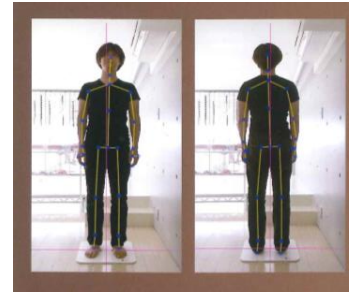
期待&効果

自己効力感を養いQOL向上を図る。生産性と企業価値の向上を期待することができる

“peek a body” 体の歪み分析



女性ホルモンの減少と骨量の減少には相関があり、女性は姿勢の変化が早く現れます。骨格が歪むと、肩こり、腰痛、冷え性、便秘、消化不良、メタボ、ロコモなどの不調感の原因になります。



【オリジナルプログラム】 知識を得ること&習慣化を両立させる

全体の流れ

Peek a body測定

集合セミナー
(対面・オンライン)

個別サポート①
アドバイスなど

個別サポート②
成果確認
アドバイスなど

集合セミナー

(5分)	レクチャー (45分)	50分	実習 (30分)	80分	まとめ (10分)	90分
開会	・働く女性に必要な婦人科の基本知識		・有酸素運動のすすめ (室内散歩) ・体調をよくするソフトヨガ		・質疑応答 ・総評	



目的：身体的愁訴による労働パフォーマンス低下を防ぐ

背景

身体的愁訴を抱えながら仕事をしている人が多い

- ①首、肩、腰、背中に疲れや痛みがある (2022年度体力測定問診結果より) → 男性…50.0%
女性…64.7%
- ②全身の疲労感や倦怠感がある (2022年度体力測定問診結果より) → 男性…43.4%
女性…60.5%

原因

- ①姿勢不良 →
 - ②運動不足 →
- からだの歪み(首・肩・腰・背中・膝に負担)

現状調査

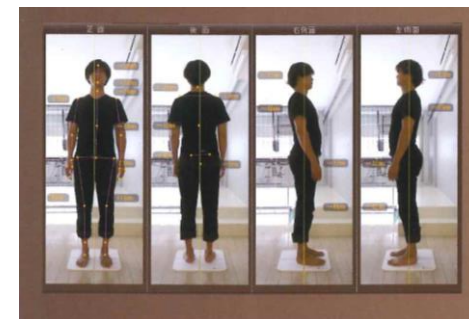
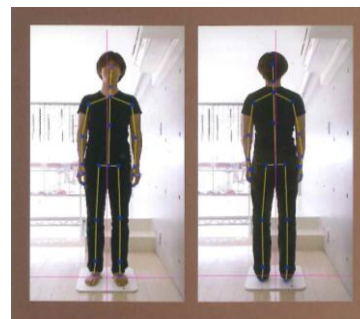
“peek a body” でからだの歪みの状態を見る

根本原因は無自覚、無関心、無行動にあり、歪みの状態を自覚することで、自身のからだに関心を持ち、フィジカルトレーナーとの個別面談指導によって改善行動につなげる

“peek a body” 体の歪み分析



- ・筋肉の緊張度をレベルメーターで表示
- ・骨格の歪みを表示
- ・筋肉・骨格ともに360度方向から可視化
- ・体調不良危険度リスク指数を表示
- ・歪みの程度をレーダーチャート・点数で表示



全体の流れ

Peek a body測定

集合セミナー
(対面・オンライン)

個別サポート①
アドバイスなど

個別サポート②
成果確認
アドバイスなど

集合セミナー

	(5分)	レクチャー (35分)	40分	実習 (40分)	80分	まとめ (10分)	90分
開会		・からだの歪みと筋骨格系障害の関係 ・身体の不調感予防と改善方法		・簡単スロー筋トレ法 ・部位別改善ストレッチ		・質疑応答 ・総評	