

令和2年  
地域包括ケアシステムにおける自治体と企業の連携促進セミナー

オフィスでも！運動嫌いでも！  
楽しめる健康づくり支援します

株式会社アクトス 健康事業推進部  
磯村 信雄

# 株式会社アクトスのご紹介



2020  
健康経営優良法人  
Health and productivity



- 【本 部】 岐阜県可児市下恵土4120番地
- 【設 立】 平成10年1月13日（昭和59年創業）
- 【株主構成】 株式会社バローホールディングス（100%）
- 【事業内容】 スポーツクラブ事業ほか
- 【事業所数】 186店舗

（2021年3月1日現在）



## Sports Club AXTOS

総合スポーツクラブ

## Sports Club AXTOS Will\_G

低価格型（月会費2,700円）のカジュアルなフィットネス



女性専用フィットネス

## 職域・地域に向けては…

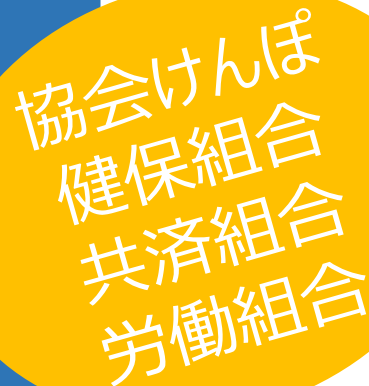
健康事業推進部

- 運動や食を中心として、職域・地域における健康づくり事業をお手伝いしています。
- 健康運動指導士・管理栄養士などを保有する本部スタッフ及び専門スキルを備える「アクトスヘルスサポートスタッフ」が多様なニーズに対応しています。

  
職域（企業）

健康づくり運動教室  
各種健康セミナー  
健康・体力測定  
健康イベント  
特定保健指導

実績:208団体



協会けんぽ  
健保組合  
共済組合  
労働組合

  
地域（自治体）

各種健康づくり事業  
介護予防事業  
健康増進施設運営  
健康イベント  
特定保健指導（国保）

実績:40市町

お仕事着のまま  
お気軽に参加！

業務の前後や  
休憩時間に  
実施可能！

健康意識向上！  
コミュニケーション  
up！



### 運動が苦手な方にも 運動の機会を！

ヘルスケアサービスは、スタッフが職場に直接お伺いするので、運動が苦手な方への運動機会の提供として取り込まれる企業様が増えております。

### 豊富なサービスメニューを ご用意しています

働く世代が気になる健康課題に焦点を当てた運動・栄養プログラムやセミナー、測定会など、健康づくりへの動機付けとなる内容をご用意しております。

### 法人会員との相乗効果

ヘルスケアサービスによる健康づくりへの動機づけと、法人契約によるアクトス施設の利用継続の相乗効果で、従業員様をより健康へと導くことができます。

健康づくり運動/健康セミナー/健康度・体力測定/健康イベント/特定保健指導



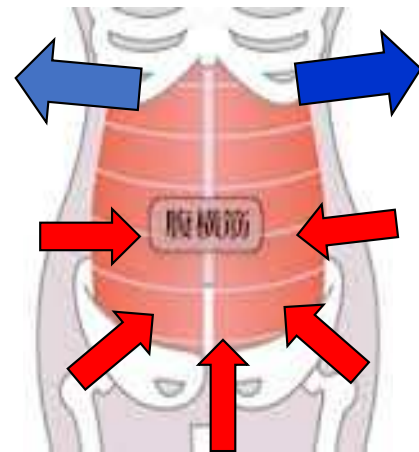
# 職場でできる 手軽な運動メニュー（例）

「お着換え不要、事務所や会議室でできる、30分の簡単な運動」

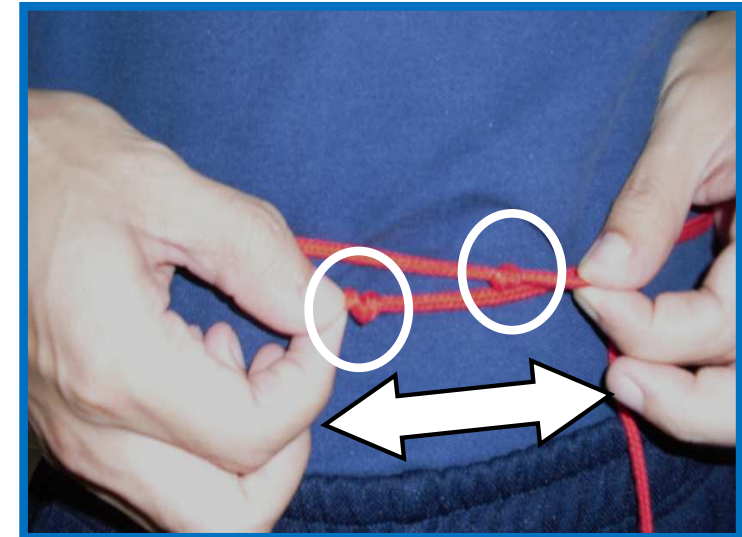
時間	No.	オンラインでも 対応可能	メニュー	内容
30分 クラス	1		肩・腰・頭のコリ取り体操	楽しい「脳トレ」エクササイズや軽体操で、肩・腰・頭のコリを解消します。
	2		表情筋エクササイズ	顔の筋肉を楽しく動かして表情を豊かにします。小顔効果も期待できます。 注）オンラインの場合、各自お手元に「手鏡」をご用意ください。
	3		リフレッシュストレッチ	簡単なストレッチで全身をリフレッシュさせましょう。
	4		ザ（座）・ケア体操	デスクワーク（座り過ぎ）による身体のコリや疲れをケアしましょう。
	5		肩こり・腰痛予防改善体操	ストレッチや調整運動で、肩こりや腰痛の予防・改善を促します。
	6		足腰しっかり！健脚体操	座り過ぎや「階段が辛い・・・」「つまずきやすくなった・・・」の対策に。
	7		即効！お腹引締めエクササイズ	呼吸を意識しながら身体を動かし、即効的にお腹を引き締めます。 注）オンラインの場合、各自お手元に「紐（1.5m程度）」をご用意ください。
	8		動きをよくする！ボディメンテ運動	簡単な機能改善の運動でカラダのをメンテナンスしましょう。
	9		イスで行なうやさしいヨガ	ヨガの呼吸法と椅子に腰掛けたやさしいポーズで心身の調子を整えます。
	10	出張型が おすすめ	身体のイキイキ度チェック	楽しみながら、6種類の簡単なチェックで身体のイキイキ度を確認します！
	11		その場で筋肉体操！	その場でできる簡単な筋肉体操をご案内します。身体の引き締めにも！
	12	出張型が おすすめ	ヘルシーウォーキング	正しいフォーム・歩幅・ペースでより効果的なウォーキングを習得しましょう。
	13		ちゃんと！ラジオ体操（第1）	正しい動きを理解し運動効果の高まるラジオ体操を習得しましょう。



# 例えば・・・「即効！お腹引締めエクササイズ」



→ 吸って  
← 吐いて



お腹に紐を巻いて、  
呼吸を意識しながら軽運動

引き締まった！



# 例えば・・・「動きをよくする ボディメンテ運動」



効果を実感

効果や変化を感じていただくことで  
関心が高まります。





# 例えば・・・「身体のイキイキ度チェック」

6種類の簡単なカラダのチェックで自分の身体と向き合みましょう。

✓特別な測定器具も不要。いつでもどこでも手軽に実施できる。

✓楽しみながら行える。

✓改善のための「リカバリーエクササイズ」をご案内。



## ためしてみよう！ かんたん フィットネスチェック！！

このチェックでは、簡易的に身体の運動機能を確認することができます。  
ご自身の身体と向き合うきっかけにしてください。

- \*決して無理をしないでください。
- \*不安のある種目は行わないでください。
- \*痛みや違和感を感じた時は、直ちに中止してください。

Sports Club AXTOS

氏名 \_\_\_\_\_ 実施日 年 月 日

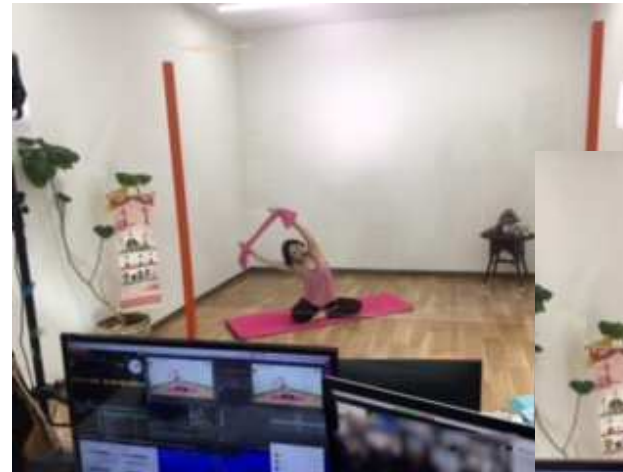
1	バンザイでしゃがみ込み (オーバーヘッドディープスクワット)	点数	1	2	3	4	5	得点
記録	大腿部が水平以下	大腿部が水平以下	完全にしゃがんで静止					
<p>■足関節・股関節・脊柱・肩関節の可動性をチェックします。 ①壁からつま先まで、指3本分離れて立ちます。(足は腰幅) ②バンザイをします。(肘を伸ばす) ③どこまでしゃがめるかを試します。 (ゆっくりと、コントロールできる動作で行います。)</p> <p>NGパターン</p>								
2	背中での握手 (バックスクラッチテスト)	点数	1	2	3	4	5	得点
記録	両手間10cm<	あと10cm以内	あと5cm以内	指が触れる	指が組める			
<p>■肩関節や胸椎の可動性をチェックします。 ①片腕を上から、他方の腕を下から背中にまわし、 ②背面でできる限り両手を寄せ合います。 ※両方を行ない、低い方(苦手な方)を得点とします。</p> <p>10cmのめやす 指を閉じた状態での手の横幅</p>								
3	眼を閉じて片足立ち	点数	1	2	3	4	5	得点
記録(秒)	~7	~17	~55	~90	90<			
<p>■平衡性(バランス能力)をチェックします。 ①直立して用意します。(手は腰) ②片足を上げます。(眼は開けておきます) ③実施者のタイミングで眼を閉じます。 終了条件:眼を開ける、踵の手が離れる、足を下ろす、軸足が大きくずれる。 ※2回行ない、良い方を得点とします。</p> <p>①用意 ②片足立ち ③スタート(目を閉じる)</p>								

4	素早く足の開閉(20秒間) (座位ステッピングテスト)	点数	1	2	3	4	5	得点
記録(回)	~24	~28	~43	~47	48~			
<p>■下肢の敏捷性をチェックします。 ①椅子に掛け、両手で座面を握り身体を安定させます。 ②両足をラインの内側におき準備します。 ③「始め」の合図で両足をラインの外側の床に触れ、内側の床に触れ... を素早く繰り返し、内側に触れた回数をカウントします。(20秒間) ※オンラインはカウントしません。</p>								
5	片脚で立ち上がり (ロコモ度チェック)	点数	1	2	3	4	5	得点
記録	両足できない	片脚のみできた(右・左)					両足できた	
<p>■下肢の筋力とバランス能力をチェックします。 ①椅子に浅めに掛け、胸の前で腕を組み、片足を浮かせます。 ②そのまま片足で立ち上がり、立ち上がって3秒間保持します。 ③他方の脚でも同様に行います。 ※できない=立ち上がれない、3秒保持できない、軸足がずれる</p>								
6	連続、立ち×しゃがみ (30秒CSテスト)	点数(男)	1	2	3	4	5	得点(男)
		~29歳	~22	23~27	28~32	33~37	38~	
		30~39歳	~20	21~25	26~30	31~36	37~	
		40~49歳	~19	20~24	25~29	30~35	36~	
		50~59歳	~17	18~21	22~27	28~31	32~	
		60~64歳	~13	14~19	20~25	26~31	32~	
		65~69歳	~13	14~17	18~21	22~25	26~	
		点数(女)	1	2	3	4	5	得点(女)
		~29歳	~17	18~22	23~28	29~34	35~	
		30~39歳	~17	18~23	24~28	29~33	34~	
		40~49歳	~16	17~22	23~27	28~33	34~	
		50~59歳	~15	16~19	20~24	25~29	30~	
		60~64歳	~13	14~18	19~23	24~28	29~	
		65~69歳	~11	12~16	17~21	22~26	27~	
<p>■下肢の筋力とその疲れにくさをチェックします。 ①椅子に浅めに掛け、足は腰幅に置き、踵は少し手前に引き寄せ、胸の前で腕を組みます。 ②「始め」の合図で可能な限り直立姿勢まで立ち上がり、素早く座位姿勢まで戻ります。 ③立ち上がった際に、1回とカウントします。</p>								

フィットネスチェック 総合判定					得点合計
1	2	3	4	5	
~10	11~15	16~20	21~25	26~	

<基準値等引用先> 2. 日本健康運動研究所 3及び4. 中央労働災害防止協会「転倒等実害リスク評価セルフチェック実施マニュアル」 6. 天理大学体育学部体力学研究室 研究発表

# オンラインでも対応しています



職場・ご自宅など、  
あらゆる場面へお届けします



# 【店舗活用連携事例】 介護予防系事業（自治体）

弊社店舗（スポーツクラブ）を会場とした介護予防のための運動教室



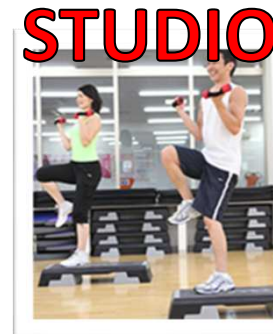
今年度は出張型を中心に  
10市町さまをお手伝い





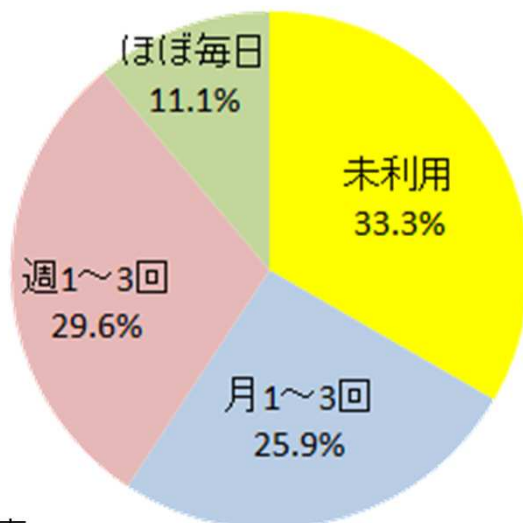
# 【店舗活用連携事例】 特定保健指導（保険者）

## 特定保健指導『アクロス施設利用コース』



指導期間中、ご対象者様は  
アクロスの施設を使い放題！

### ＜店舗利用者率＞



利用者率

= 期間中施設を利用した人の数 / 保健指導参加者数

### ＜店舗利用頻度と平均減量成果＞

利用頻度	体重	体脂肪率	腹囲
未利用	-1.63	-0.85	-1.67
月1~3回	-1.84	-1.00	-1.74
週1~3回	-3.56	-3.47	-5.14
ほぼ毎日	-4.73	-4.13	-10.50

利用頻度に  
比例して  
減量成果も  
UP！

# 【店舗活用連携事例】 健診（健診機関） & 特定保健指導（保険者）

## アクトス店舗を会場に特定健診（被扶養者）・がん検診を開催

フロントで受診受付



多目的室やスタジオで健診受診

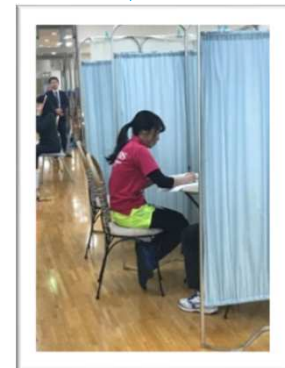


計6日間で  
約460名の  
受診

お帰りの際には  
受診特典プレゼント



駐車場で  
乳がん・胃がん検診



アクトスの管理栄養士による  
当日特定保健指導  
（初回面談）

受診後にジムやミニレッスンの体験会を実施（参加は任意）



**さらに多様な連携を求め、  
地域社会の健康づくりを支援してまいります**



**ご清聴ありがとうございました**