

2019年1月30日

## ヘルスリテラシー研修の提供開始

～健康経営をサポート～

SOMPOヘルスサポート株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：角 秀洋、以下「SOMPOヘルスサポート」）は、1月より従業員の健康意識向上と定着を目的とするLLax training<sup>(\*1)</sup>の新コンテンツとしてヘルスリテラシー研修の提供を開始します。

\*1 「LLax training（リラク トレーニング）」は、SOMPOヘルスサポートにおける、セルフケア、ラインケアを目的としたヘルスケア研修のサービスブランド名称です。

### 1. 背景

健康経営<sup>(\*2)</sup>推進への注目度が高まる中、従来よりLLax trainingとしてサービス提供しているメンタルヘルス対策中心の各種研修に加え、「フィジカルヘルス（身体的健康）」に注目した新たな研修メニューを企業向けに開発しました。企業のリスクとなる従業員の健康問題（脳血管・生活習慣の心血管疾患の発生）を予防するためには、生活習慣を早いうちから見直すことが最も効果的であり、パフォーマンス向上も期待できます。

SOMPOヘルスサポートは、年間およそ11万件の保健指導の実績を有しており、その経験により培ったノウハウを活かしたポピュレーションアプローチ<sup>(\*3)</sup>を通じ従業員および企業・団体（健康保険組合等）におけるヘルスリテラシーの向上を支援いたします。

\*2 従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されている。（「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です）

\*3 対象を一部に限定しないで集団全体へアプローチをし、全体としてリスクを下げたいこうという考え方

### 2. 研修の概要

企業・団体（健康保険組合等）へ、フィジカルヘルス（身体的健康）向上の機会として、集合型研修を提供します。

本研修は階層別にテーマを分け、運動・食事・睡眠などの生活習慣を中心に、元気に働き続けるための生活習慣づくりのエッセンスをお届けすることで、日々の業務生産性向上を目指します。また、高い健康意識を定着させることで将来の生活習慣病発症の抑制を図ります。

#### (1) コンテンツ

目的	テーマ	対象
セルフケア	社会人生活のススメ ～目指せ、パフォーマンス UP!～	新入社員
	油断大敵 ～今から始める代謝アップ～	20～30歳代
	逃げるは恥! ～自分と向き合うことで生活改善!～	40～50歳代
	正しい健康知識を身に付けよう!～生活リズムで健康に～	全従業員
	特別なことは必要なし ～生活リズムを整えると若返る～	女性
	自分に合った体内時計の合わせ方 ～交代勤務編～	交代勤務従業員
ラインケア	まず自分から! ～生活リズムを整え、生産力UP～	管理職

(2) 費用

12万円（税抜）～ / 開催時間 60分～

3. 受注目標

年間 500万円の受注を目指します

4. 今後の展開

フィジカルヘルス、メンタルヘルスを区別せず、健康の保持増進に寄与できる幅広い研修コンテンツを、最新の知見を活かしながら開発していきます。デジタル技術を駆使し、より多くの方が利用しやすい環境整備を図り、健康経営を支援してまいります。

以上