

株式会社ルネサンスの健康経営

ROL特定保健指導サポートプログラムの活用



2024年9月6日
株式会社ルネサンス
人事部 人事労政チーム 野尻真帆

ルネサンスについて「会社概要」

会社概要

商号	株式会社ルネサンス
本社	〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア 3階
創業	1979年10月8日
設立	1982年8月13日
資本金	32億1,035万円
決算期	3月末日
主な株主	DIC株式会社・SOMPOホールディングス株式会社・住友 生命保険相互会社・三菱地所株式会社
従業員数	1,501名（2024年3月31日現在）
事業内容	フィットネスクラブ、スイミングスクール、テニス スクール、ゴルフスクール等のスポーツクラブ事業、 自治体や企業等での健康づくり事業、介護リハビリ事業、 他関連事業
連結子会社	株式会社スポーツオアシス 株式会社BEACH TOWN RENAISSANCE VIETNAM INC.

社外からの評価



健康経営優良法人（ホワイト500）
8年連続認定取得



東京都「スポーツ推進企業」認定
「令和4年度東京都スポーツ推進モデル企業
（支援部門）」選定



D&I アワード2023 最高評価
「ベストワークプレイス」認定



スポーツ庁スポーツエールカンパ
ニー認定



DBJ健康経営格付
最高ランク取得

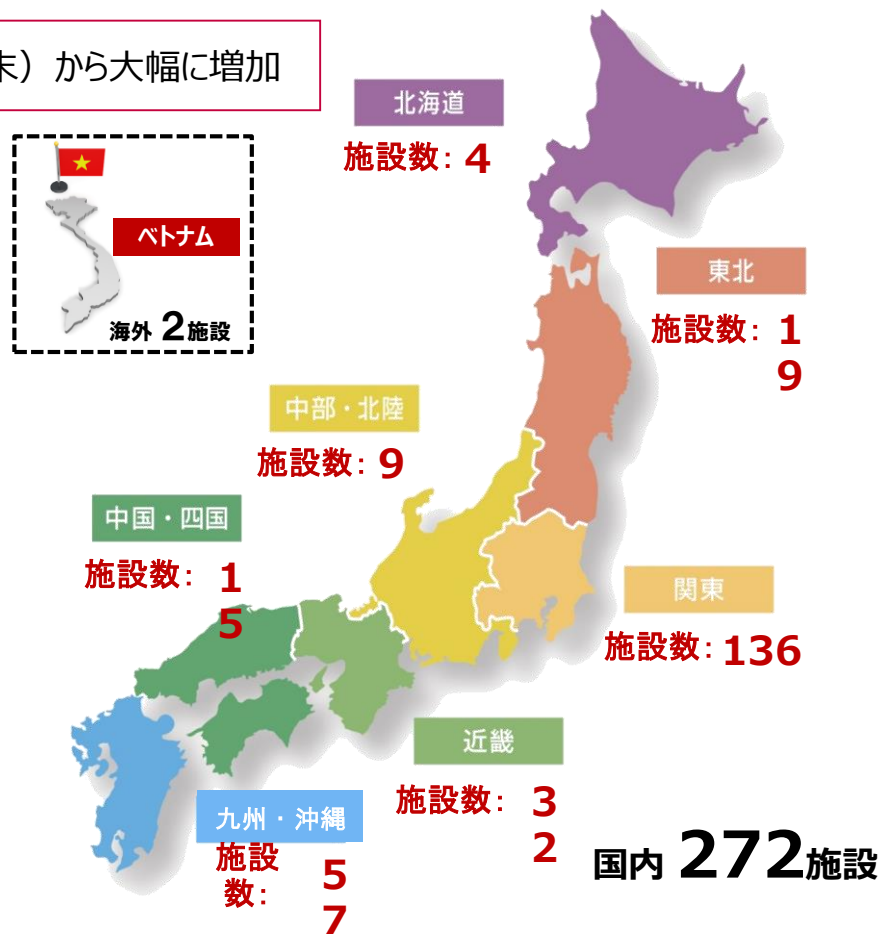


PRIDE指標2023
「ゴールド」及び「レインボー」認
定

2024年3月末にオアシスが加わり、232施設（第3四半期末）から大幅に増加

グループ合計 **274**施設

		2024年3月末	
国内	ルネサンス	スポーツクラブ施設	107
		業務受託施設	61
		スポーツクラブ施設設計	168
		スタジオ業態施設設計	2
		リハビリ施設（直営）	33
		リハビリ施設（FC）	11
		リハビリ施設設計	44
	スポーツオアシス	スポーツクラブ施設	32
		業務受託施設	11
		スポーツクラブ施設設計	43
BEACH TOWN	アウトドアフィットネス施設	4	
	業務受託施設	11	
	アウトドアフィットネス施設設計	15	
	小計	272	
海外	ルネサンス ベトナム	スポーツクラブ施設	2
		スポーツクラブ施設設計	2
	小計	2	
	合計	274	



スポーツクラブの展開	自治体の健康づくり支援	企業・保険者の健康経営支援	介護リハビリ施設の展開
<p>地域を健康にする 総合型スポーツクラブ</p> 	<p>持続可能な魅力あふれる まちづくり</p> 	<p>健康づくりを通じた 健康経営資本の構築</p> 	<p>心と体が 元気になるリハビリ</p> 
<p>全国167の総合型施設の展開</p>	<p>全国130自治体・年間1,000教室の介護予防事業などの受託</p>	<p>全国1,300をこえる法人会員契約健康ソリューション事業の受託</p>	<p>介護リハビリ施設 元気ジム43施設 がん特化型運動支援センター</p>

■ルネサンスが連携するヘルスケア関連団体

健康長寿産業連合会	健康経営会議実行委員会	Kenko企業会	NPO法人健康経営研究会
	<p>健康経営会議</p> <p>「未来を築く、健康経営」 人を資本とする、これからの日本の未来に向けて-</p> <p>◆主催：健康経営会議実行委員会 ◆共催：NPO法人健康経営研究会 ◆協賛：経済産業省、厚生労働省、スポーツ庁、山形県スポーツ健康産業団体連合会、健康長寿産業連合会、中央労働災害防止協会、東京商工会議所</p>	 <p>Kenko企業会</p>	 <p>特定非営利活動法人 健康経営研究会</p>
<p>https://www.well-being100.jp/</p>	<p>http://www.kk-kaigi.com/</p>	<p>https://note.com/kenko_kigyo</p>	<p>https://kenkoie.jp/</p>

スマートスイミングレッスン



スマートテニスレッスン



■フィットネススクール「FitnessBeginnerGATE」

ジム初心者のためのフィットネススクール

FitnessBeginnerGATE

フィットネスビギナーゲート

新規ご入会の方、限定！
はじめての方こそ、ルネサンスで！

ひと目で、「脱、初心者」

■フィットネススクール「TRY nations」

フィットネススクール

TRYnations

Team Training

革命的フィットネススクールが
新しいトレーニングジムの幕を開ける。

ジムの女神に率いられ、
ルネサンスのジムトレーニングは変わりました。

介護予防事業の推進

全国130自治体 年間1,000教室の事業受託実績



安全で楽しく効果的な
プログラムを展開

「自発的な参加の促進」

介護予防の必要性を理解し、
自分の意思で行動するきっかけづくり

×

「取り組みの継続・習慣化」

参加者同士のコミュニティづくり

×

「生活に対する自信の向上」

成功体験を積み重ねていくことで、
参加者自身の達成感を引き出す

楽しく正しい健康づくり
成果に繋がる

介護リハビリ「元氣ジム」事業の推進
こころとからだ元気になるリハビリの提供

リハビリ&介護予防
元氣ジム



理学療法士による
本格的な機能改善リハビリ



×

グループエクササイズなどの
スポーツクラブ運営ノウハウ



成果に繋がる
楽しく正しい健康づくり





がんサバイバーのQOL向上を支援する運動支援

大阪国際がんセンターとの協力により生まれた、運動特化型がんリハビリプログラム

がん特化型運動施設 ルネサンス運動支援センター
(大阪国際がんセンター内)



オンラインレッスン「RENAISSANCE Online Livestream」にて、
「乳がんヨガ」、「乳がんエクササイズ」を導入



- オンラインでの無料レッスンイベントを開催し、
「乳がんリンパケアヨガ」
「がんサバイバーのための体カアップエクササイズ」などのクラスを実施
※大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士が指導を担当

医師や理学療法士等の医療専門職をパートナーに、運動を通じて社会との繋がりを築く支援を展開

企業・保険者向け健康づくり事業

健康ソリューション事業

健康を通じて、企業の健康経営、保険者の保健事業をサポートし、生涯現役社会を実現する

■健康ソリューションの推進

全国1,300法人の企業・保険者（健保・共済組合等）の健康づくり、健康経営を支援

働く人の健康リテラシー向上を目的に、「健康測定」、「健康セミナー」、「実技指導」等の多様な健康づくりプログラムを全国で提供

心にも健康投資が必要な時代



メンタルヘルス不調の改善
精神疾患を有する総患者数は約392万人。うつ病の社会損失費用は2兆円、うち医療費等の直接費用1,800億円、労働損失等費用9,200億円。

労災防止は社員の身体づくりから



労働災害の防止
労働災害の発生件数12万件のうち、転倒災害は2.8万件。その中で、50歳以上の転倒災害発生は32%。

メタボ対策の仕組みと仕掛け



生活習慣病の予防
メタリック症候群の該当者と予備群は1,412万人と増加傾向。さらに、糖尿病の医療費は1.2兆円。
※厚生労働省「平成26年度 国民医療費の概況」より

■ルネサンスオンラインライブストリーム

(ROE)で最大級のオンラインエクササイズプラットフォームに発展



プログラム：900本/週
登録インストラクター：200名以上

■スマートAction

ライブと動画で「学べる」「動ける」
総合的な健康施策オンライン配信サービス



■安全衛生プログラム

転倒労災防止・腰痛予防の決定版！
転倒リスク測定／からだチェック&エクササイズ



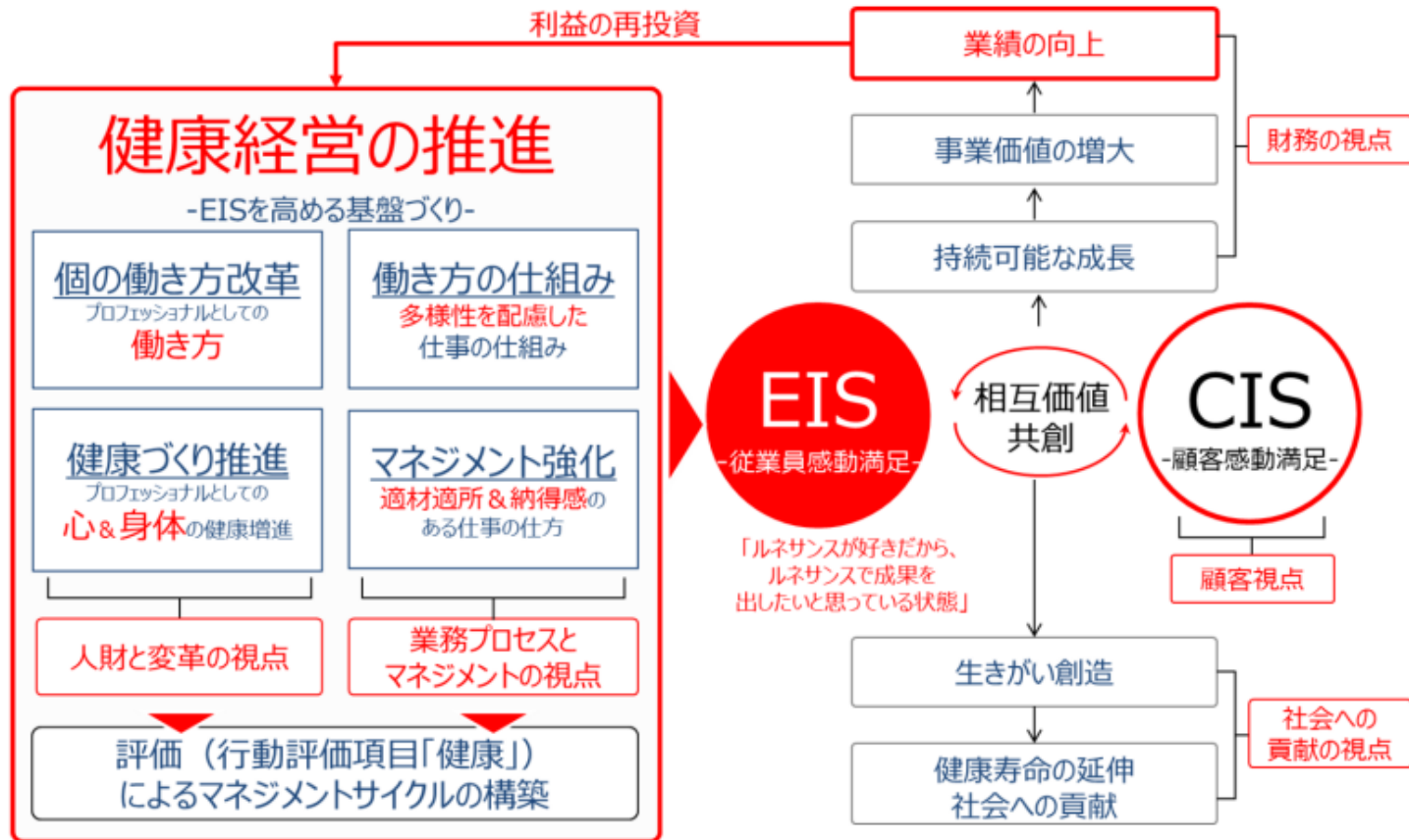
企業理念

「生きがい創造企業」

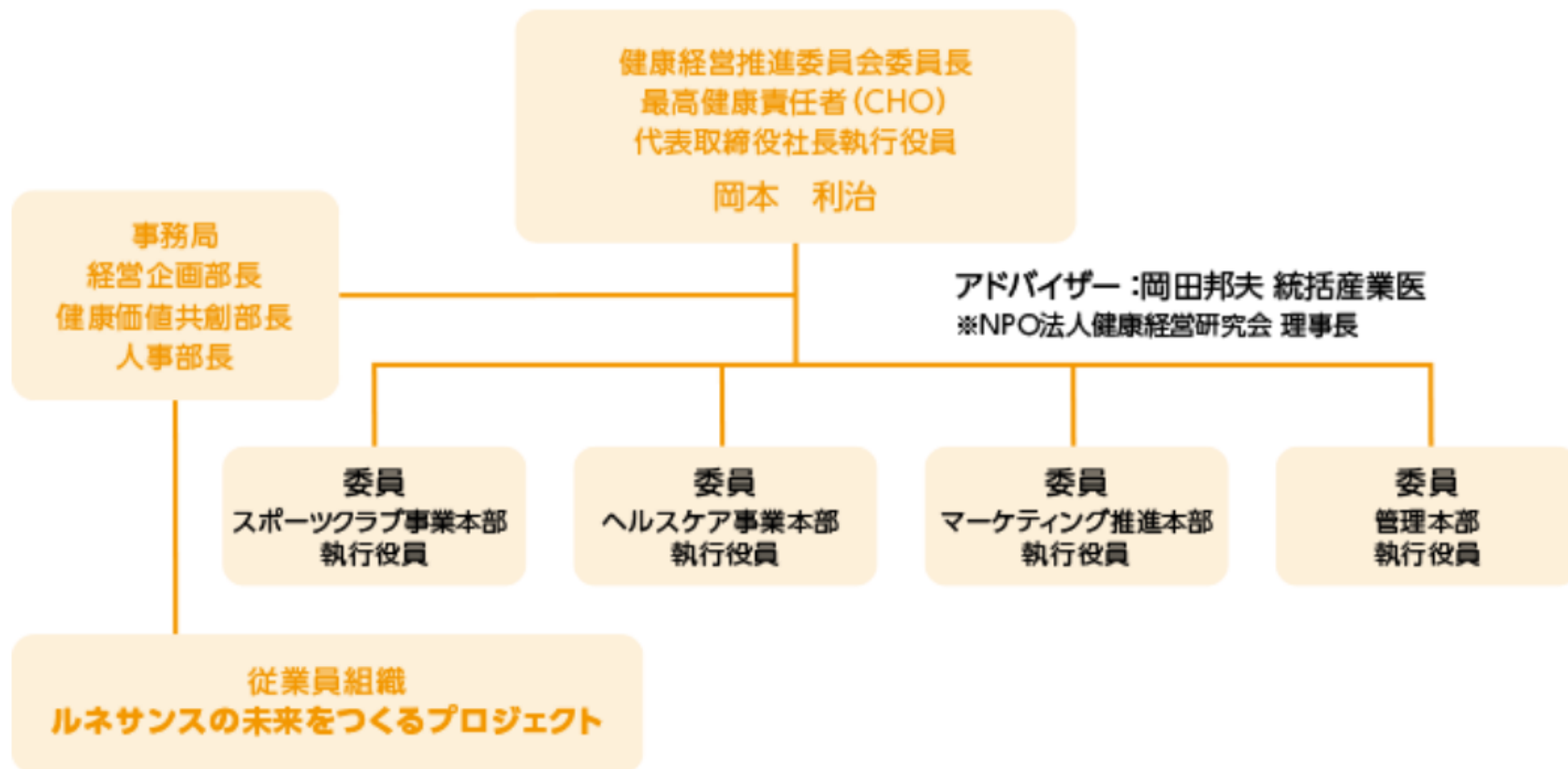
わたしたちルネサンスは「生きがい創造企業」として
お客様に健康で快適なライフスタイルを提案します。



「Renaissance」の「Re」をモチーフとして元気ある二人の人間を表現しています。
お客様、すべてのステークホルダーと、従業員が伴走しているイメージです。



健康経営推進体制



ルネサンスの健康経営の取り組み例

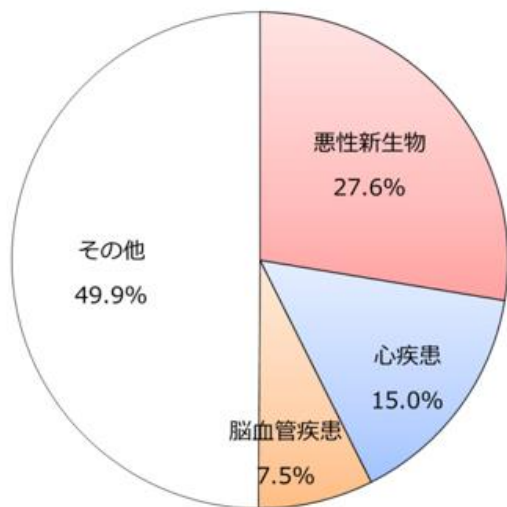
健康経営のKPIの設定は現在議論を重ねています。

今日はその中でもトピックの一つとなる「生活習慣病の改善」に取り組んだ例をご紹介します。

▼現代の日本における生活習慣病リスク

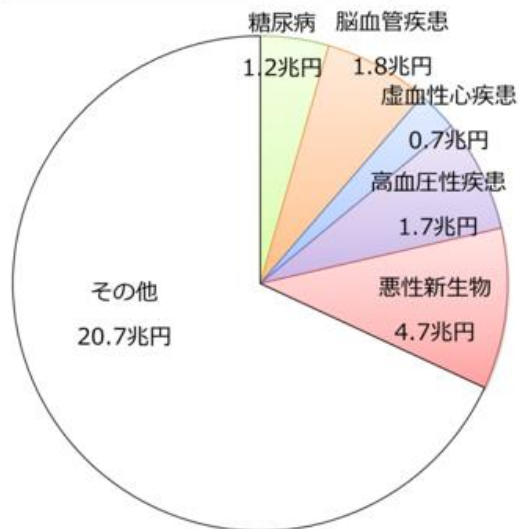
生活習慣病は、死亡数割合の**約5割**を占め、一般診療医療費の**約3割**を占めています。急速に進む高齢化を背景として、その予防は健康経営を行う企業にとっても大変重要な取り組みテーマになっています。

死亡総数に占める割合
(令和2年)



【出典】令和2年(2020)人口動態統計(確定数)の概況

一般診療医療費(令和2年度)
生活習慣病・・・10兆円
(参考) 一般診療医療費計 30.8兆円

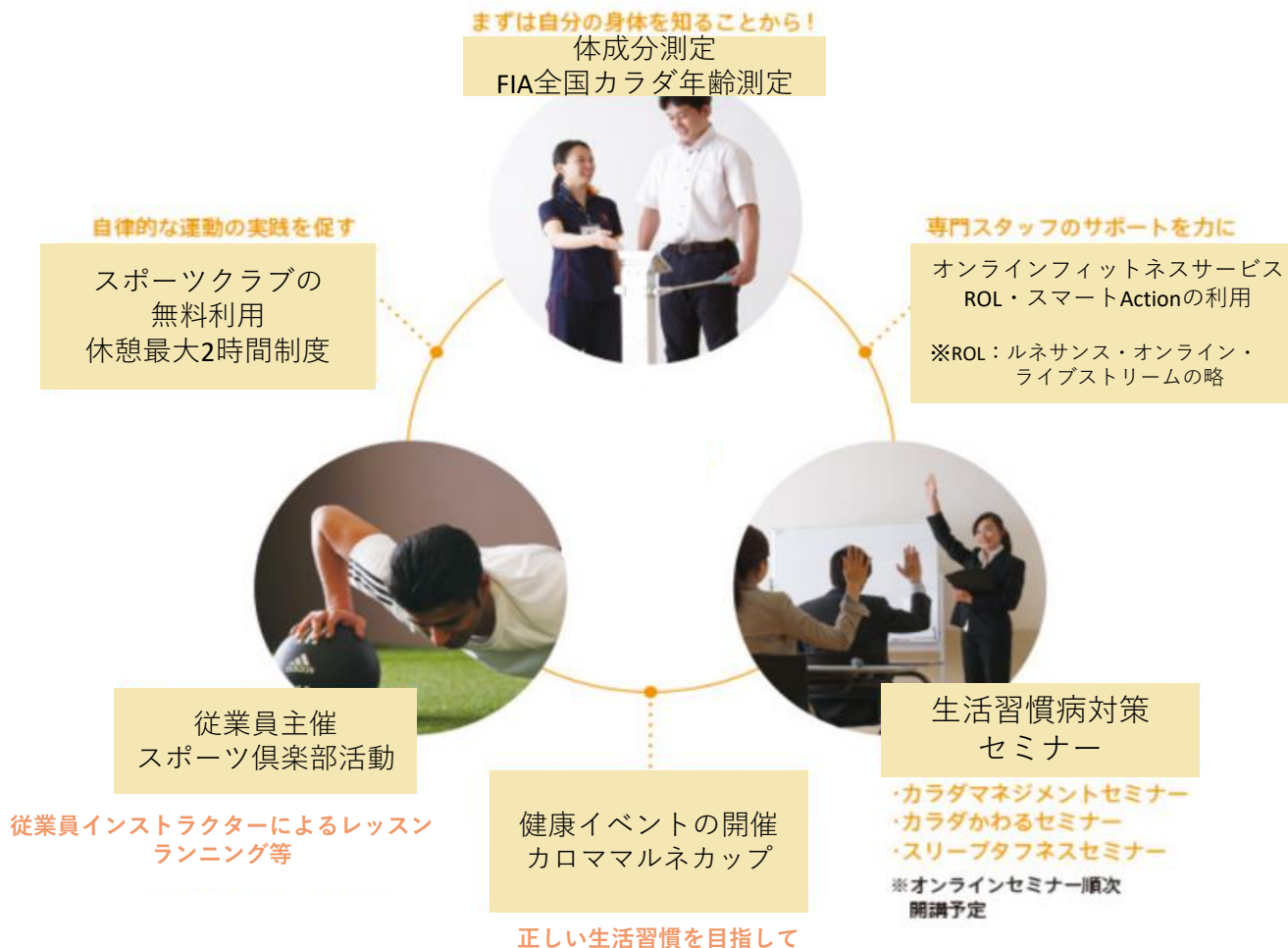


【出典】国民医療費(令和2年度)

【出典】 [【資料2】我が国の健康・栄養政策の動向について\(mhlw.go.jp\)](#)

ルネサンスの生活習慣病対策

正しい**運動・食事・喫煙・飲酒・睡眠**習慣は生活習慣病予防に繋がると言われています。
ルネサンスでは自社サービスを活かしお客様向けサービスを従業員に展開しています。



例：ルネサンスの健康経営 運動・身体活動編

FIA全国カラダ年齢測定

スポーツクラブで楽しく体カテストを行い、年に1回、自らのカラダ年齢など現状を知る



施設利用・休憩制度

自社のスポーツクラブを基本無料で利用できる制度や勤務時間内で運動や仮眠がとれるよう、休憩時間を最大2時間までとれる制度

スポーツ倶楽部活動

社員自らがインストラクターとなり様々な運動プログラムを提供
本社で月2回開催



オンラインフィットネスサービス

自社オンラインフィットネスサービス「ROL (ルネサンスオンラインライブ ストリーム)」や法人のお客様向け健康促進サービス「スマートAction」のプログラムを提供



健康イベントの開催

「**カロママプラス（ヘルスケアアプリ）**」を活用
日々の『運動』と『食事』を入力して「健康スコア」を競い合うイベントを年に3回実施。



▲上位入賞で社長に表彰されるスタッフ



▲優秀クラブの取り組み例と上位入賞のスタッフ

ヘルスリテラシー向上セミナー

健康保持・増進や労働安全衛生など多様なテーマをカバーした内容をライブセミナーや動画で学ぶことができる自社のオンラインセミナーを利用

禁煙支援

- ・ 就業時間1時間前以降、勤務時間中、休憩時間中の喫煙禁止
- ・ 入社時の禁煙確認
- ・ 禁煙外来、禁煙支援グッズの購入補助
- ・ 自社コンテンツ「たばこと健康セミナー」の必須受講



自分に合った取り組みを自ら選択し、楽しく取り組みを行うことで
無理なく自然と健康へ
生活習慣病知らずの職場環境づくりへ

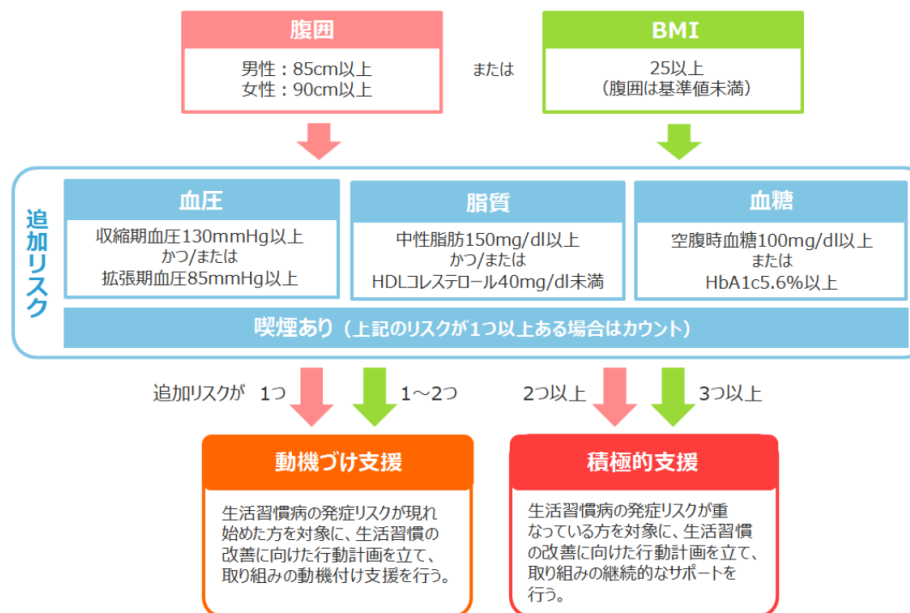
特定保健指導への活用

健康経営の取り組みや生活習慣の改善が健康増進に繋がるのか、特定保健指導対象者に対して、自社の商品・サービスを活用いただくことにしました。

▼特定保健指導の対象

生活習慣病の発症リスクが高く、
生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方

▼特定保健指導の支援レベルの階層化基準



【出典】 [特定保健指導とは | 一般社団法人日本保健指導協会 \(hokenshidou.or.jp\)](http://hokenshidou.or.jp)

特定保健指導の検証 – 比較対象 –

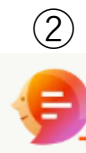
従来は DIC健康保険組合が実施する特定保健指導のみを行っていましたが、
2023年度は新たに (株) Wellmira様※のサービス と ルネサンス独自の取り組みを加えて
対象者を3群に分けて実施しました。

※以降 敬称略



①

主管会社	指導者	専属の指導	指導方法	利用ツール
DIC 健康保険組合	・委託先管理栄養士、保健士等 ※委託先： (株)ベネフィットワン「ハピルスチャレンジ」	複数の 指導者	・オンライン・電話による指導 ・生活管理アプリの登録内容を モニタリング	スマートフォンアプリ (生活管理ツール)
NEW 株式会社 Wellmira	・Wellmira管理栄養士、保健士、 看護師等の専門職 ・カロママアプリAI	1人の 専属指導者	・カロママアプリを使った オンライン面談 ・ 指導員とAIによる ハイブリッド指導	カロママアプリ
NEW 株式会社 ルネサンス	・ルネサンス管理栄養士 ・カロママアプリAI	1人の 専属指導者	・社内オンライン面談指導 ・ 社内の健康コンテンツを活用	ROL特定保健指導 カロママアプリ 自社の健康サービス



②



③

腹囲2センチ、体重2キロ減目標の達成率において
 比較対象群のうち「ルネサンスの積極的支援」群が最も高い効果を確認できました。

<2023年と2024年の定期健康診断結果の比較による達成度>

指導主管	支援レベル	腹囲-2センチ	体重-2キロ
		達成割合	達成割合
DIC 健康保険組合	動機付け	20.0%	26.7%
	動機付け(若年層)	0.0%	28.6%
	積極的	34.8%	17.4%
	モデル実施	55.6%	33.3%
株式会社Wellmira	動機付け	25.0%	33.3%
	積極的	23.1%	15.4%
株式会社 ルネサンス	動機付け	19.2%	19.2%
	積極的	72.7%	54.5%

< 2023年と2024年の定期健康診断結果の比較による腹囲変化 >

腹囲効果検証

実施プログラム	変化平均 (cm) 効果検証腹囲	対象者数 (人) 変化対象 腹囲	最小 (cm) 効果検証腹囲	最大 (cm) 効果検証腹囲
DICモデル実施	-2.19	13	8.7	-12
良化	-6.90	5	-2.5	-12
悪化	3.70	8	8.7	0.2
DIC積極的支援	-1.07	31	4.2	-10.1
良化	-2.44	16	-0.2	-10.1
悪化	2.40	12	4.2	0.2
変化なし	0.00	3	0	0
DIC動機づけ支援	-0.29	46	3.5	-10.5
良化	-2.76	14	-0.1	-10.5
悪化	1.87	32	3.5	0.1
ウェルミラ積極的支援	0.22	22	4.5	-7
良化	-2.52	6	-0.4	-7
悪化	3.60	10	4.5	1.7
変化なし	0.00	6	0	0
ウェルミラ動機づけ支援	-0.13	19	2.8	-2.9
良化	-2.12	5	-1.3	-2.9
悪化	1.29	14	2.8	0.2
ルネサンス積極的	-3.79	12	1.8	-9.6
良化	-4.35	10	-0.9	-9.6
悪化	1.80	2	1.8	1.8
ルネサンス動機づけ支援	-0.07	41	6	-12
良化	-2.73	12	-0.1	-12
悪化	2.38	26	6	0.2
変化なし	0.00	3	0	0

良化：前回より減少
悪化：前回より増加
変化なし：前回と同様

< 2023年と2024年の定期健康診断結果の比較による体重変化 >

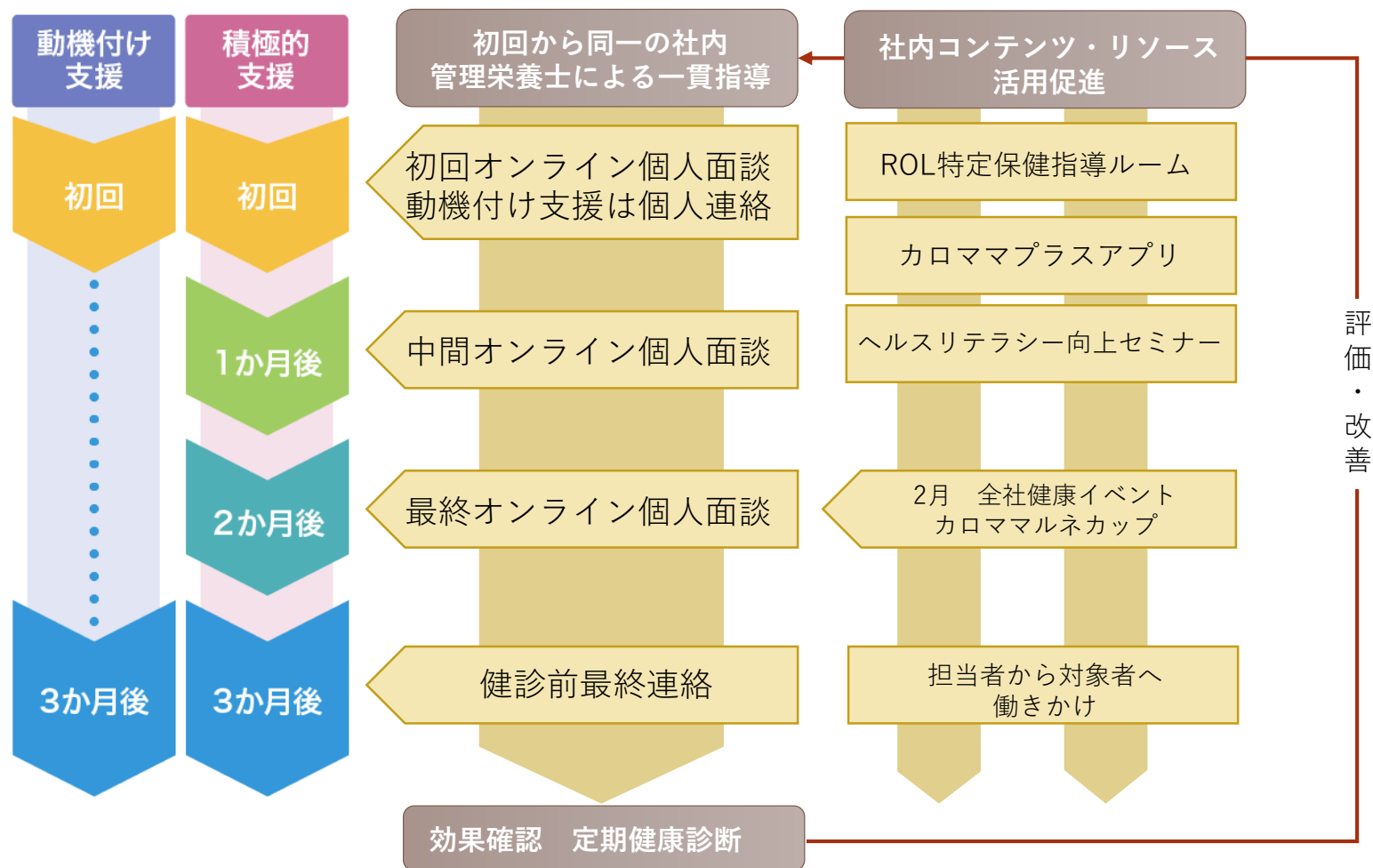
体重効果検証

実施プログラム	変化平均 (k g) 効果検証体重	対象者数 (人) 変化対象 体重	最小 (k g) 効果検証体重	最大 (k g) 効果検証体重
DICモデル実施	-0.33	14	7.2	-6.1
良化	-2.96	5	-0.1	-6.1
悪化	3.93	6	7.2	0.1
変化なし	0.00	3	0	0
DIC積極的支援	0.04	33	5.7	-6.7
良化	-1.92	13	-0.1	-6.7
悪化	2.60	20	5.7	0.1
DIC動機づけ支援	-0.25	45	4.5	-4.5
良化	-2.29	15	-0.2	-4.5
悪化	1.79	30	4.5	0.1
ウェルミラ積極的支援	1.15	23	4.8	-5.3
良化	-3.37	3	-1.8	-5.3
悪化	2.51	20	4.8	0.2
ウェルミラ動機づけ支援	-0.07	18	4.7	-3.9
良化	-2.20	6	-0.5	-3.9
悪化	2.05	12	4.7	0.1
ルネサンス積極的	-2.85	13	2.5	-9.4
良化	-3.82	9	-0.4	-9.4
悪化	1.55	4	2.5	0.6
ルネサンス動機づけ支援	-0.55	39	4.8	-11.2
良化	-2.89	13	-0.3	-11.2
悪化	1.79	26	4.8	0.1

良化：前回より減少
悪化：前回より増加
変化なし：前回と同様

特定保健指導 – ルネサンス群の取り組み内容 –

ルネサンス群の取り組み内容についてご紹介します。
社内リソースを活かし、業務内容等バックグラウンドを良く知る**社内の管理栄養士による指導**・社内の**サポート体制**・**特定保健指導に特化した社内コンテンツ**の利用が特徴です。



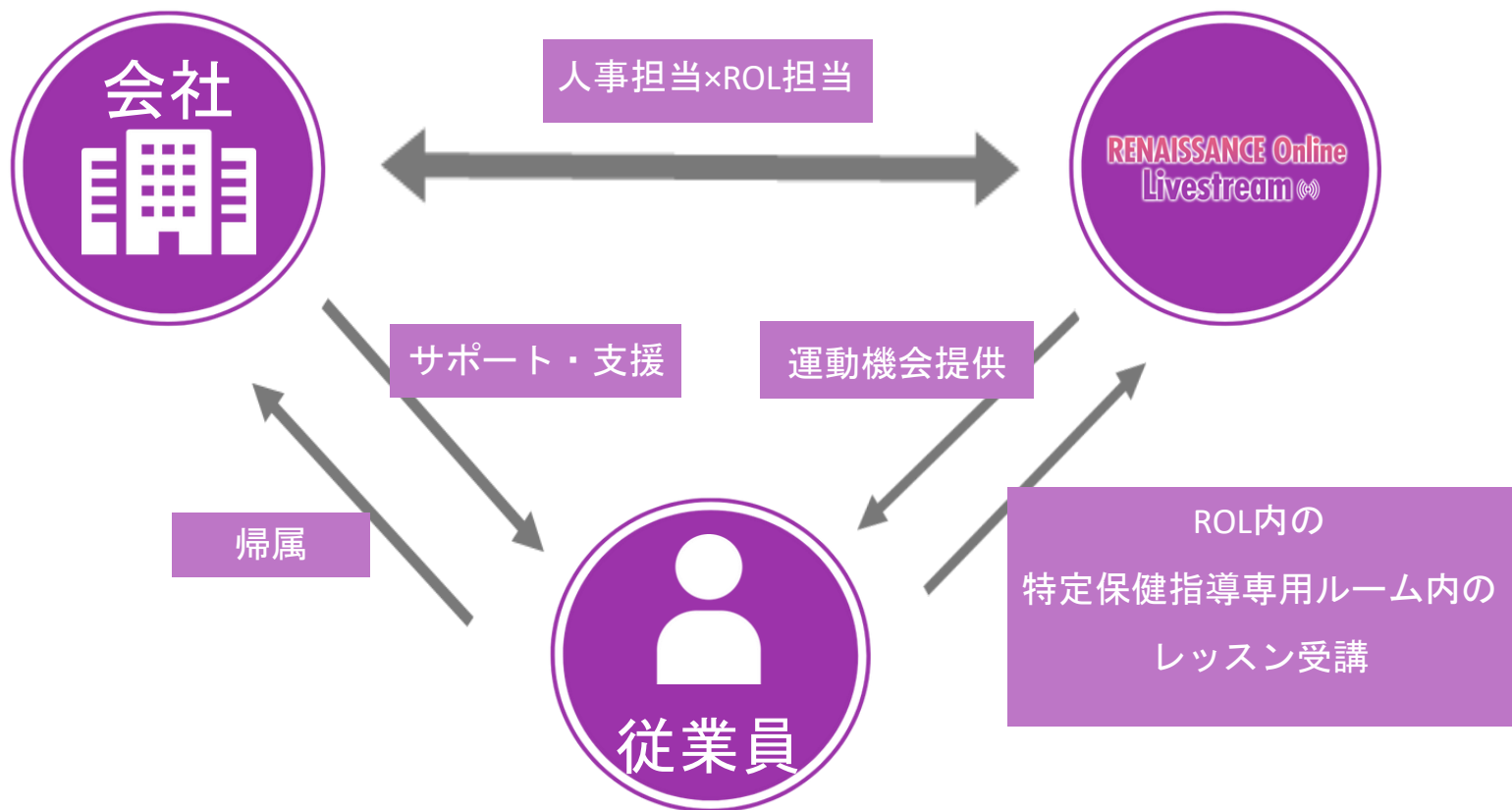
社内コンテンツの活用において、今回新たに取り入れたのが「ROL（ルネサンス オンライン ライブストリーム®）」特定保健指導ルームの活用です。ROLとは、ルネサンスが運営するオンラインレッスンプラットフォームです。

RENAISSANCE Online Livestream



ROL特定保健指導スキーム

今回、ルネサンス対象群の特定保健指導対象者は、ROL「特定保健指導専用ルーム」で実施している腹囲-2センチ、体重-2キロに特化したレッスン等、専用の運動コンテンツの利用を無料でできるように展開。



ROL特定保健指導ルームのプログラム例

腹囲-2センチ、体重-2キロに貢献できるオリジナルプログラムとして、ルネサンスがオリジナルで開発したプログラムもあり、特定保健指導対象者におすすめのプログラムもご用意しております。



特定保健指導の検証 – 面談の参加率・指導完了率の比較 –

ただし、指導完了率に、まだまだ改善の余地があります。特定保健指導の目的や位置づけを明確にして、従業員本人および上長に理解いただくことが課題です。

▼2024/06/05時点の指導完了割合

指導主管	支援レベル	指導完了割合
DIC 健康保険組合	動機付け	73.0%
	動機付け(若年層)	100.0%
	積極的	42.9%
	モデル実施	10.0%
株式会社Wellmira	動機付け	78.6%
	積極的	66.7%
株式会社 ルネサンス	動機付け	71.4%
	積極的	66.7%

▼指導辞退理由（辞退届より抜粋）



前年も指導を受け、時間を割いてまで受ける必要性を感じなかった。



前年も指導を受け、それを元に自身で頑張れるから。



看護職で、すべきことはわかっているつもりだ。

今後に向けて—新たな価値の共創—

それぞれの強みを活かして、新しい価値が生まれています。
ROL特定保健指導ルームをカロママプラスを運用する株式会社Wellmira様の
特定保健指導サービスで利用することができるようになりました。



プレミアムプラン「選べる保健指導」

運動チャレンジコース

オンライン運動レッスンを
指導員がナビゲート



ルネサンス オンラインライブストリーム®(ROL)とは

ルネサンス オンラインライブストリーム®（以降、略称ROL）とは(株)ルネサンスが運営するオンラインレッスンプラットフォームです。



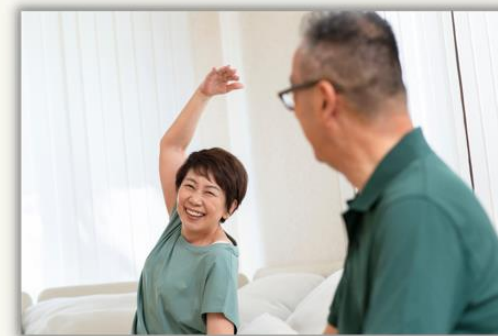
コロナ禍で生まれた 新しいサービス

2020年5月よりスタートしたROLは、
現在総受講回数300万回となりました。
オンライン開催のため、自宅はもちろん
外出先や出張先など
全国どこからでもお楽しみいただけます。



国内最大級の レッスン種類・数

レッスンは**24時間**開催しております。
様々なニーズに寄り添う約**150種類**、
月間約**3,400本**以上のレッスンを、
経験豊富なインストラクターがお届け
します。



スキマ時間に 気軽に楽しめる

3分間～60分間のレッスンがあるので
、仕事の後や家事の合間など、自分の
ペースで利用が可能です。また、
レッスン開始時刻まで予約が可能
なので思い立ったときに楽しめます。

料金プラン（一般向け）

ROLでは様々な会員プランをご用意しております。

この他にも契約法人の福利厚生としての団体契約や自治体などに向けて集合受講型販売などを行っております。

一般定額プラン ¥3,850 / 月	法人オンライン会員 【限定】定額プラン ¥1,100 / 月	元ルネサンス会員 【限定】定額プラン ¥1,100 / 月	NEW がんサバイバーシップ 支援プラン ¥1,100 / 月	ルネサンス会員 【限定】定額プラン ¥0	都度チケットプラン ¥1,100 / 回
<ul style="list-style-type: none">ルネサンス実店舗にご在籍されていない方受け放題	<ul style="list-style-type: none">ルネサンスとご契約中の法人にご加入されている方で、ルネサンス実店舗に法人会員としてご入会されていない方。 また、その扶養家族の方受け放題	<ul style="list-style-type: none">一度ルネサンスの実店舗にご在籍された後、ご退会された方受け放題	<ul style="list-style-type: none">がんサバイバーの方がんサバイバー向けのプログラムが受け放題	<ul style="list-style-type: none">ルネサンス実店舗にご在籍中の方 (ジュニア・成人のスクール生も含む)受け放題	<ul style="list-style-type: none">ルネサンス実店舗にご在籍されていない方

※価格はすべて税込となります
※2023年4月現在

充実したサービス内容

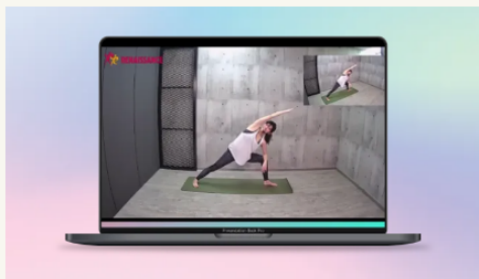
安心の価格で、幅広い層の方が受講できるレッスンを多数ご用意しております。他社と比べても圧倒的なサービスを提供しております。

パターン	RENAISSANCE Online Livestream	A社	B社	C社
月会費	3,850円	4,378円	1,980円	1,980円 ※月間の受講本数制限有
LIVEレッスン本数	約 270 本/週	約140本/週	約130本/週	200本/週
ビデオレッスン本数	約 630 本/週	約400本/週	約400本/週	約100本/週
ライブレッスンの形式	双方向	片方向	片方向	双方向
営業時間	24時間	24時間	24時間	7:00-23:00

※2023年4月現在

オンラインレッスンの形式

レッスンはZOOMを使ったライブレッスンと、ビデオレッスンの2種類の開催パターンがあります。
ご自身の好みやライフスタイルにあわせた使い方が可能です。



ライブレッスン



ビデオレッスン

特徴

- ・ 30～60分間のレッスンを展開(ZOOM使用)
- ・ 本物のスタジオのような臨場感
- ・ インストラクターに動きを確認してもらえる(任意)
- ・ チャットでのコミュニケーションが取れる

- リアルな雰囲気の中で参加したい！
- インストラクターとのチャットや参加者同士でのつながりを感じながら楽しみたい！

こんな方におすすめ

- ・ 3～30分間のレッスンを展開
- ・ Zoomを使用せずに参加できる
- ・ ライブレッスンのない早朝や深夜にも受講が可能
- ・ 他の参加者を気にせず、マイペースに受講できる

- ちょっとした時間で身体を動かしたい！
- ライブレッスンでは開催していない、様々なレッスンに参加したい！

利用者の属性

新型コロナウイルス感染拡大防止による休業要請を機に、スポーツクラブのノウハウを活かし、始まったサービスです。
現在はこれまでスポーツクラブに足を運んだことのない方も含め、多くの方にご利用いただいております。

—ROL会員数—

41,361 名

※スポーツクラブ店舗会員除く
※2023年6月末時点

—契約法人数—

約 **370** 社以上

—月間延べ利用者数—

約 **14.2万** 件

※2023年4月データ

—男女比—

女性約 **70** %

—メイン年齢層—

40-50代

※次いで30・60代

—居住地—

全国各地

※海外からの利用もあり



豊富なレッスン種類

約150種類のレッスンを7つルームで展開しております。各クラスの定員は980名となります。
運動以外のレッスンも開講しており、様々な角度から健康づくりをサポートいたします。

ルーム別開講レッスン(一部抜粋)

ヨガ	コンディショニング(整える)	MOSSA(米国発祥プログラム)	シェイプアップ(燃やす)	カルチャー&スポーツ	ストレッチ(伸ばす)	住友生命Vitality会員限定
<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ ・パワーヨガ ・リフレッシュヨガ ・おやすみヨガ ・乳がんヨガ ・ママと一緒にヨガ ・親子で楽しむヨガ ・フローヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラティス ・腰痛/肩こり予防 エクササイズ ・乳がんエクササイズ ・骨格リセット ・バレトン ソールシンセシス ・バランス コーディネーション ・腸がよろこぶ エクササイズ ・ペルヴィス®(骨盤) ワーク 美脚・美尻・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ Group Power ・ Group Fight ・ Group Centergy ・ Group Blast ・ Group Groove ・ Group Core 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ZUMBA ・ ボディシェイプ ・ 初級エアロ ・ 上級エアロ ・ GYM & RUN ・ Let's Jump! ・ ママフィットネス ～赤ちゃんと一緒に～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ジャズダンス ・ フラダンス ・ 健美操 ・ フェイシャルセラピー ・ 歌う、 ボイスエクササイズ ・ ボーカルテクニック ・ 太極拳 ・ ゴルフに役立つ簡単ス トレッチ&エクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 簡単ストレッチ ・ 運動前ストレッチ ・ 立って簡単ストレッチ ・ 座って簡単ストレッチ ・ モーニングストレッチ ・ リフレッシュ ストレッチ ・ 腰痛予防ストレッチ ・ ストレッチボール® 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肩こりほぐしヨガ ・ 快眠のための瞑想ヨガ ・ 朝ヨガ ・ ムーンセラピーヨガ ・ Vitality! ボディきゅっと! ・ WayMe -癒しのエクササイズ- ・ flowp®

ライブレッスン人気TOP3



おやすみヨガ

1レッスン、約700名程度参加



ペルヴィス®
(骨盤)ワーク
-美脚・美尻-



腸がよろこぶ
エクササイズ

注目レッスン



フェイシャル
セラピー



歌う、ボイス
エクササイズ

ROL特定保健指導サポートプログラム —特定保健指導者のための最高の運動支援ツール！—

医師



保健師



管理栄養士



ROL特定保健指導サポートプログラムは、特定保健指導に関わる医師、保健師、管理栄養士を中心とする現場スタッフの声をヒアリングし、『**運動指導の課題を解消する**』ために開発しました。

ROL特定保健指導サポートプログラム —特定保健指導者のための最高の運動支援ツール！—

特定保健指導者のスキルと課題

■ 保健師

強み	弱み
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 広範な知識 ↳健康、疾病予防、生活習慣病の管理に関する豊富な知識 ✓ コミュニケーション能力 ↳顧客との信頼関係構築 ✓ 個別対応 ↳顧客に応じた適切な対応 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 専門性の制限 ↳運動や栄養に関する深い専門知識の不足 ✓ リソースの限界 ↳指導に必要な資源やサポートの不足

■ 管理栄養士


強み	弱み
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 栄養に関する専門知識 ↳食事や栄養に特化した知識とエビデンスに基づく指導の力 ✓ 食事療法の実践 ↳顧客の健康状態に応じた食事計画を具体的に提案できる ✓ 教育能力 ↳食材や料理の調理法の教育 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 全体的な健康観点の欠如 ↳食事（栄養）に特化するためその他の健康要因を見逃す ✓ リソースの限界 ↳食事指導以外の必要な資源やサポートの不足

弱みの結果

特定保健指導の現場では

✓ 運動の実施が必要と考えても具体的な実践方法迄は指導をすることができない

✓ 有酸素運動以外にも、筋力トレーニングやストレッチが必要と考えても、継続的に、実践を支えるためのツール等のリソースが圧倒的に不足

結果として指導の現場では、
✓ ウォーキングの推奨と、
歩数の計測までが限界・・・ 

ROL特定保健指導サポートPGが果たす役割

ROL特定保健指導サポートPG

- 保健指導の専門性をサポート
 - ↳ オンライン特化の運動プログラム
 - ① 場所を選ばないプログラム
 - ② とても豊富な運動メニュー
 - ③ カレンダー方式スケジュール
 - ④ プログラムの参加実績を確認

- 保健指導の現場での取り組み
 - ✓ おすすめのプログラムを提案
 - ✓ 運動指導はオンラインが実施
 - ✓ 利用実績を確認しフォロー！

※ ROLプログラムは、現場で特定保健指導に取り組む保健指導機関と、企業・保険者の保健師、管理栄養士の声から生まれました！

ROL特定保健指導サポートプログラム —特定保健指導者のための最高の運動支援ツール！—

①場所を選ばないプログラム

運動障害要因 ☞ 運動ができる場所がないに対応

- ✓ オンラインの運動プログラムだから
 - ・ 自宅でも気軽に運動を実施
 - ・ スマホ,タブレット,PCで気軽に参加

★保健指導では☞面談時に手軽にできる場所を確認

②とても豊富な運動メニュー

運動障害要因 ☞ 指導者がいないに対応

- ✓ 録画配信とライブ配信の運動プログラムだから
 - ・ ライブ配信は恥ずかしければ画面オフで参加可能
 - ・ 録画配信プログラムは、気軽に視聴しながら参加

★保健指導では☞本人の嗜好性にあったPGを提案

③カレンダー方式スケジュール

運動障害要因 ☞ 忙しくて運動ができないに対応

- ✓ いつでもできるは、ほぼできないと同じだから
 - ・ 月火水木金土日 1週間のカリキュラムを提案
 - ・ 早朝から深夜まで実施時間も

★保健指導では☞面談時にPGとスケジュールを予約

④プログラム参加実績を確認

運動障害要因 ☞ サポートしてくれる人がいないに対応

- ✓ 毎月の実施結果を報告することができるから
 - ・ 実施できなかった理由を指導時に確認
 - ・ 好きなこと、得意なことを確認して再提案

★保健指導では☞本人の嗜好性にあったPGを再提案

ROL特定保健指導サポートプログラム —特定保健指導者のための最高の運動支援ツール！—

①場所を選ばないプログラム

✓オンラインの運動プログラムだから

- ・自宅でも気軽に運動を実施
- ・スマホ,タブレット,PCで気軽に参加

運動障害要因 ⇨ 運動ができる場所がないに対応

★保健指導では⇨面談時に手軽にできる場所を確認

オンライン開催のため、自宅はもちろん
外出先や出張先など全国どこからでも
お楽しみいただけます。
3分間～50分間のレッスンがあり、
自分のペースで利用が可能です。



ROL特定保健指導サポートプログラム —特定保健指導者のための最高の運動支援ツール！—

②とても豊富な運動メニュー

✓録画配信とライブ配信の運動プログラムだから

- ・ライブ配信は恥ずかしければ画面オフで参加可能
- ・録画配信プログラムは、気軽に視聴しながら参加

運動障害要因 👁 指導者がいないに対応

★保健指導では 👁 本人の嗜好性にあったPGを提案

【LIVE】ピラティス	【ビデオ】機能改善ストレッチ	【ビデオ】眼精疲労	【ビデオ】お腹シェイプ -Vol.2-
【LIVE】おやすみヨガ	【ビデオ】からだチェック&エクササイズ	【ビデオ】女性の健康	【ビデオ】adidas GYM&RUN(15分)-Vol.2-
【ビデオ】禁煙成功のための レッツ・チャレンジ禁煙	【ビデオ】心のリラクゼーション(自律神経編)	【ビデオ】メタボ解消	【ビデオ】モーニングストレッチ -Vol.1-
【ビデオ】知っておきたい たばこ健康	【ビデオ】心のリラクゼーション(女性の健康)	【ビデオ】メンタルタフネスセミナー	【ビデオ】モーニングストレッチ -Vol.2-
【ビデオ】カラダかわるセミナー	【ビデオ】からだマネジメントセミナー なりたいたい自分になるための生活習慣術	【ビデオ】腸がよるこぶエクササイズ	【ビデオ】ヨガ -Vol.1-
【ビデオ】効果的なウォーキング	【ビデオ】からだマネジメントセミナー 生活習慣の改善で免疫力を高める	【ビデオ】お腹引き締め効果的な呼吸トレーニング	【ビデオ】ヨガ -Vol.2-
【ビデオ】ActiveMove	【ビデオ】肩こり・腰痛予防	【ビデオ】腸から始める生活習慣改善	【ビデオ】骨格リセットエクササイズ(15分)-Vol.1-
【ビデオ】脳と体のリフレッシュ	【ビデオ】ストレス解消・疲労回復	【ビデオ】眼精疲労セミナー	【ビデオ】骨格リセットエクササイズ(15分)-Vol.2-
【ビデオ】ヨガでリラックス	【ビデオ】運動不足解消	【ビデオ】お腹シェイプ -Vol.1-	
【ビデオ】スリープタフネスセミナー	【ビデオ】転倒予防	【ビデオ】adidas GYM&RUN(15分)-Vol.1-	

ROL特定保健指導サポートプログラム —特定保健指導者のための最高の運動支援ツール！—

③カレンダー方式スケジュール

✓いつでもできるは、ほぼできないと同じだから

- ・月火水木金土日 1週間のカリキュラムを提案
- ・早朝から深夜まで実施時間も

運動障害要因 👁 忙しくて運動ができないに対応

★保健指導では👁面談時にPGとスケジュールを予約

対象者は「特定保健指導専用プラン（無料）」に契約することで「ROL内に特定保健指導専用ルーム内」で実施されるプログラムに参加が可能。初めての方でも参加しやすいヨガなどの人気プログラムや、特定保健指導特化型のプログラムを受講できることが最大のメリットとなる。

☰ スケジュールを絞り込む

📅 2024年03月12日(火) ▼

ヨガ	コンディショニング (整える)	MOSSA	シェイプアップ (燃やす)	カルチャー&ス ポーツ	住友生命Vitality 会員限定	イベント特別配信	特定保健指導専用 ルーム
18:00	18:00 - 18:30 及川祐樹 【ビデオ】ピラ ティス-Vol.3	18:00 - 18:30 石島佳代子 【LIVE】Group Centang		18:00 - 18:30 映像プログラム 【ビデオ】スキ マ特選にリフレ クシ体操			18:00 - 19:00 映像プログラム 【ビデオ】から だマネジメント
18:30 - 19:00	18:30 - 19:00	18:30 - 19:00	18:30 - 19:00	18:30 - 19:00			

ROL特定保健指導サポートプログラム —特定保健指導者のための最高の運動支援ツール！—

④プログラム参加実績を確認

- ✓ 毎月の実施結果を報告することができるから
 - ・ 実施できなかった理由を指導時に確認
 - ・ 好きなこと、得意なことを確認して再提案

運動阻害要因 ☞ サポートしてくれる人がいないに対応

★保健指導では☞本人の嗜好性にあったPGを提案

メンバーID	氏名	氏名カナ	生年月日	契約プラン名	オンラインレッスン
580***	*****	*****	1981/**/**	*****プラン【***】	2
582***	*****	*****	1974/**/**	*****プラン【***】	0
582***	*****	*****	1973/**/**	*****プラン【***】	0
582***	*****	*****	1984/**/**	*****プラン【***】	10
582***	*****	*****	1972/**/**	*****プラン【***】	0
596***	*****	*****	1968/**/**	*****プラン【***】	0
653***	*****	*****	1992/**/**	*****プラン【***】	1
690***	*****	*****	1990/**/**	*****プラン【***】	0
732***	*****	*****	1968/**/**	*****プラン【***】	0
968***	*****	*****	1964/**/**	*****プラン【***】	14
976***	*****	*****	1970/**/**	*****プラン【***】	1
1013***	*****	*****	1959/**/**	*****プラン【***】	1

お問い合わせ

ご不明な点やご質問・ご相談がございましたら
お気軽にご連絡ください。



メール

<https://rena-bg.s-re.jp/contact>



ホームページ

<https://rena-bg.s-re.jp/>