

従業員の運動習慣促進サービス

1 現代的なワークスタイルの健康への影響

現代的なワークスタイルは従業員の健康にマイナスに影響し、生産性を低下させるリスクを孕んでいます。

現代的な ワークスタイル

同じ姿勢での長時間作業
座りっぱなしのデスクワーク
テレワークの普及
移動時間の減少

身体活動量の減少 運動不足

健康への マイナスの影響

睡眠の質の低下
肩こり・腰痛
筋力低下
血行不良
生活習慣病リスク増加
代謝の低下
眼精疲労
ストレスの増大
自律神経の乱れ
食集中力の低下

2 サービスの概要

従業員に運動の正しい知識・情報や運動の機会を提供することは、現代的なワークスタイルの影響を低減させ、生産性向上に繋がる有効な施策です。

弊社では以下のようなサービスで、貴社従業員の運動を通じた健康づくりを支援します。

【情報配信】

正しい運動の実践方法や効果について情報を配信します。

【ワークショップ】

集合形式のワークショップを開催し、運動実践の機会を提供します。

【研修】

運動による健康管理への理解促進のための研修を行います。

【イベント企画・開催支援】

交流を楽しみながら取り組める運動関連イベントの開催を支援します。

【施設設置・運営支援】

休憩中などに気軽に運動できる空間の設置と運営を支援します。

3 導入によるメリット

運動関連施策を通じて従業員の健康状態が改善すると、様々なメリットが得られます。

生産性の
向上

プレゼンティズム／
アブセンティズムの
改善

従業員
エンゲージメントの
向上

健康経営の
推進

4 施策導入までの流れ

- 課題の抽出から施策のご提案・実施、効果検証まで、一貫してご支援致します。



5 サービス詳細・概算費用

施策カテゴリ	施策例	実施期間等	価格（目安）
情報配信	健康情報メルマガ配信 ストレッチ動画配信	週1通×3カ月～ （定期配信）	25万円～
ワークショップ	定期的な運動教室開催 食生活改善ワークショップ	月1～4回×1カ月～ 20分～90分／回	【企画・コンテンツ費】 100万円～ 【指導料】 5万円／回～ ※参加人数等により変動
研修	ワークスタイルの影響と対策 生活習慣病予防について 腰痛・肩こり対策の基礎知識	90～150分／回 1～4回	25万円／回～
イベント企画 開催支援	社内運動会 プロギンギイベント 登山イベント パラスポーツ体験会 ウォーキング大会	【1DAYイベント】 3時間～終日開催 （※イベントのみ） 【期間開催イベント】 1週間～1カ月 （推奨）	●1DAYイベント 【企画・サポート費】 80万円～ ●期間開催イベント 【企画費】 50万円～ 【運営サポート費】 10万円／週
施設設置 ・運営支援	ストレッチスペースの開設・運用サポート トレーニングルームの開設・運用サポート トレッドミル・エアロバイクの設置と活用	3カ月～ （最低期間）	【コンサルティング費】 50万円 ※設置機器の価格を除く 【運営サポート費】 25万円／月

※お問合せ・ご発注から施策の実施開始まで準備期間が必要となります（詳細はお問合せください）。

※価格は目安であり、仕様やご要望を踏まえ、個別にお見積りいたします。

※表記の価格はすべて税抜金額です。

SOMPOリスクマネジメント株式会社

サステナビリティコンサルティング部 人的資本グループ
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-24-1
TEL 03-6627-3954
E-Mail 10_srm_hrm@sompo-rc.co.jp
公式ウェブサイト <http://www.sompo-rc.co.jp>

SOMPOグループの一員です。

平時対応

方針・ルールの方針策定



貴社のハラスメント方針策定や対応ルールを示したハラスメント対応マニュアルの作成を支援します。

①ハラスメントの現状分析・計画策定

②ハラスメント方針や規程の方針策定・

③ハラスメント対策マニュアルやハンドブックの作成・

予防の取り組み



組織の方針やハラスメントの対応方法について、社内に周知するための教育や現状把握を支援します。

④ハラスメント防止研修・

*研修の実施は対面実施を推奨しますが、一部の内容は動画作成も可能です。

⑥ハラスメント実態把握アンケート