

りんご教室®で 楽しい企業健康研修

りんご教室®は、

効果
が出る

楽しい

分かり
やすい

会社も社員も

健康 経営

はじめませんか？



🍏 精神学（2単位）ストレスとは？

唾液でストレスを測定し、脳にひびくストレスのメカニズムを学習する。また、自分の心のくせを意識化させ、それをリセットする3つの方法を学ぶ。

🍏 医学（1単位）年をとるメカニズム

細胞モデルを実際に手にしながら、体の仕組みを学ぶ。40代から体に変化することを知る。

🍏 医学（1単位）血圧が高いということは

実は、血圧が高いということは、血管が「OOい」ということである。では、どうしたらよいのかを学ぶ。

🍏 医学（1単位）タバコの害

タバコはなぜ体に害をおよぼすのかを学ぶ

🍏 医学（1単位）メタボとは？

脂肪細胞がどうして大きくなっていくのかがおもしろい。知ると生活が変わってくる。

🍏 栄養学（1単位）体は食べたものでできる

何をどのくらい食べれば良いのかを実際の茶碗で調べる。バランスと量が分かりやすい。

🍏 栄養学（1単位）正しい間食の考え方

間食に選んでほしいものとそうでないものがある。選び方でだいぶ変わってくることを学ぶ。

🍏 運動学（1単位）姿勢が大事

姿勢をチェックして、自分の体のゆがみを知る。また成長ホルモンがでる運動の順番を知る。

※1単位 75分 座学60分+運動15分

お問い合わせ

スライブ・レイター

特定非営利活動法人Thrive Later

info@thrive-later.com

https://thrive-later.com

健康経営優良法人認定要件を達成できます。

健康経営優良法人2026（中小規模法人部門）認定要件

大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件			
				小規模法人特例	中小規模法人部門		
1. 経営理念・方針			健康宣言の社内外への発信及び経営者自身の健診受診	必須			
2. 組織体制			健康づくり担当者の設置	必須			
			(求めに応じて)40歳以上の従業員の健診データの提供	必須			
3. 制度・施策実行	(1) 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題に基づいた具体的な目標の設定	健康経営の具体的な推進計画	健康経営の具体的な推進計画～左記③のうち2項目以上	必須		
		健康課題の把握	①定期健診受診率(実質100%)				左記①～③のうち2項目以上
			②受診勧奨の取り組み				
			③50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施				
	(2) 健康経営の実践に向けた土台づくり	ヘルスリテラシーの向上	④管理職または従業員に対する教育機会の設定	左記④～⑩のうち2項目以上	必須		
		ワークライフバランスの推進	⑤適切な働き方実現に向けた取り組み				
			⑥仕事と育児または介護の両立支援の取り組み				
		職場の活性化	⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み				
		仕事と治療の両立支援	⑧がん等の私病に関する復職・両立支援の取り組み(⑥以外)				
		性差・年齢に配慮した職場づくり	⑨女性の健康保持・増進に向けた取り組み				
			⑩高年齢従業員の健康や体力の状況に応じた取り組み				
	(3) 従業員の心と身体 の健康づくりに関する具体的対策	具体的な健康保持・増進施策	⑪保健指導の実施または特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み	左記⑪～⑰のうち2項目以上	必須		
			⑫食生活の改善に向けた取り組み				
			⑬運動機会の増進に向けた取り組み				
			⑭長時間労働者への対応に関する取り組み				
			⑮心の健康保持・増進に関する取り組み				
		感染症予防対策	⑯感染症予防に関する取り組み				
			喫煙対策				⑰喫煙率低下に向けた取り組み
		受動喫煙対策に関する取り組み					
4. 評価・改善			健康経営の取り組みに対する評価・改善				必須
5. 法令遵守・リスクマネジメント(自主申告) ※誓約書参照			定期健診を実施していること、50人以上の事業場においてストレスチェックを実施していること、労働基準法または労働安全衛生法に係る違反により送検されていないこと、等	必須			

内閣府の調査によると、**年収約600万円の男性社員1人が6ヶ月休職した場合に企業が支払うコストは、**周囲の社員の残業代増加なども含めると、**合計で422万円**にもものぼるとされています。

求人情報メディアによると、**新入社員1名が入社後3ヶ月で離職した場合の企業側の損失は187.5万円**にもものぼるとされています。

りんご教室は、山下積徳 医師が考案した「体験型健康医学教室」で、経済産業省健康寿命延伸産業創出推進事業にも指定されています。

「何歳からでも心と体はつくりかえられる」をテーマに、年をとる仕組みを理解し、普段から取り組める運動や体によい食事、足腰の痛み、ストレスや不安との付き合い方などについて学び、実践する体験型の教室です。講座は専門用語をあまり使わずに誰にでも分かりやすく、楽しく学べ(頭)、すぐにできる実践(体)、楽しくやる気になる(心)のプログラムになっています。

1～10名様まで 1単位：30,000円（定額）
11～15名様まで 1単位：43,500円（定額）
16～20名様まで 1単位：56,000円（定額）

問い合わせフォーム
からご相談ください。

協賛企業様
医療法人育徳会
社会福祉法人延徳会

※人数が範囲内であれば、金額は一律です。
※当団体はインボイス非対応のため、税込価格を調整しております。
※別途交通費をお願いする場合あり
※テキスト代別途必要
※一宮市、江南市、岩倉市 交通費無料

