

# ヘルスアップ情報 オリジナル動画配信サービス

新型コロナウイルスの影響により、多くの企業で始まった在宅勤務やテレワークなどのリモートワーク。これをきっかけにデジタル社会が一気に進み、今後も新型コロナウイルスとの共生や自然災害などを見据えた新たな態勢づくりが求められます。

どんな時でもどんな場所でも、大切なことは、社員・従業員様の健康維持と健康増進。ヘルスプロモーションは、オンラインとデジタルツールを駆使し、健康づくりに欠かせないオリジナルコンテンツの制作および配信サービスをご提案・ご提供します。

## 現状

### 在宅・テレワーク等により予測される懸念例

- ・通勤や外出機会が減ることで、運動不足や体重増加に。
- ・活動量の低下で腰痛や肩こりなどが生じ、姿勢も悪くなる。
- ・ストレス解消の場を確保しにくい。食生活が単調になる。
- ・孤独な時間が長く続くと、メンタル面の活性が失われやすい。

どんな時でもどんな場所でも、心身の健康管理をしっかりと！

## 打聞案

### オンラインとデジタルツールの活用例

- ・終業時間に合わせた生配信で、みんなと一緒にストレッチ。
- ・仕事の合間や好きな時間に、オンデマンドで健康づくり。
- ・対象グループごとに、専門家講師によるオンライン指導。
- ・双方向コミュニケーションの健康講座で楽しくeラーニング。

## 配信サービス

テーマ設定から、講師ブッキング・撮影までオリジナル映像コンテンツを作成

### 株式会社ヘルスプロモーション 配信サービス業務内容

- ◆ 動画配信コンテンツの企画・制作
- ◆ 講師のブッキング
- ◆ 映像撮影・編集
- ◆ アンケートの作成・解析
- ◆ 健康グッズの販売代行
- ◆ 資料作成
- ◆ 告知イベントチラシの作成
- ◆ その他 配信サービスに関する業務

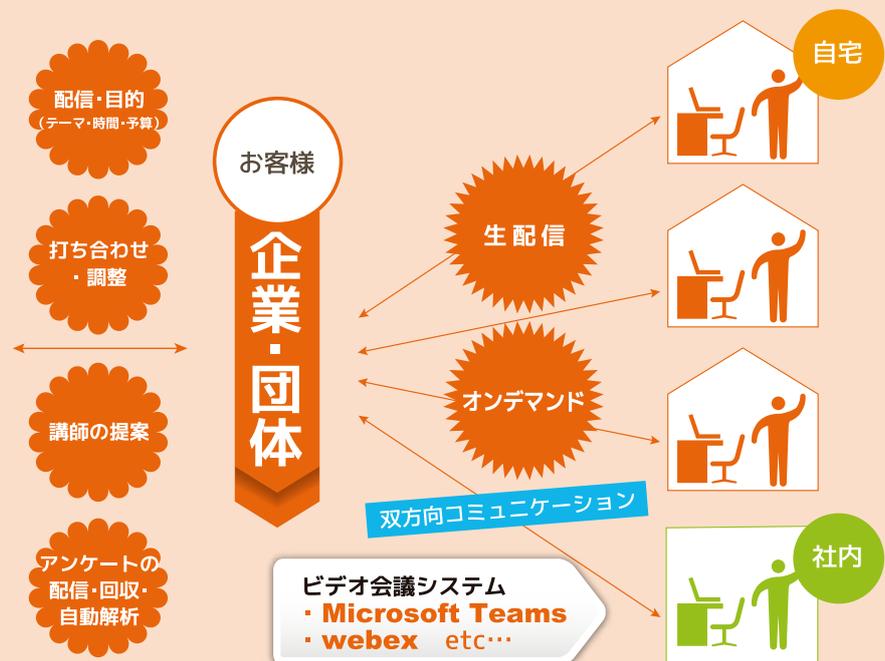


運動・栄養・ストレス等の健康教室。専門家講師・トップアスリートの講話など



#### 撮影場所

- ・企業会議室
- ・講師自宅
- ・簡易スタジオ等



# 配信サービス 講師・教室例

## 有資格者からなる豊富なネットワーク

学識経験者と有資格者の豊富なネットワークで健康増進をバックアップいたします。

### 講師例

- 健康運動指導士
- ヨガ・エアロ・ピラティス インストラクター
- 各分野の講師  
(健康・医学・食育・料理・芸能・スポーツ・福祉)
- 歯科衛生士
- 理学療法士
- トップアスリート
- トップアスリートサポートスタッフ
- 管理栄養士
- 柔道整復師
- 保健師・看護師
- シューフィッター
- 講師・落語家
- 太極拳
- 臨床心理士産業カウンセラー
- ウォーキング・ランニング・サイクリング インストラクター 等



### 教室・テーマ例

- 簡単ストレッチ..... ~テレワーク疲労解消、肩こり腰痛、むくみ対策
- カラダが変わるストレッチ ~柔道整復師に学ぶ身体の使い方
- アライメントを整える..... ~長時間パソコンでのゆがみ修正
- 骨盤矯正ストレッチ..... ~その日の歪みはその日のうちに
- 姿勢改善エクササイズ..... ~日々の意識工夫で美しい姿勢
- ストレスセミナー..... ~身体の健康はココロから
- 心の健康..... ~セルフケア呼吸セミナー
- 口腔ケア教室..... ~歯の磨き方・フロスの使い方など
- シューフィッターに学ぶ..... ~靴の正しい選び方、履き方など
- ながら運動術..... ~家事や用事をしながら運動
- 快眠のためにできること..... ~快眠セラピストによる講話
- 体幹トレーニング..... ~足裏の使い方など
- アンチエイジング..... ~糖質コントロール
- 時間栄養学に基づいた、お腹周り・体調すっきり1週間プログラム

