

健康経営の認定に役立つ！ 体験型健康経営セミナー



健康経営スコア(HPM スコア)を上げる！

組織を変えるポピュレーションアプローチことに主眼をおき、組織全体の健康度を上げる有効な施策を続けてきた(株)アスポが培った経験から、健康無関心・拒否層にも届けられるポピュレーションアプローチの方法について、講演を行いました。

本セミナーは、株式会社ジイズスタッフ社との共催セミナーとして、第1部に【 健康経営スコアで『健康経営』価値評価 ~健康経営スコア (HPM スコア) による“企業の”健康診断~ 】を 株式会社ジイズスタッフ取締役 健康経営アドバイザー 佐々井様より、健康課題の「見える化」に焦点を置き「健康経営」の成果を定量的に評価する指標として、独自のアルゴリズムにて算出をした健康経営ソリューション「HPM スコア診断サービス」についてご講演頂きました。

第2部として、弊社が【 健康経営スコア (HPM スコア) を上げる！ ~組織を変えるポピュレーションアプローチ方法~ 】について講演しました。その後、高ストレス者・予備軍向け運動プログラムについて、【 体験型プログラム ~ストレスをカラダでリリースする 30分~ 】によって、参加者の皆様に実際に体感頂きました。

< 弊社講演内容 >

- ・ REFRESH BREAK （第1部講演最後に実施）
- ・ (株)アスポのご紹介、導入事例
- ・ 組織を変えるポピュレーションアプローチ方法
- ・ 高ストレス者・予備軍向け運動プログラムについて
 - ▽ 運動のメンタルヘルス効果とは
 - ▽ 体験型プログラム ～ストレスをカラダでリリースする30分～
『 Mental Refreshing Program (メンタルリフレッシュプログラム) 』のご紹介



講演者情報

梶山 宏樹 (かじやま ひろき)

事業戦略室 室長
健康経営アドバイザー

斎藤 可奈 (さいとう かなこ)

事業戦略室 企画開発ディレクター
全米ヨガアライアンス RYT200
アクティブスリープ指導士



富裕層向け会員制フィットネスクラブにて店舗運営から運動指導・スタジオプログラム等、幅広く従事した経験を活かし、企業経営層を中心としたパーソナルトレーナーとして活動。2015年(株)アスポに参画し、過去の経験を活かしたプログラムや健康企画開発を行う。