

医療法人と連携したメディカルフィットネスで 生活習慣改善をサポート！

■ CARENA 活用シーン

健康経営 企業の健康経営施策として、社員の活力向上や生産性向上等の組織活性化に



保健指導 保健指導の指導率アップに

① 組織全体に対する取り組みに！

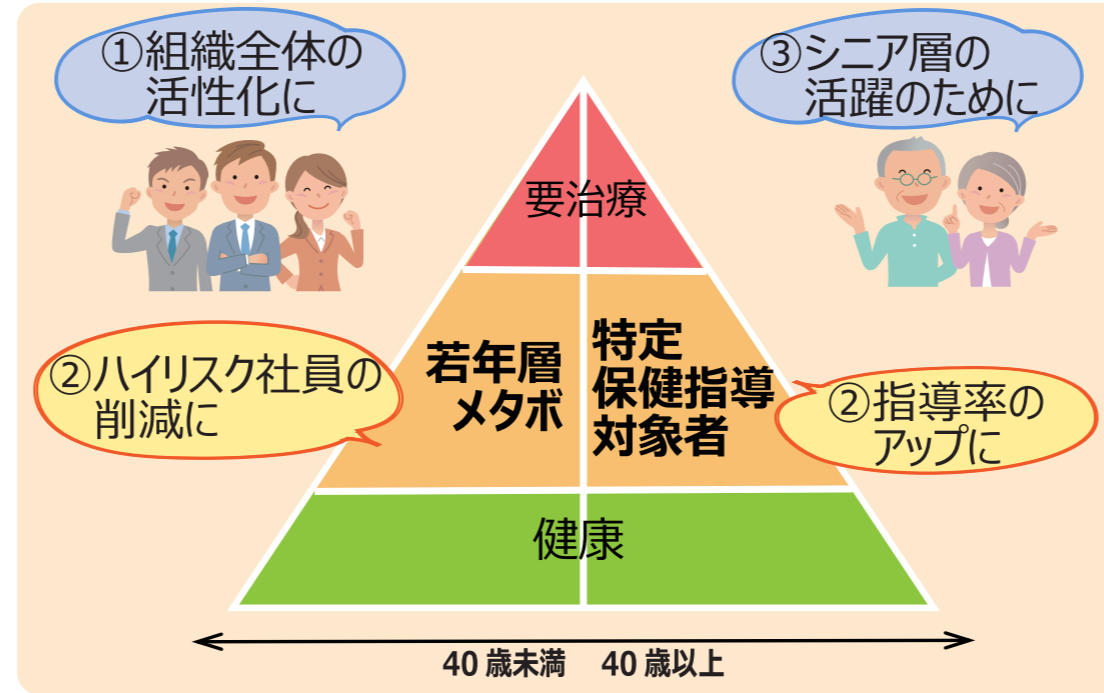
健康な取り組みに健康ポイントを付与し、社員の健康づくりを促します。月単位で集計したポイントを活用して、インセンティブ強化にお役立てください。貯めたポイントは商品に交換する等、福利厚生としても活用できるため、健康づくりへの動機づけ及び運動習慣の定着を促します。組織全体の健康に対する意識改革に最適です！

② ハイリスク層に対する取り組みに！

生活習慣病発症リスクが高い社員への健康指導としてご利用いただけます。忙しい中でもわずかな時間で自宅で行うことができる運動メニューを提供し、無理なく続けられるように専門家がアドバイスします！また、2018年度からの特定保健指導の運用ルール改定に伴い、ICTの活用による指導率向上が期待されています。

③ シニア層に対する取り組みに！

雇用機会の延長により、シニア社員への健康サポートは益々重要になります。健康状態の個人差が拡大するシニア個々人の健康特性に応じたアセスメントと介入により、安心できる健康づくりをサポートします！



■ CARENA 活用イメージ

メディカルフィットネスを提供する医療機関の健康運動指導士がパーソナルトレーナーとなり
利用者一人ひとりの目標や心身の状態に合わせて運動指導を提供します！！



☆ メディカルフィットネスとは

医療機関と連携して行う生活習慣病の予防・改善・健康維持・増進を目的とした運動指導です。生活習慣病を予防するために、個人ごとの体質、体力や症状に合わせた最適な健康づくりが可能です。

☆ 専門家（健康運動指導士）とは

医療関係者と連携して個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成や実践指導計画の調整等を行う資格者です。公益財団法人健康・体力づくり事業財団により認定・登録されフィットネスクラブ、病院、介護老人保健・福祉施設等さまざまな場所で活躍しています。

提携パートナー



メディカルフィットネスを提供する医療法人社団和風会の傘下医療機関と連携して、運動メニューの提供・運動指導・健康コラム配信を提供しております。

※ 個人別指導のプラットフォームとしてもご利用いただけます。他サービスとの連携はご相談ください。

個人別運動メニューを
わかりやすい解説つき動画で提供



- 肥満予防
- 生活習慣病予防
- ロコモティブシンドローム予防

自身の健康状態を毎日記録
グラフで管理・確認

- 体重
- 血圧
- 脈拍
- 運動
- 歩数



毎日の
生活状況を確認

生活リズムや運動状況について
簡単な質問に回答し
健康運動指導士と共有

健康運動指導士による
アドバイス・相談

健康コラムが配信されるほか
健康運動指導士と
メッセージのやり取りが可能

健康ポイントで
インセンティブ強化

健康的な取り組みにポイントを付与
ランキング表示で自分の順位を把握

