

従業員の「運動習慣」を、効果的に促進するには、どうしたらいいの…?

運動習慣の初めの一步にフォーカスした“オンライン・フィットネス”!

# 社員の健康増進&生産性アップを 「フィット・リブ」で実現・検証しませんか?

事実!

定期的に運動をする人と比較して、運動をしない人は生産性が50%も低くなります。  
 また、仕事の休憩中に運動ができる人は、生産性が96%も高くなるということも判明。  
 (ブリガムヤング大学、健康増進研究機構、ヘルスウェイズ社の共同研究)

## サービス概要

エリア差や、時間の制限なく運動環境を社員全員に提供できる!

各分野の実力派インストラクターのノウハウをギュッと凝縮したオリジナル・レッスン動画をオフィスや自宅で!



<https://fit-lib.com/>

NEW



【メディア掲載(抜粋)】



ワールドビジネス  
サテライト・トップ特集  
(2015年10月12日)

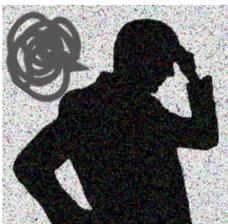
ダイヤモンド・  
オンライン  
(2016年1月21日)



もっと自由に体を動かせたいという人には、オンラインのフィットネス動画サービスも出現している。Fit-lib (フィット・リブ) は、プロの講師が教えるプログラムを、パソコンやスマホで好きな時間に見られる仕組みだ。小さなスペースでも効率的に体を動かせる内容になっており、毎月、新作が更新される。こちらは、月額1980円からとなっている。

※その他、LINEニュース、R25(オンライン)にも掲載実績有り

## 企業が従業員の運動増進において直面している課題



- ✓ 指導を行っても、行動を実践させるのが難しい…
- ✓ 運動のやり方を知らない人が大半で何をするのがいいのか…
- ✓ ジム利用の助成をつけても、居住エリアにより格差が生じる…
- ✓ 運動イベントを実施しても、継続的な習慣として定着しない…
- ✓ 運動実践状況を把握することが困難で、フォローできない…

## 「フィット・リブ」をオススメする5つの理由



- ✓ ストリーミング配信だから各自の都合のいい時間に、自宅やオフィスでもサクッと運動できる!
- ✓ 人気インストラクターのノウハウを約10分に凝縮したレッスンだから短時間でも“楽しく&効果的&効率的”にカラダを動かせる!
- ✓ 運動ビギナーの方向けに開発したオリジナルレッスンだから多くの方が取り組みやすく、安心して運動習慣を始められる!
- ✓ 約100本の豊富なラインアップから、自分に合った運動スタイルが見つかる!だから続けられる!
- ✓ 個人単位での視聴履歴データが取得可能なため、個別に評価・フォローアップが可能に!



従業員の運動実践により得られる期待メリット



- ✓ **従業員のメンタルも含めた健康増進により事業基盤が安定**
- ✓ **業務パフォーマンス（生産性）の向上による業績アップ**
- ✓ **疾病リスクの低減&欠勤・早退・遅刻等によるコスト抑制**
- ✓ **社員満足度・ロイヤリティの向上（離職抑制・採用強化）**
- ✓ **休憩タイムやアフター5にエクササイズタイムを設けることによる社内コミュニケーションのさらなる円滑化**

でも、本当に効果出るの…？

社員の運動増進がもたらすメリットを測定・評価！

効果検証プロジェクト参画のご案内

[フィット・リブ]を中心とした健康増進施策の評価・検証プロジェクトご参画いただけるモニター企業様を募集いたします。

**(1社様につき)50名×6ヶ月分(通常価格549,000円相当)のご利用アカウントを無料でご提供**

職場及び自宅における[フィット・リブ]利用による運動実践を図り、対象モニター様の健康状態の変化、および経営メリットに関する指標の推移を測定し、リスク低減・コスト圧縮・生産性向上への貢献度を検証・評価を行います。モニターとしてご協力いただける企業様には、1社様につき50名様×6ヶ月分の[フィット・リブ]無料アカウントをご提供いたします。より積極的な健康経営施策として、検証プロジェクトにご参加いただける企業様を10~15社程度(詳細条件によって調整)募集いたします。

**運動実施状況**

- 個人別の[フィット・リブ]視聴データ
- (社内運動)部活動参加状況に関するデータ
- アンケート(その他の運動実施状況・内容調査×2~4回想定)

**健康度評価**

- アンケート(ご自身の健康度認識調査×2~4回想定)
- 健康相談件数の時系列データ
- 特定保健指導対象者の腹囲・BMI等のデータ
- メタボ人数(率)・メタボ予備軍人数(率)の時系列データ
- 体力測定等の評価資料

**経営面メリット**

- 欠勤(病欠)・遅刻・早退件数の時系列データ
- アンケート(ご自身のコンディション・パフォーマンスに関する調査×2~4回想定)
- 医療費の時系列データ(健康保険組合様のご協力が可能な場合)

**【検証プロジェクト共同研究者】**

**勝亦陽一(かつまたよういち)先生**  
 東京農業大学応用生物科学部  
 健康科学研究室 助教  
 スポーツ科学博士



**【略歴】**  
 ・早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒業  
 ・早稲田大学大学院人間科学研究科修士課程修了  
 ・早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士課程修了  
 ・早稲田大学スポーツ科学学術院 助手  
 ・国立スポーツ科学センター スポーツ科学部契約研究員として日本を代表するトップアスリートをサポート

アドバイザーとして  
 産業医の協力も  
 予定しております。

**【モニター企業募集概要】**

- 1社様につき「50名×6ヶ月分」の[フィット・リブ]無料アカウントをご用意いたします。
- 期間中、実施対象者及び非対象者のアンケート協力等のデータ提供をお願いいたします。
- 募集企業数: 10~15社(実施内容・業種等により調整・選定。)
- 弊社PRリリース、研究結果の発表等に御社名を記載させていただきます。
- 検証結果は共有させていただきます。

詳細資料・ご説明のお問い合わせ等につきましては、別紙お申込書または下記までご連絡ください。

より詳しい情報をご希望の場合は、【2016年3月4日(金)】までにお問い合わせください。

オンライン・フィットネス動画アカデミー【フィット・リブ】

〒103-0027 東京都中央区日本橋3-3-3 いづみやビル4階  
 ニューロ・オン株式会社 代表取締役 遠藤俊介  
 info@neuro-on.co.jp  
 http://neuro-on.co.jp/

