

健康経営の最初の一步を支援するサービス

## 手軽に従業員の健康意識向上を目指す「健康メルマガプログラム」の提供開始

～管理栄養士 小島美和子先生執筆による健康知識アップコラムを代行配信～

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸 以下ドコモ・ヘルスケア)は、健康経営に取り組む法人企業向けの新サービスとして、健康増進に役立つ身近な話題をコラムとして従業員に代行配信する「健康メルマガプログラム」(URL:<http://www.d-healthcare.co.jp/business/kenkou-email-magazine/>)を2017年7月26日(水)より提供開始いたします。



ドコモ・ヘルスケアでは、2017年4月より健康経営に取り組む企業をサポートする、従業員の生活リズムを整える「Reborn MAGIC」や組織の健康状態を見える化する「健康サポートLink」等のウェブサービスを提供してまいりました。この度、“健康経営を始めたいが、何から始めたらよいかわからない”という企業の課題に対し、手軽で安価に従業員に正しい健康知識の習得をサポートする「健康メルマガプログラム」を新たに提供いたします。従業員が正しい健康知識を持つことが、企業の健康経営の土台となり、その後実施する様々な施策に対してより理解を深めたり、取り組み姿勢を高めることができます。

「健康メルマガプログラム」は、管理栄養士の小島美和子先生が執筆した身近な健康に関するコラムを、ドコモ・ヘルスケアが代行して従業員のパソコンやスマートフォンに毎日お届けするサービスです。配信期間は3か月から選ぶことができ、従業員のやる気やパフォーマンス低下の原因となっている生活習慣を本サービスで無理なく改善します。

### 1. 企業にとっての導入メリット

- ① 従業員の正しい健康知識習得および健康への意識向上
- ② 従業員がすぐに取り組める無理のない内容のため、高い継続率が見込める
- ③ 企業はグループメールアドレスを1本用意するだけで手軽に安価で導入でき、運用も手間いらず

### 2. サービスの特長

- ① 管理栄養士 小島美和子先生が執筆した信頼性の高い完全オリジナルコンテンツ
- ② 働く人の健康にフォーカスした話題を毎日(月～金)配信し健康への意識を向上

### 3. サービスの詳細

- 最初の1か月は「健康基礎」に関する情報をご提供
- 2か月目以降は「季節ごとの健康に関する話題」で飽きることなく利用継続可能
- 1本あたりのメールは700～800文字なので、通勤時間などに気軽に読める



### 「朝食」を抜くと太りやすくなる!?

朝、食べるか食べないかは1日の体調だけでなく、なんと体型にも大きく影響しています！  
実際、朝食を抜いている人は、食べている人と比べて肥満の割合が5倍多いというデータもあるのです！

なぜ、朝食を抜くと太りやすくなるかというと…



### 「寝だめ」が疲労の原因に!?

休日にしっかりからだを休めようと思って「寝だめ」をしている人も多いのではないのでしょうか？  
実は、この「寝だめ」が疲労を回復できない原因になっているのです！

なぜ、寝だめが疲労の原因になるかというと…



### アルコールは量より時間の方がからだへの影響が大きい!?

アルコールを飲むときは、飲んだり食べたりする時間が長くなりますね。これが体重を増やしたり体調を乱す要因になります。長い時間の中、同じペースで飲んだり食べたりするのはなく、からだを休息モードに入る時間を意識してチェンジすることが大事です。

そのためには…

## 4. 費用

配信対象者数	価格(3か月間)
1,000名様パック (~1,000名様)	450,000円

(配信対象者が1,000名様以上となるお客様はお問い合わせください) ※税抜価格

## 5. 執筆者



**管理栄養士 小島 美和子先生**

有限会社クオリティライフサービス 代表取締役

管理栄養士 健康運動指導士 産業栄養指導者 ヘルスケアトレーナー

食コンディショニングプロデューサー

## 6. サービス紹介のサイト

URL: <http://www.d-healthcare.co.jp/business/kenkou-email-magazine/>

ドコモ・ヘルスケアでは、企業の様々な課題に対応する多彩なサービスラインナップで、今後も健康経営の推進をサポートしてまいります。

\*健康メルマガプログラムのロゴは、商標登録出願中です。