

職場の健康経営を後押し 「肩こり・腰痛エクササイズ」プログラム提供開始 健康とパフォーマンス向上を目指して

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）は、健康経営に取り組む企業・健康保険組合に向けて、職場における健康課題の一つである肩こり・腰痛に着目し、新たな健康支援プログラム「肩こり・腰痛エクササイズ」の提供を2025年7月1日（火）より開始します。



■「肩こり・腰痛エクササイズ」開発の背景

厚生労働省が定める「職場における腰痛予防対策指針」※¹では、不自然な姿勢や作業環境、さらには心理的ストレスなどが腰痛の主な発生要因として挙げられており、職場全体での包括的な対策の必要性が強調されています。また、「令和4年国民生活基礎調査」※²によると、全国で約2,800万人、国民の4人に1人が腰痛に悩んでおり、特に30代以降の働く世代で有病率が急増しています。腰痛はプレゼンティーズム（出勤していてもパフォーマンスが発揮できない状態）の一因とされており、日本全体で年間約3兆円もの経済的損失が生じていると試算されています。

このような状況を受け、当社はこれまでに多くの企業へ提供してきた職場で実施できるストレッチプログラムのノウハウを活かし、より効果的なケアを実現するための新プログラム「肩こり・腰痛エクササイズ」を開発いたしました。

※1：<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001376471.pdf>

※2：<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>

■「肩こり・腰痛エクササイズ」の概要

本プログラムは、肩こりや腰痛の原因について講話を通じて理解を深め、日常生活や職場で実践

できるストレッチや筋力トレーニングを取り入れることで、予防と改善を目指すプログラムです。参加者が自分の身体の状態を確認しながら進められる構成となっており、実践的で継続しやすい内容になっています。

<プログラムの特長>

- ・肩こり・腰痛のメカニズムを理解し、正しい姿勢を実践的に学べます
- ・日常生活に取り入れやすいストレッチと筋トレを組み合わせた内容です
- ・自身の身体の状態を振り返りながら進めることで、継続的な実践が可能です
- ・理学療法士監修による、専門的かつ安心のプログラム設計です

<提供方法>

- ・インストラクター派遣による対面形式
 - ・オンライン配信
 - ・オンデマンド配信
- ※いずれも 30 分・45 分・60 分から選択可能

<お申込み>

企業の健康経営施策、健康保険組合の健康づくりイベントなどにご活用いただけます。
下記リンク先より問い合わせ・お申し込みください。

▶**肩こり・腰痛エクササイズ**：<https://rena-bg.s-re.jp/corporation/health/program#6604e2273ae54005b491ec60-0fa5aafcf289c9ba4761ace2>



■職場の健康づくり向け関連プログラムのご案内

<「スリープタフネスセミナー」概要>

働く人のパフォーマンス向上を多面的に支援するため、当社では従来の「肩こり・腰痛エクササイズ」に加え、医師であり、NPO 法人健康経営研究会理事長の岡田邦夫氏監修のもと、睡眠の質の向上を目的としたプログラムをリニューアルしました。

心身のコンディションを整え、より高い集中力とパフォーマンスを実現するための総合的なアプローチとして、企業向け研修や福利厚生プログラムと組み合わせてご活用いただけます。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」※3 の内容に基づき、睡眠への理解を深め、質の高い睡眠を実現するために必要なスキルを実践しながら習得を目指します。

※3：<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>



<お申込み>

下記リンク先より問い合わせ・お申し込みください。

▶スリープタフネスセミナー：<https://rena-bg.s-re.jp/rena.sleep toughness>

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案する」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設などで285施設(2025年3月31日現在)を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、ホームフィットネス事業、海外市場へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生100年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

代表者：代表取締役社長執行役員 最高健康責任者 望月 美佐緒

設立：1982年8月13日

ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林

TEL：03-5600-7811 MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
