

コースのねらい

- ① 健康の定義について参加者が理解し、個人の健康についての行動変容を起こします。(セルフマネジメント)
- ② 健康管理が個人のものではなく、人との関係性によっても成り立つことを理解します。
- ③ 参加者の相互理解が生まれ、チームビルディングを社内から推進する体制を創ります。
- ④ 事前対応能力とコミットメント能力の向上を図り、組織の健康リテラシーを高めます。

コースの概要

開催日 : ※お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます。  
 時間 : 10時00分 ~ 16時30分 (昼食休憩1時間含む)  
 会場 : JEPSセミナールーム (JR東日本本社ビル内)  
 講師 : 小川 順大 講師 (株式会社SUDACHI)  
 受講料(税込) : 【JEPS会員価格】55,000円 【一般価格】66,000円  
 対象者 : 新入社員~経営に関わる方等、どなたでも  
 ※ ぜひ、チームのみなさまで一緒にご参加ください。

カリキュラム

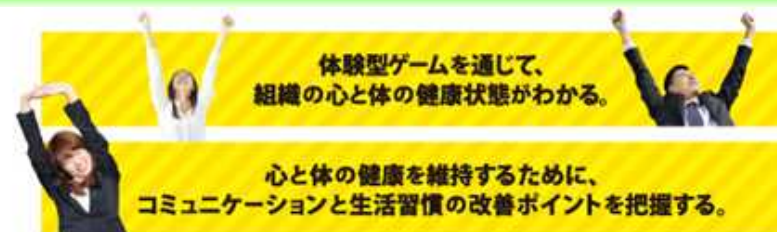
セッション	研修内容	学習のポイント
5.5時間		
オリエンテーション	◇健康とは ◇目的の共有	・本研修のねらいを理解し、健康経営について考えます。
健康チェック	◇健康チェックカード *個人の健康棚卸し	・身体を動かして健康状態を見える化します。複数人で行うことで楽しく共有・比較します。
健康経営ゲーム	◇健康経営ゲーム *組織の健康について	・「実際の健康経営と同じ理屈でゲームが成立している」ことに気づき、成功と失敗を繰り返しながら健康経営を体感します。
研修のまとめ	◇振り返りと質疑応答	・健康経営の大切さを認識します。 ・主体的に健康経営するモチベーションを高めます。



こんな方にオススメ

- 「健康経営」について理解を深め、組織と健康リテラシーを高めたい方。
- 自社内で「健康経営」を推進し、楽しみながら健康を推進する取り組みを社内に定着させたい方。
- 自社内で「チームビルディング」を推進し、組織パフォーマンスを向上させたい方。

健康経営ゲームの特徴



特徴  
1

健康と健康経営への理解を深める(セルフマネジメント)

- ① 普段は見えづらい「体力」「気力」を数値で可視化。
- ② 業績と健康がなぜリンクしているか、健康の影響力がわかり、論理的に納得できる。
- ③ 経済産業省認定「健康経営銘柄」の実例を紹介。



特徴  
2

組織パフォーマンス向上(相互理解)

- ① 実測データで証明されている「健康と業績の関連」を知る。
- ② 実測データで証明されている「健康と組織基盤の関連」を知る。
- ③ 健康は個人の責任だけではなく、企業の理解とサポートが必須だとわかる。



特徴  
3

チームビルディング

- ① ゲーム形式で、身体を動かす研修なので、座学の研修にはない「楽しさ」がある。
- ② チーム間の協力と競争の要素が合わさり、研修をスリリングなゲームに変える。
- ③ コミュニケーションがゲームのカギ。だから自然に対話と相互理解が促される。

