

コンテンツ
の種類



「くうねるあるく+ふせぐ」は主に
7つのコンテンツによって構成されています。

② 食事：動画セミナー

10分間の食事動画セミナーを配信。
プチテストに回答して受講完了となります。



10分間 オンライン動画



プチテスト

① 事前事後 アンケート

事前事後のアンケートにより
生活習慣の前後比較と
健康リテラシーの前後比較を
行った。



くうねるあるく+ふせぐ ポータルサイト



⑤ 毎日つうしんば

各月の「くうねるあるく+ふせぐ」の目標達成度合いを
で可視化した。

大塚製薬健康保険組合
カフェテリアプラン



③ 睡眠：動画セミナー

10分間の睡眠動画セミナーを配信。
プチテストに回答して受講完了となります。



10分間 オンライン動画



プチテスト

⑥ 健康づくりウォーキング

歩数を自動同期。毎日の歩数をグラフで確認できる他、安全な歩き方動画が視聴できます。



④ 感染予防：動画セミナー

10分間の食事動画セミナーを配信。
プチテストに回答して受講完了となります。



10分間 オンライン動画



プチテスト

⑨ 健康情報見える化

任意の健保では健診結果を表示



⑧ ごほうびカフェテリア

もらったインセンティブを
魅力的なアイテムと交換できます

大塚製薬健康保険組合
カフェテリアプラン

⑦ 毎日メールマガジン

健康アドバイスと、リフレッシュ運動動画が
毎日日替わりで30日間届きます。



おススメ
コンテンツ



約15分の動画6本と3つの小テストの組合せで
今日から実践出来る生活習慣を学んでいただきます。

①

チャレンジ1
くう

「ココロとカラダを整える
バランスアップ食事法」

株式会社 asken 管理栄養士
小鹿 真由子

②

チャレンジ2
ねる

「睡眠ファーストで
パフォーマンスUP」

株式会社 SEA Trinity 代表 睡眠コンサルタント
友野なお

③

プラス
ふせぐ

最新の
「感染予防と生活習慣」

順天堂大学 先端予防医学 特任教授
福田 洋



小テスト回答

④

プラス
ふせぐ

「健診結果の見方と
生活習慣」

(公財) がん研究会有明病院 名誉院長
バリューHR ビルクリニック院長
山口 俊晴

⑤

チャレンジ3
あるく

安全で
効果的な歩き方

⑥

チャレンジ3
あるく

テレワーク対応
リフレッシュ運動のススメ
Refresh Stretch

※セミナー内容は、毎回異なります。

おススメ
コンテンツ



動画セミナーの内容を分かりやすく、
コミカルにメルマガ形式で毎日、日替わりでお届けします。

Day1～スタート～



Day1 健康づくりアドバイス

ピンチをチャンスに

いつもの日程がガラリと変わりました。
試行錯誤を重ねながら
新しい日常への取組みが始まりました。
だったら「いつかのうち」と
後回しにしていた食事や睡眠、運動習慣を
「今こそ」見直すチャンスにしてみませんか？
ちゃんと「ふせぐ」を身につけながら
今日から30日間、あなたの新しい生活習慣
「くうねるあるく+ふせぐ」のスタートです。



「くうねるあるく」健康づくり推進事務局

今日のリフレッシュ&ストレッチ

1分間の
ストレッチ動画も毎日
日替わりで届きます！



監修：株式会社ポディクエスト
運動デザイナー 森 俊彦

Day2～ふせぐ編(1)～



Day2 健康づくりアドバイス

新しい生活習慣を獲得しましょう！

長期化していく感染対応の中で
私達は「新しい生活習慣」を獲得する必要があります。
今までの常識と違っている点も
何か大切なこと、どんな行動を取るべきなのかを
最新の情報とエビデンスをもとに考える事が重要です。
感染を広げず、大切な命を守る
「新しい生活習慣」とは何か？を考え
選択した行動を習慣にしていればと思います。



監修：順天堂大学大学院
先進予防医学・健康情報講座
特任教授 福田洋

今日のリフレッシュ&ストレッチ

今日は「肩周り」です。

長時間同じ姿勢していると
筋肉が凝り固まり、代謝が鈍くなります。
室内で軽いストレッチをするだけで
「気分リフレッシュ」に効果的です。
今日は「肩周り」にチャレンジしてみませんか。

◇ここをクリック◇



監修：株式会社ポディクエスト
運動デザイナー 森 俊彦

Day6～ふせぐ編(5)～



Day6 健康づくりアドバイス

テレワークって疲れる？

一気に普及した感があるテレワークですが、
ある調査によると約3割が
「肩こり」「腰痛」「ストレス」に
悩まされている事が分かりました。
いつもと違う環境の中で働くのは、
どうしても心身の不調を感じてしまいます。
体を動かす機会が減っていることが原因のひとつです。
折を見て、ストレッチをしたり、
安全に散歩をするのは、
体のためにも仕事効率のためにも有効ですよ。



監修：順天堂大学大学院
先進予防医学・健康情報講座
特任教授 福田洋

今日のリフレッシュ&ストレッチ

今日は「胸周り」です。

長時間同じ姿勢していると
筋肉が凝り固まり、代謝が鈍くなります。
室内で軽いストレッチをするだけで
「気分リフレッシュ」に効果的です。
今日は「胸周り」にチャレンジしてみませんか。

◇ここをクリック◇



監修：株式会社ポディクエスト
運動デザイナー 森 俊彦

Day20～くう編(7)～



Day20 健康づくりアドバイス

免疫力を高める栄養素とは？

免疫力の向上に大切な栄養素と
食材を一覧にしてみました。

免疫力アップにつながる栄養素一覧	
たんぱく質	肉、魚、大豆製品、卵、牛乳
ビタミンC	レバー、にんじん、ほうろく菜、おぼろ菜
ビタミンE	アโวカド、アーモンド、ごま油、くるみ
ビタミンD	アサギ、サバ、いわし、まぐろ、しらす、まぐろ、まぐろ
亜鉛	牡蠣、牛蒡、ほうろく菜、ごま油、くるみ

この6つの栄養素を1食で補うのは困難ですね。
そこで、朝昼夜3食に分けて免疫力アップに
必要な栄養素を摂取してくださいね。



監修：株式会社あすけん
管理栄養士 黒岩 咲子

今日のリフレッシュ&ストレッチ

今日は「瞑想」です。

起床時や就寝前、仕事で集中したい時などに
深い呼吸をするだけで気分転換になり、
頭がスッキリするので
「気分リフレッシュ」に効果的です。
今日は「心のストレッチ」にチャレンジしてみませんか。

◇ここをクリック◇



監修：株式会社ポディクエスト
運動デザイナー 森 俊彦

Day27～ねる編(6)～



Day27 健康づくりアドバイス

「寝床スマホ」にサヨウナラ

体内時計は、光と密接な関係があり、
夜のコンビニで明るく強い光を浴びたり、
暗い寝室でスマホを操作する「寝床スマホ」は
光の刺激で体内時計が遅れてしまいます。
スマホから発せられているブルーライトは
「目覚めの光」、就寝前は注意が必要ですね。
寝床スマホをしている人は、そうではない人と比べて

睡眠の質	→ 半分以下
睡眠不足	→ 2倍以上
日中の疲労	→ 3倍以上

という報告もあるので、寝室には
＜スマホを持ち込まない＞
というルールを作ると良さそうです。



監修：快眠セラピスト 三橋 美穂

今日のリフレッシュ&ストレッチ

今日は「上半身」です。

長時間同じ姿勢していると
筋肉が凝り固まり、代謝が鈍くなります。
室内で軽いエクササイズをするだけで
「代謝アップ」や「引き締め」に効果的です。
今日は「上半身」にチャレンジしてみませんか。

◇ここをクリック◇



監修：株式会社ポディクエスト
運動デザイナー 森 俊彦

おすすめ
コンテンツ



ウォーキングでは歩数履歴がグラフで確認できるほか、
個人、団体内個人、団体対抗の3種類のランキングを表示します。

【全体個人ランキング】 【団体対抗ランキング】 【団体内個人ランキング】

個人ランキング

トーマツ健康保険組合

あなたの順位は
244位 (9,904人中)

●ランキングの見方

順位	ニックネーム	歩数
1	Rino, Haru	1,452,762
2	しんちゃん	1,434,521
3	WERNER	1,427,858
4	Jayhawks	1,315,385
5	コメコウジ	1,243,307
6	グランディス	1,234,358
7	KAZUさん	1,191,947
8	ふみやぬま	1,180,838
9	お猫様の下僕	1,179,744
10	ふとるくん	1,161,693
11	Danny55	1,152,169
12	あやたんばば	1,151,510
13	massan	1,122,330
14	なにわのラーム	1,115,691
15	マロンちゃん	1,114,317
16	masa74032061	1,098,602
17	ボン勝の下僕	1,095,412
18	にっしゅん	1,084,061

団体対抗ランキング

トーマツ健康保険組合

あなたの団体の順位は
12位 (18団体中)

●ランキングの見方

順位	団体名	平均歩数
1	学生健康会健康保険組合	388,497
2	日本キキス・インスツルメンツ健康保険組合	281,598
3	フィリッパ・ジャパン健康保険組合	252,617
4	HGST健康保険組合	249,249
5	GE健康保険組合	245,350
6	大同生命健康保険組合	198,882
7	C&Rグループ健康保険組合	194,559
8	アクセンチュア健康保険組合	191,583
9	アビーム健康保険組合	189,574
10	エイチ・アイ・エス健康保険組合	179,995
11	シミックグループ健康保険組合	177,946
12	トーマツ健康保険組合	174,215
13	ネクスコ東日本エンジニアリング	169,552
14	コカ・コーラ ボトラーズジャパン健康保険組合	160,601
15	ウェーブアプリケーションズグループ健康保険組合	154,882
16	PWC健康保険組合	152,814
17	デル健康保険組合	142,593
18	あずさ健康保険組合	136,700

団体内個人ランキング

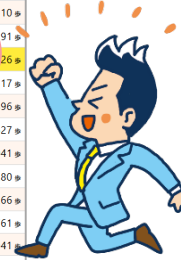
トーマツ健康保険組合

あなたの順位は
4位 (250人中)

●ランキングの見方

順位	ニックネーム	歩数
1	...	646,161
2	...	57,110
3	...	191
4	...	26
5	...	5,517
6	...	469,896
7	...	465,627
8	...	457,041
9	...	439,280
10	...	427,266
11	...	400,761
12	...	388,941
13	...	386,966
14	...	386,609
15	...	377,148
16	...	374,393
17	...	374,230
18	...	369,365

お昼休みに
仲間と比べっこ。
盛り上がります！



スマホが無い人は
パソコンから
手入力も可能です。



【歩数同期アプリ】



専用アプリ【けんこう手帳】を使用することで
iphoneではヘルスケアアプリ、
AndroidではGoogle Fitアプリと
ボタン一つで歩数の同期が可能です。

※会社の携帯を利用する場合は、担当部署に
アプリのインストールについてご確認ください。