

健康づくりのやる気のスイッチON

Wellsmile[®]
promotion

＼ 実際の様子はWEBでチェック /



ホームページから実際の様子を
動画でご覧いただけます

ハタチのウェルスマイル

<http://www.hatachi-wellsmile.com>

新連携認定事業 健康生活支援を目指した「自立体力評価サービス事業」の全国展開

- 印刷工程上の関係で、実際の商品の色と異なる場合がございます。
- 規格および仕様等を改良のため予告なく変更する場合がございます。
- 価格はすべてメーカー希望小売価格です。表示価格は消費税込の価格で、()内は消費税抜き本体価格です。
- メーカー希望小売価格は素材の価格変動その他の事情により予告なしに変更する場合がございます。

- やむをえない事情により、価格の変更・生産完了となる場合がございます。
- カタログ有効期限は2022.1～2022.12です。
- カタログ内の情報は、2021年12月時点での自社調査に基づきます。

発行：2022.1

健康づくりのやる気のスイッチON[®]
Wellsmile[®]
promotion

7割の
健康無
関心層
の
攻
略
法

健康づくりの
やる気のスイッチ

ON

HATACHI[®]

お問い合わせ

羽立工業株式会社

〒431-0421 静岡県湖西市新所3

TEL 053-578-1501

受付時間／8:30～17:00(土・日・長期休暇除く)

羽立工業

<https://hatachi.jp>

健康増進支援サービス

健康づくりのやる気のスイッチON

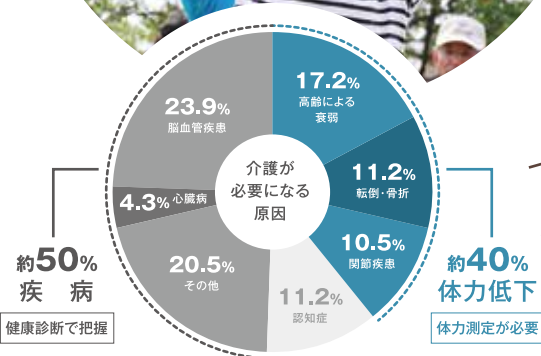
Wellsmile®
promotion

ウェルスマイル プロモーション

「Wellsmile promotion」とは？

「健康寿命」を延ばすためには、運動習慣や社会参加がとても大切です。ウェルスマイル・プロモーションは、「健康寿命」をテーマに、スマイルあふれる継続的で正しい生活習慣を身につけ、まちや会社を健康にする仕組みを提供するサービスです。

思わず
笑顔に
なっちゃう



健康づくりのやる気のスイッチを入れる4つのしくみ

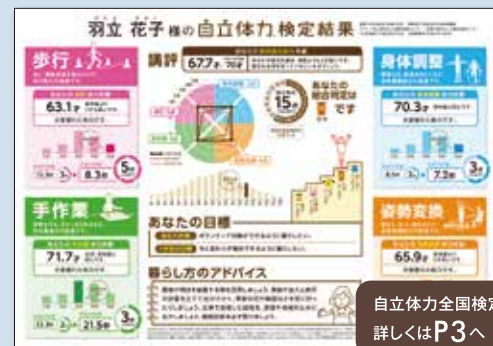
しくみ
1

現状を知る

体力・健康度の見える化

日常生活の体力と健康度を、客観的にチェックできる体力測定です。

健康診断だけでは分らない！
体力測定が必要です。



実現
できること



客観的に健康課題が把握できる

目指す成果

- ✓ 健康寿命延伸
- ✓ 社会保障費削減



かんたん！
わたしにも
できた♪



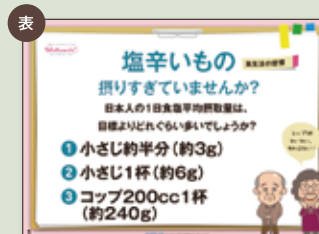
しくみ
2

ヘルスリテラシーの向上

健康知識の取得・活用

健康知識を楽しく提供し、行動変容をおこす健康教育ツールです。

表



裏



健康知識が
自分事になる！

健康かみしばい
詳しくはP7へ

実現
できること



健康的な生活習慣が身につく



しくみ
3

推進役をつくる

健康づくりの伴走者の育成

健康づくりを推進しサポートできる、人材を育成します。

モチベーション
向上！



健康づくりトレーナー認定講座
詳しくはP9へ

実現
できること



伴走者の存在で、健康づくりが継続できる

しくみ
4

アクションにつなげる

健康ソリューションの活用

アタマ・ココロ・カラダを健康にする商品を多数ご用意しています。

アタマ・ココロ・カラダ
を健康に！



自立体カトレーニング
詳しくはP10へ

実現
できること



健康づくりにもっと取り組みたくなる

7割の健康無関心層
攻略法

健康づくりのやる気のスイッチ
ON

7割の健康無関心層に

HATACHI は健康づくりのやる気のスイッチを入れます。

日本は2010年を境に人口減少が進んでおり、高齢化率26.7%（2015年）と高齢化が加速的に進んでいて、健康寿命延伸と社会保障費の削減が急務となっています。要介護の原因は、疾病が5割、体力低下が4割、認知症が1割。体力低下との因果関係が明らかになってきた認知症も含めると、体力の維持向上によって要介護認定者の半分は防止できる可能性があります。HATACHIは、「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、医療や介護にかかる前のアプローチとして、体力低下による要介護認定を少しでも遅らせる取り組みをしています。

Wellsmile® は羽立工業株式の登録商標です。
商標登録番号 第5958954号



自立体力®全国検定

「自立体力全国検定」とは？

4つの簡単なテストで日常生活の体力と健康度を客観的に測定できる体力測定です。

かんたんでおもしろい！



家事をする、ボタンをはめるなどの能力を測定

手作業

歩く、横断歩道を渡るなどの能力を測定

歩行



楽しい大人の体力測定



スローガンは健康寿命をのばそう

男女別寿命データ全国平均

※平均寿命は「令和元年簡易生命表」、健康寿命は「令和3年厚生労働省 発表」の結果を参考にしています。

男性

平均寿命 **81.41**年

その差 **8.73**才

健康寿命 **72.68**才



女性

平均寿命 **87.45**年

その差 **12.06**才

健康寿命 **75.38**才



一緒に身体を動かすと自然とコミュニケーションが生まれる！



身体調整

着替える、段差をまたぐなどの能力を測定

姿勢変換

起きる、立つ、座るなどの能力を測定



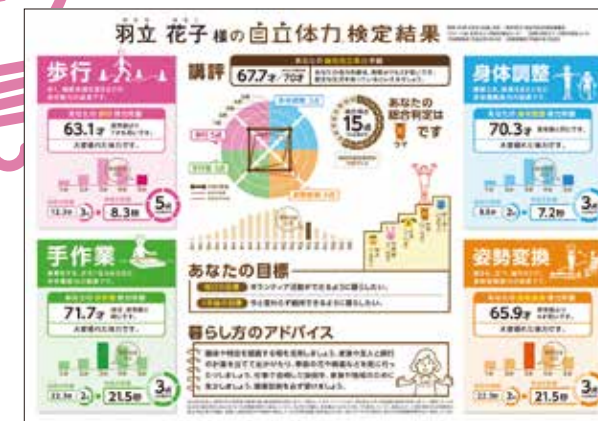
こんなところで活用されています！

実施者数 **44,000**人突破！



体力年齢でチェックやる気のスイッチが入ります

受検者個人へ提供する結果



体力診断結果



トレーニングメニュー



合格証書

クロス分析で傾向や特徴を把握

体力データを活用できます



年齢×体力、地域×運動頻度など



エビデンスに基づいたサービスです

開発・監修



静岡大学 名誉教授
なかのみこ



静岡大学 名誉教授
よこやまよしあき
中野 美恵子 横山 義昭

第三者評価

「自立体力テストの介護予防対象者への適用可能性の検討」報告書 要旨

自立体力テストは、**介護予防対象者に対して再現性があり、既存の運動指標との相関が見られ、構成概念妥当性があることが確認されました。**

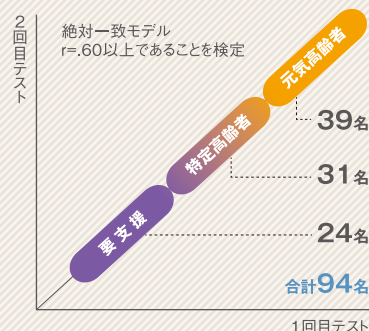
大淵修一・河合 恒・小島基永・三木明子
(東京都健康長寿医療センター) 2010年5月

対象と方法

再現性検証

2回測定の一貫性を検証する

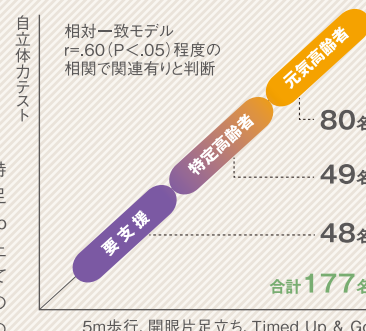
2週間の期間において2度自立体力テストを実施し、テスト・再テストの一致度を級内相関により検討しました(0.6を統計学的に有意に超えることを基準としました)。



妥当性検証

既存の指標との関連を調べる

自立体力テストと、5m歩行時間(通常・最大)、開眼片足立ち時間、Timed Up & Goテスト(TUG:椅子から立ち上がって3m先のコーンを回って再び座るまでの時間)、などの他の運動機能評価項目との相関を調べました。



リスクアセスメント

被験者の自己申告ののちに、「測定を実施できたか」、「測定の実施に際して危ないと感じたか」を検者の判定に基づいて記録しました。実施できなかった理由も記録しました。

併せてリスク解析

厚生労働省基準指標 / 老研式活動能力指標
モーターフィットネススケール / JKOM / 転倒リスク尺度

結果

自立体力テストのテスト・再テスト間の級内相関は、0.75以上で、介護予防対象者に対して再現性があることがわかりました。自立体力テストは、歩行速度やTUGとは0.9、開眼片足立ち時間とは0.6の相関を示し、構成概念妥当性があることが確認されたことから信頼性の高いテストであると判断することができました。因子分析では、1つの成分が抽出され、身体的な理由により測定が難しい対象では、4能力のうちのいずれかで代替え可能と考えられました。リスクアセスメントでは、身体調整能力や姿勢変換能力について、特定高齢者や要支援高齢者で実施できない方がおられました。それらの理由は麻痺や痛みであり、虚弱高齢者に用いる場合には、補助者の配置や、測定しない項目の基準などを設ける必要が考えられました。

健康かみしばい

健康てっぱんネタを、
誰でも簡単に提供できる。

健康かみしばい

1テーマ **¥4,180**
(本体価格¥3,800)
■ A3サイズ ■ 8枚組

健康チャレンジカード

1テーマ **¥3,300**
(本体価格¥3,000)
■ A4サイズ ■ 50枚

webでサンプルを
ご覧いただけます。



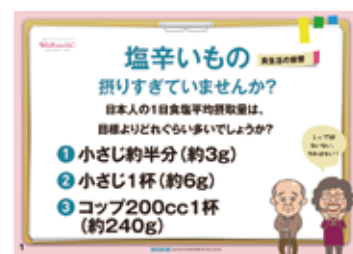
<http://hatachi-wellsmile.com/kamishibai/>

特許
出願中

健康かみしばいは、埼玉県立大学との
共同研究にもとづいて提供しています。

食生活の習慣

5種



▲ 健康かみしばい



▲ 健康チャレンジカード

テーマ1 塩辛いものとりすぎて
いませんか？

- ✓ 減塩したい
- ✓ 健康診断でいつも血圧が高く改善したい
- ✓ 塩辛いものが好きでつい食べ過ぎてしまう

かみしばい RH8000 チャレンジカード RH8100

テーマ4 朝食を
とっていますか？

- ✓ 朝食をとらないことが多い
- ✓ 午前中から仕事に集中したい

かみしばい RH8014 チャレンジカード RH8114

テーマ2 低栄養になって
いませんか？

- ✓ 低栄養を予防したい
- ✓ あっさりしたものの中心の食事で肉はほとんど食べない
- ✓ 毎日同じものを食べていて食生活が偏っていると感じる
- ✓ 一人で食事をすることが多い

かみしばい RH8001 チャレンジカード RH8101

テーマ5 野菜をたくさん
食べていますか？

- ✓ 野菜が不足していると感じる
- ✓ 肉や炭水化物が好きで食生活が偏っていると感じる

かみしばい RH8019 チャレンジカード RH8119

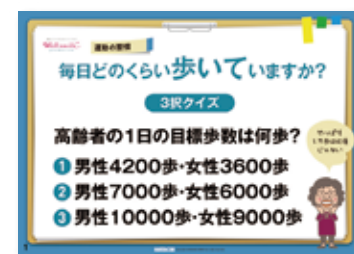
テーマ3 歯ぐきからの出血
放っていませんか？

- ✓ 歯周病を予防したい
- ✓ 健康的な歯を長く保ちたい
- ✓ 特に痛みもないのでしばらく歯医者に行ってない

かみしばい RH8002 チャレンジカード RH8102

運動の習慣

5種



▲ 健康かみしばい



▲ 健康チャレンジカード

テーマ6 毎日どのくらい歩いて
いますか？(シニア向け)

- ✓ ウォーキングをはじめたい
- ✓ 運動の習慣がない
- ✓ 運動が三日坊主で続かないことが多い

かみしばい RH8003 チャレンジカード RH8103

テーマ9 ロコモになって
いませんか？

- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 仕事や家事が忙しくて運動する暇がない
- ✓ 肩こりや腰痛を改善したい

かみしばい RH8013 チャレンジカード RH8113

テーマ7 転倒予防の大切さを
知っていますか？

- ✓ 転倒を予防したい
- ✓ つまづいたり、転倒に不安がある
- ✓ 運動する機会が少ない

かみしばい RH8004 チャレンジカード RH8104

テーマ10 毎日どのくらい歩いて
いますか？(働き世代向け)

- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 日ごろあまり歩かない
- ✓ 健康診断でメタボが気になっている

かみしばい RH8018 チャレンジカード RH8118

テーマ8 ストレッチを
しましょう

- ✓ 身体を柔らかくしたい
- ✓ 怪我をしやすくなったと感じる
- ✓ 腰痛を改善したい

かみしばい RH8011 チャレンジカード RH8111

休養の習慣

6種



▲ 健康かみしばい



▲ 健康チャレンジカード

テーマ11 たばこを吸わない
ようにしましょう！

- ✓ そろそろ禁煙したい
- ✓ 受動喫煙をしないようにしたい

かみしばい RH8007 チャレンジカード RH8107

テーマ12 ストレスをためすぎない
ようにしていますか？

- ✓ ストレスを解消したい
- ✓ 仕事でストレスを感じることがある
- ✓ ストレスを発散する方法を知らない

かみしばい RH8006 チャレンジカード RH8106

テーマ13 よい睡眠が
とれていますか？

- ✓ 毎日ぐっすり眠りたい
- ✓ 日中うとうとしてしまうのを改善したい
- ✓ 寝ても疲れがとれない
- ✓ 布団に入ってからなかなか寝付けない

かみしばい RH8005 チャレンジカード RH8105

テーマ14 ストレスをためすぎない
ようにしていますか？(シニア向け)

- ✓ ストレスを解消したい
- ✓ 環境の変化を不安に感じる
- ✓ 体が昔より動かしにくく、痛みもつらいと感じる
- ✓ 心も体も元気でいたい

かみしばい RH8010 チャレンジカード RH8110

テーマ15 よい睡眠がとれて
いますか？(シニア向け)

- ✓ 毎日ぐっすり眠りたい
- ✓ 夜中に何度も目が覚めることがある
- ✓ なかなか寝付けないことが多い
- ✓ 朝早くに目が覚める

かみしばい RH8012 チャレンジカード RH8112

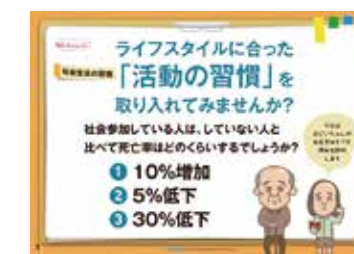
テーマ16 熱中症に
気をつけましょう

- ✓ 熱中症や脱水症状にならないように気をつけたい
- ✓ 水をあまり飲まない時がある

かみしばい RH8017 チャレンジカード RH8117

社会生活の習慣

4種



▲ 健康かみしばい



▲ 健康チャレンジカード

テーマ17 ライフスタイルに合った「活動の
習慣」を取り入れてみませんか？

- ✓ 社会参加に取り組みたい
- ✓ ボランティアを始めたい
- ✓ 色々な人と関わりを持ちたい
- ✓ 新しい趣味を始めたい

かみしばい RH8008 チャレンジカード RH8108

テーマ20 認知症について
知っていますか？

- ✓ 認知症にならないために予防したい
- ✓ 最近なんだか忘れっぽくなったと感じる

かみしばい RH8016 チャレンジカード RH8116

テーマ18 家庭内に役割を
持っていますか？

- ✓ 家庭内に自分の役割を増やしたい
- ✓ 家庭内に役割をあまり持っていない

かみしばい RH8009 チャレンジカード RH8109

テーマ19 長時間労働になって
いませんか？

- ✓ 仕事もプライベートもどちらも充実させたい
- ✓ なんとなくいつも疲れていると感じる
- ✓ 日中眠くなることがある
- ✓ 残業しないで、定時に帰る日を増やしたい

かみしばい RH8015 チャレンジカード RH8115

GOAL

健康の
成功体験!!

健康チャレンジカードは、
健康コラムや、目標と
記録を書き込める
カード仕立て



健康
かみしばい

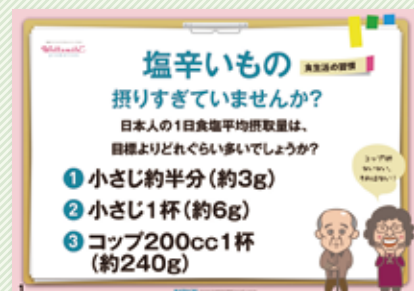
&

健康
チャレンジカード

活用の流れ

STEP 1 問題定義

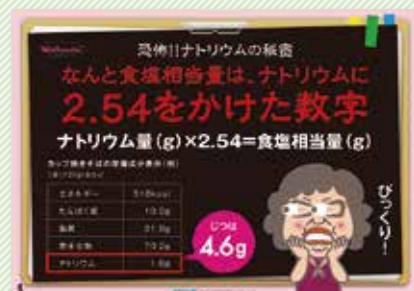
クイズ形式でアイスブレイク
3択や挙手を誘う展開で参加者の
緊張をほぐし、より主体的に参加できます



どき！

STEP 2 解決理論

新しい知識の提供
問題を解決するための学術的な知識
正しいことは何かを示します



なるほど～

STEP 3 解決アクション

具体的な方法
解決するための具体的な行動を示します



やってみよう！

STEP 4 目標設定と行動の見える化

健康コラムと目標クリア記録
かみしばいのテーマに沿った健康コラムと
目標クリアの記録をつけ行動を習慣化します



できた

短期間で即戦力に

健康づくり トレーナー認定講座

健康づくりを推進しサポートできる
人材を育成する認定講座です。

学ぶ コト 2 自立体力検定の運営スキル

日常生活の体力と健康度を客観的にチェック。



学ぶ コト 1 健康教育スキル

健康かみしばいを使って健康知識を提供。



学ぶ コト 3 運動啓蒙スキル

簡単な運動の提供。



健康づくり教室が開催できるようになります



1.健康講話
てっばん!健康豆知識。



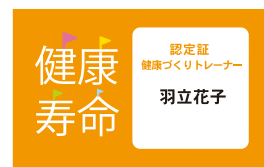
2.体力測定・評価
自分の体力の衰えを
客観的に知る。



3.運動啓蒙
かんたんにできる
運動メニュー。



認定資格を発行



講座受講後、【認定資格】を
発行します。

健康づくりトレーナー 認定講座

地域で健康づくり・体力づくりの教室
が開催できる人材を育成しませんか?
体力評価と体力づくり啓蒙の方法を
学ぶ認定講座です。

講座
内容

健康かみしばいを使って健康づくり教室を
運営するスキルを学びます。

講義1…超高齢社会における
健康づくりトレーナーの役割
講義2…自立体力テストと評価方法【実習】
講義3…健康づくりのための運動方法【実習】
講義4…健康づくりセミナーの運営方法【実習】

※本講座の全てのカリキュラムを修了した方に
「健康づくりトレーナー認定証」をお渡しします。

あなたのカラダ、
健康診断だけで
大丈夫?



健康
寿命

健康づくりに特化した
即戦力人材育成

資料請求は
こちらから▶



認定資格を
発行

開発・監修 静岡大学 中野美恵子 名誉教授 横山義昭 名誉教授

自立体力トレーニング [1日15分、週1回、3ヶ月間。今日から始める、簡単筋トレ]

▼ STEP1 基本コース【約7分】 これだけでも効果があります!



▼ STEP2 筋トレコース【約7分】 ここまで続けられるとよいですね!



今すぐ 始められる 自立体力トレーニングスタートセット



自立体力トレーニング基本セット

NH5903 ¥6,930 (本体価格¥6,300) ● 原産国: ①③④台湾、②中国

本 ひとつひとつのトレーニングや
指導のポイントをわかりやすく解説。

自立体力トレーニング本
NH5910 ¥1,100
(本体価格¥1,000)

【開発・監修】
静岡大学 中野美恵子 名誉教授
横山義昭 名誉教授

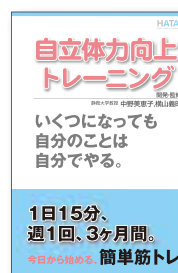
■サイズ/A4版38ページ
●原産国:日本

DVD いっしょに見ながらトレーニング。
だからわかりやすい。座位メニュー同時収録。

自立体力トレーニングDVD
NH5911 ¥4,180
(本体価格¥3,800)

【開発・監修】
静岡大学 中野美恵子 名誉教授
横山義昭 名誉教授

■基本コース ■筋トレコース ■座位メニュー同時収録
■トレーニング一覧パンフ付 ■収録時間 約44分
●原産国:日本



自立体力プランナー 認定講座

自立体力のマネジメントができる
指導者になりませんか?
トレーニングと体力評価の理論と
方法を学ぶ認定講座です。

講座
内容

1日目 生活体力に特化
現場ですぐ使える
トレーニングを学ぶ

講義1…健康概論(中野美恵子名誉教授)
講義2…トレーニング概論(横山義昭名誉教授)
講義3…自立体力向上トレーニングの方法と有効性
(中野美恵子名誉教授)
実技…自立体力向上トレーニング(基本と応用)

※本講座の全てのカリキュラムを修了した方に
「自立体力プランナー認定証」をお渡しします。

2日目 高齢者も参加しやすい
簡単に測定できる
体力テストを学ぶ

講義1…自立体力テスト講義
実技…自立体力テスト実技
講義2…自立体力テスト
評価方法・結果反映方法

※本講座の全てのカリキュラムを修了した方に
「上級 自立体力プランナー認定証」をお渡しします。

認定証
上級
自立体力プランナー
羽立花子

理論と実技で効果的な
実践ができる指導者育成

資料請求は
こちらから▶



認定資格を
発行