

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2023.1～2023.12です。
- カタログ内の情報は、2022年12月時点での自社調査に基づきます。

発行：2023.1

 **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

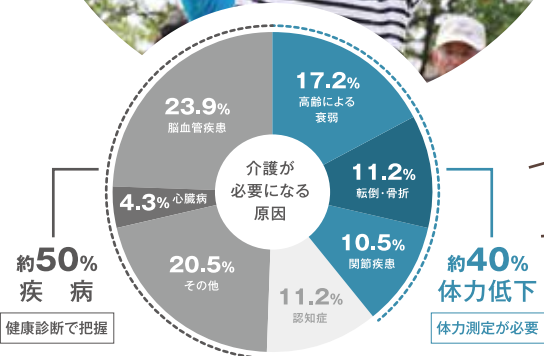
ON

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

思わず
笑顔に
なっちゃう



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。

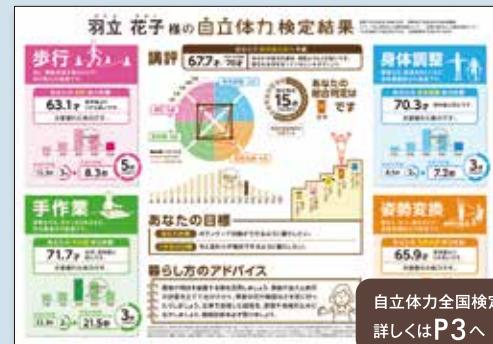
健康づくりのやる気のスイッチを入れる4つのしくみ

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。



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♪

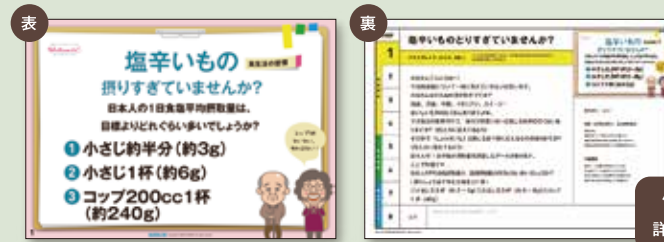


しくみ
2

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。



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いくなる

7割の健康無関心層に
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

羽立 花子様の自立体力検定結果

検定1号A区14区15区16区17区18区19区20区21区22区23区24区25区26区27区28区29区30区31区32区33区34区35区36区37区38区39区40区41区42区43区44区45区46区47区48区49区50区51区52区53区54区55区56区57区58区59区60区61区62区63区64区65区66区67区68区69区70区71区72区73区74区75区76区77区78区79区80区81区82区83区84区85区86区87区88区89区90区91区92区93区94区95区96区97区98区99区100区101区102区103区104区105区106区107区108区109区110区111区112区113区114区115区116区117区118区119区120区121区122区123区124区125区126区127区128区129区130区131区132区133区134区135区136区137区138区139区140区141区142区143区144区145区146区147区148区149区150区151区152区153区154区155区156区157区158区159区160区161区162区163区164区165区166区167区168区169区170区171区172区173区174区175区176区177区178区179区180区181区182区183区184区185区186区187区188区189区190区191区192区193区194区195区196区197区198区199区200区201区202区203区204区205区206区207区208区209区210区211区212区213区214区215区216区217区218区219区220区221区222区223区224区225区226区227区228区229区230区231区232区233区234区235区236区237区238区239区240区241区242区243区244区245区246区247区248区249区250区251区252区253区254区255区256区257区258区259区260区261区262区263区264区265区266区267区268区269区270区271区272区273区274区275区276区277区278区279区280区281区282区283区284区285区286区287区288区289区290区291区292区293区294区295区296区297区298区299区300区301区302区303区304区305区306区307区308区309区310区311区312区313区314区315区316区317区318区319区320区321区322区323区324区325区326区327区328区329区330区331区332区333区334区335区336区337区338区339区340区341区342区343区344区345区346区347区348区349区350区351区352区353区354区355区356区357区358区359区360区361区362区363区364区365区366区367区368区369区370区371区372区373区374区375区376区377区378区379区380区381区382区383区384区385区386区387区388区389区390区391区392区393区394区395区396区397区398区399区400区401区402区403区404区405区406区407区408区409区410区411区412区413区414区415区416区417区418区419区420区421区422区423区424区425区426区427区428区429区430区431区432区433区434区435区436区437区438区439区440区441区442区443区444区445区446区447区448区449区450区451区452区453区454区455区456区457区458区459区460区461区462区463区464区465区466区467区468区469区470区471区472区473区474区475区476区477区478区479区480区481区482区483区484区485区486区487区488区489区490区491区492区493区494区495区496区497区498区499区500区501区502区503区504区505区506区507区508区509区510区511区512区513区514区515区516区517区518区519区520区521区522区523区524区525区526区527区528区529区530区531区532区533区534区535区536区537区538区539区540区541区542区543区544区545区546区547区548区549区550区551区552区553区554区555区556区557区558区559区560区561区562区563区564区565区566区567区568区569区570区571区572区573区574区575区576区577区578区579区580区581区582区583区584区585区586区587区588区589区590区591区592区593区594区595区596区597区598区599区600区601区602区603区604区605区606区607区608区609区610区611区612区613区614区615区616区617区618区619区620区621区622区623区624区625区626区627区628区629区630区631区632区633区634区635区636区637区638区639区640区641区642区643区644区645区646区647区648区649区650区651区652区653区654区655区656区657区658区659区660区661区662区663区664区665区666区667区668区669区670区671区672区673区674区675区676区677区678区679区680区681区682区683区684区685区686区687区688区689区690区691区692区693区694区695区696区697区698区699区700区701区702区703区704区705区706区707区708区709区710区711区712区713区714区715区716区717区718区719区720区721区722区723区724区725区726区727区728区729区730区731区732区733区734区735区736区737区738区739区740区741区742区743区744区745区746区747区748区749区750区751区752区753区754区755区756区757区758区759区760区761区762区763区764区765区766区767区768区769区770区771区772区773区774区775区776区777区778区779区780区781区782区783区784区785区786区787区788区789区790区791区792区793区794区795区796区797区798区799区800区801区802区803区804区805区806区807区808区809区810区811区812区813区814区815区816区817区818区819区820区821区822区823区824区825区826区827区828区829区830区831区832区833区834区835区836区837区838区839区840区841区842区843区844区845区846区847区848区849区850区851区852区853区854区855区856区857区858区859区860区861区862区863区864区865区866区867区868区869区870区871区872区873区874区875区876区877区878区879区880区881区882区883区884区885区886区887区888区889区890区891区892区893区894区895区896区897区898区899区900区901区902区903区904区905区906区907区908区909区910区911区912区913区914区915区916区917区918区919区920区921区922区923区924区925区926区927区928区929区930区931区932区933区934区935区936区937区938区939区940区941区942区943区944区945区946区947区948区949区950区951区952区953区954区955区956区957区958区959区960区961区962区963区964区965区966区967区968区969区970区971区972区973区974区975区976区977区978区979区980区981区982区983区984区985区986区987区988区989区990区991区992区993区994区995区996区997区998区999区1000区1001区1002区1003区1004区1005区1006区1007区1008区1009区1010区1011区1012区1013区1014区1015区1016区1017区1018区1019区1020区1021区1022区1023区1024区1025区1026区1027区1028区1029区1



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

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！

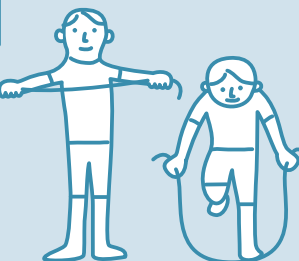


歩く、横断歩道を渡る
などの能力を測定

歩行



楽しい大人の
体力測定



身体調整

着替える、段差をまたぐ
などの能力を測定



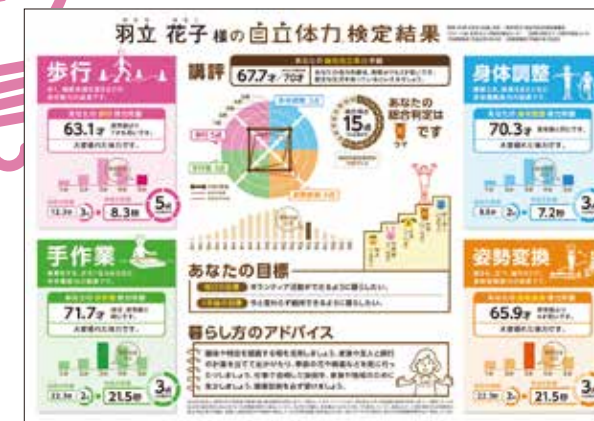
姿勢変換

起きる、立つ、座る
などの能力を測定



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

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3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 **81.47**年

その差 **8.79**才

健康
寿命 **72.68**才



女性

平均
寿命 **87.57**年

その差 **12.19**才

健康
寿命 **75.38**才



こんなところで活用されています！

実施者数 **46,000**人
突破！



／どうだ！

クロス分析で傾向や特徴を把握



年齢×体力、地域×運動頻度など

体力データを活用できます



地域や事業所ごとの
特色を把握できます

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 え こ
中野 美恵子



静岡大学 名誉教授

よこやま よしあき
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。**

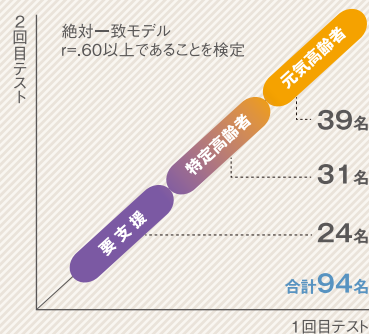
大淵修一・河合 恒・小島基永・三木明子
(東京都健康長寿医療センター) 2010年5月

対象と方法

再現性検証

2回測定の一
致度を検証する

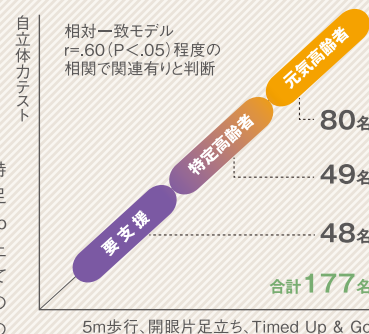
2週間の期間において2度自立体力テストを実施し、テスト・再テストの一致度を級内相関により検討しました(0.6を統計学的に有意に超えることを基準としました)。



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

webでサンプルを
ご覧いただけます。



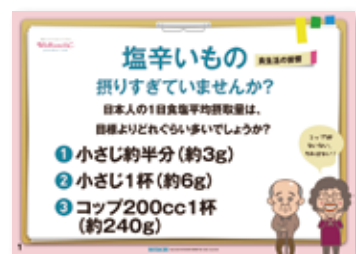
<http://hatachi-wellsmile.com/kamishibai/>

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

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

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

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

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

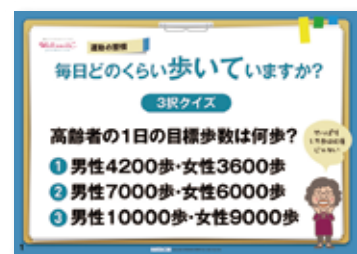
テーマ3 歯ぐきからの出血 放っていませんか？

- ✓ 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いない

かみしばい RH8002

運動の習慣

5種



▲ 健康かみしばい

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

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

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

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

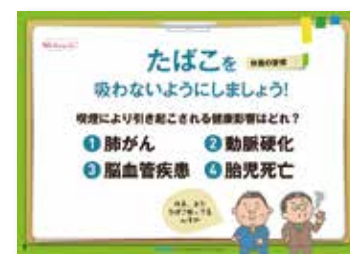
テーマ8 ストレッチを しましょう

- ✓ 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

休養の習慣

6種



▲ 健康かみしばい

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

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

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

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
- ✓ なかなか寝付けなことが多い
- ✓ 朝早くに目が覚める

かみしばい RH8012

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

かみしばい RH8005

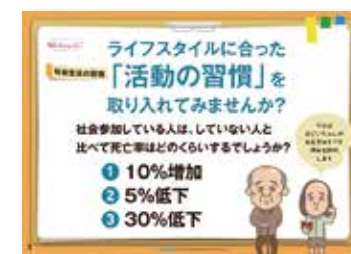
テーマ16 熱中症に 気をつけましょう

- ✓ 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

社会生活の習慣

4種



▲ 健康かみしばい

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

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

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

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

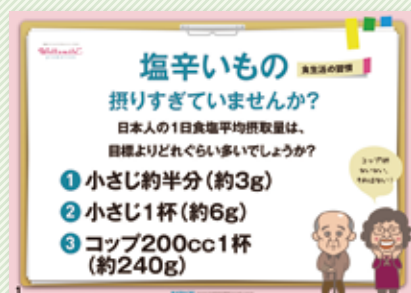
健康 かみしばい

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

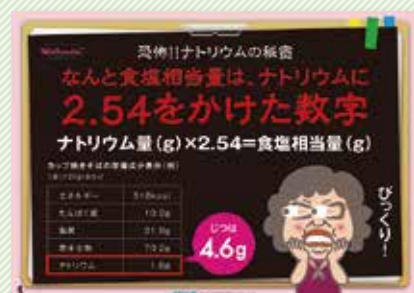
どき！



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

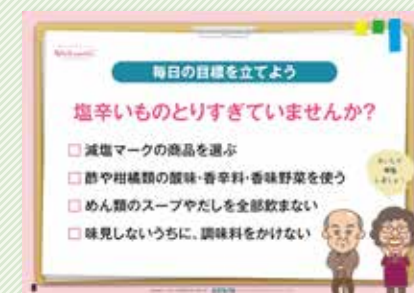
やってみよう！



STEP 4 目標設定と行動の見える化

目標クリア記録
かみしばいのテーマに沿った目標クリアの
記録をつけ行動を習慣化します

できた



健康の
成功体験!!



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

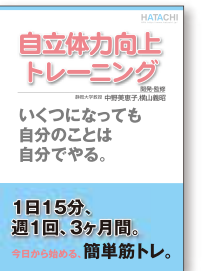
■サイズ/A4版38ページ
●原産国:日本

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