

健康をもっと身近に

誰もが笑顔になれる未来へ。



P R E S E N T A T I O N

健保連愛知データヘルス共同事業

「kickake® 健康経営 Webアンケート & セミナー」





会社名 avivo株式会社（アビーボ）

代表取締役社長 降 籾 大 祐

【 本社 】

【 東京オフィス 】

名古屋市東区徳川2-24-3

東京都港区南青山2-27-28-1101

TEL : 052-212-8105 FAX : 052-212-8106

MAIL : info@avivo.co.jp HP : https://avivo.co.jp

avivoの由来

vivoは、音楽用語やイタリア語、スペイン語で『生き生きとした』『元気な』を意味します。
“a”と付けることで、『他にはない・唯一の・最高の』を表現しています。

業務内容

- ・健康経営サポート及び健康経営優良法人認定取得サポート
- ・健康支援サービス業及びそれに伴うコンサルティング業
- ・歯科事業に関する業務の実施、請負及びコンサルティング業
- ・セミナーやイベントの企画及び運営
- ・医療機器及び健康機器の販売
- ・施術所の運営
- ・電子機器、情報通信機器、家電、雑貨、食品、事務用品の企画・販売及び輸出入



2023
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライト500



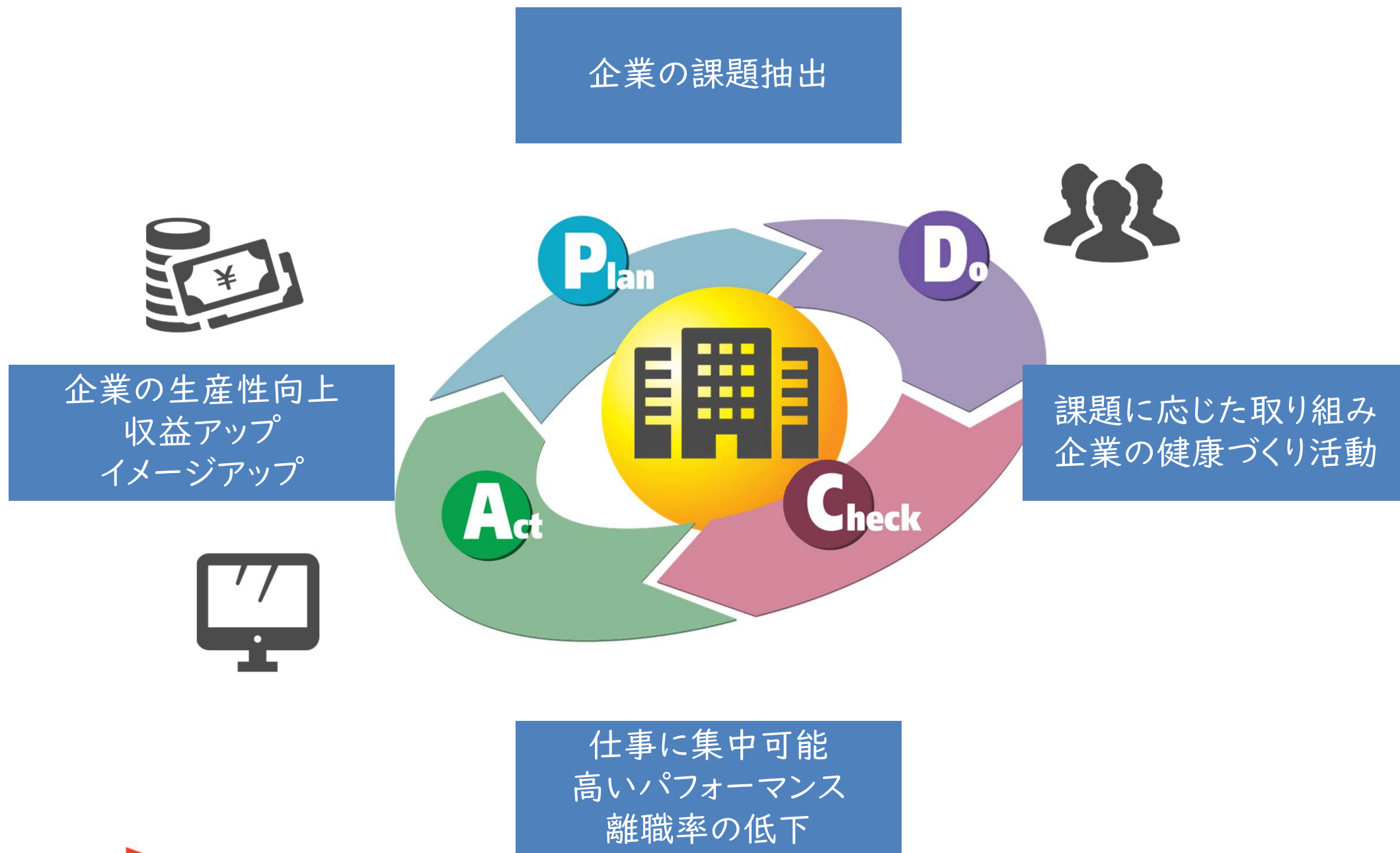
健康寿命をのばそう！
Smart Life Project



健康をもっと身近に

誰もが笑顔になれる未来へ。





共同事業企画の趣旨

事業所の健康経営 及び 優良法人認定の推進 は
コラボヘルスによる円滑な保健事業やヘルスリテラシー向上、
医療費適正化に向けて重要な取り組みとなる。

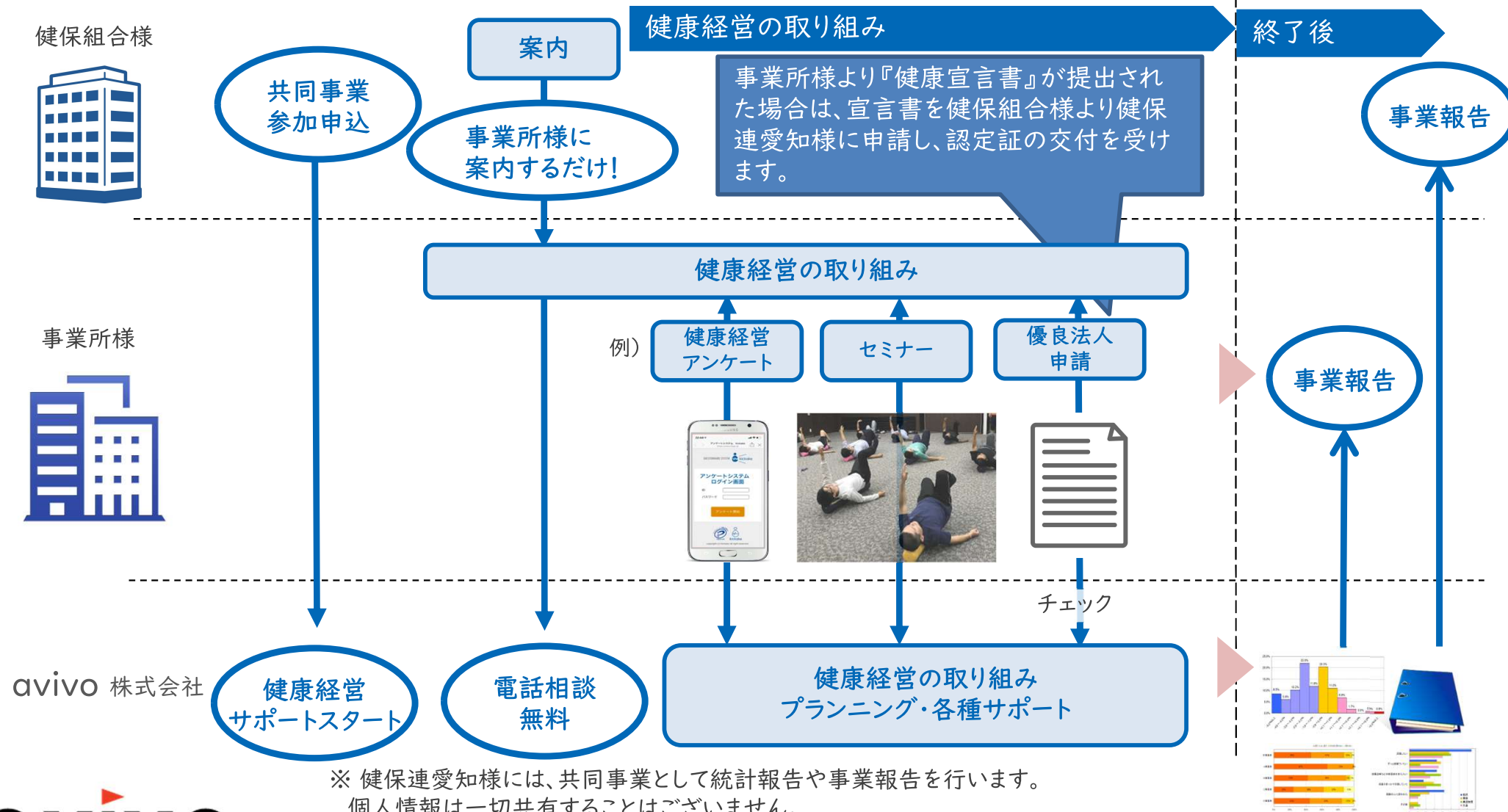
共同事業化により、

- ①コストメリット ②事業所間・組合間統計メリット
- ③事業所の健康経営推進 を図る

＜＜ 事業特徴 ＞＞

- ・健康経営優良法人取得を目指す事業所様のサポート
- ・課題抽出用WEBツールの提供（医師監修）
- ・全国提供のセミナープログラム（リアル・オンライン・オンデマンド）
- ・オールインワンサポートによる健保組合様・事業所様の工数減

- (1) 健康経営優良法人認定無料サポート → 何からはじめたら良いのかわからない にお応えします!
- (2) 課題に応じたプラン提供 → アンケートシステムを活用! 具体的なプランを提供します!
- (3) 担当者様の負担が軽い → 相談～企画～報告までオールインワン!



健康経営の取り組み・健康づくりの施策にあたって 企業様から多くいただくお声…

- ・ で、どうすればいいの？
- ・ 本当に困っていることは？
- ・ 人手が足りない！
- ・ 予算が足りない！



状況や事情に合わせたソリューションやノウハウを提供します！！

事業コンテンツ① 健康経営認定取得サポート

サポート無料！

企業の悩みはそれぞれ異なります。

弊社では「一般的な」「教科書的な」健康経営ではなく、

各事業所の実態に合わせた、具体的なサポートを行います！

提出時期に健保組合様に集中する申請書の確認にも対応します！

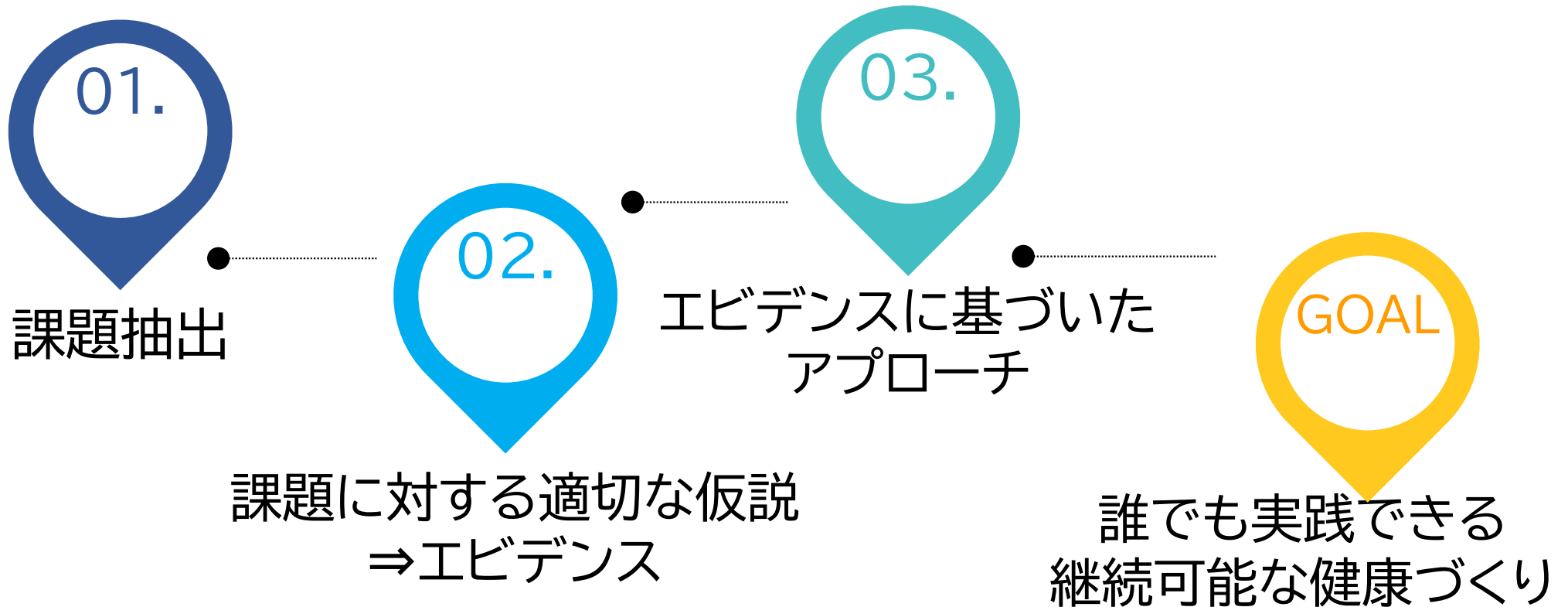


2022年度、多くの健保様・企業様から無料相談のご利用をいただきました！
申請書の書き方、申請書のチェック、
申請に向けての健康経営の進め方・具体的な取り組みについて
特に高いニーズがありました。ぜひご活用ください！



**2022年度サポートさせていただいた
【全て】の健保様・企業様が
ホワイト500、ブライト500、健康経営優良法人の
いずれかに認定されました！**

avivoも7年連続健康経営優良法人、3年連続ブライト500に認定されています！



事業コンテンツ② Webアンケートシステム

健保連愛知共同事業特別価格提供

うちの会社の課題は？社員は何に困っているんだろう…

睡眠？肩こり？腰痛？運動不足？

効果的な事業展開のためにまずは課題の抽出が大切です

avivoでは、” kickake®健康経営 ” を導入される企業様に社員の課題をカンタンに抽出できる Webツール を提供。[（アンケート実施サイト・管理サイト）](#)

健康経営の費用対効果を高めるため、課題に対する短期的な取り組みと長期的な取り組みをプランニングし、「対象者の選定」・「成果の規定」を明確にします。

セミナー後の効果や意識、**行動変容の確認、経年的な効果検証**にもご活用いただけます。



「変化の実感」こそが、社員の「やろう!」「続けよう!」につながる!

事業コンテンツ③ プロトレーナーによる各種セミナー (参加者Webアンケート & 血管年齢測定機付き)

健保連愛知データヘルス共同事業特別価格提供
※ 全国统一価格!! 交通費のご負担もありません。

オフィスがセミナールームに。
全国に届ける



社内で気軽に
できるストレッチを
行いたい

従業員の
健康増進を
図りたい

健康に対する
関心を高めたい

肩こりや腰痛に
悩んでいる社員
が多い

感染症対策や在宅勤務の状況下…

- ▲ セミナーが開催できない！
- ▲ 開催までこぎつけても集まりにくい！
- ▲ 密にならずにできる方法はないの？

kickake® セミナーは 対面型だけでなく
オンライン・オンデマンドでのセミナーやイベント・動画配信
ツールなど幅広く対応しています！

できない理由よりできる可能性を！
ぜひお問い合わせください！

コアトレセミナー（肩こり・腰痛対策）

定員
30名

肩凝りや腰痛の予防方法を習得！
体の使い方や姿勢、痛みの原因を
知ることで、安全かつ日常に取り
入れやすいストレッチの方法など
をご紹介します。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

肩こり

腰痛

ダイエット

睡眠

疲労回復

姿勢改善

疾病予防

メンタル



セルフ姿勢ケアセミナー

定員
30名

姿勢をよくすることによって、健康
なお体になるために効果的です。
日常生活の中で取り入れやすいエク
ササイズをご紹介します。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

肩こり

腰痛

ダイエット

睡眠

疲労回復

姿勢改善

疾病予防

メンタル



かんたん筋トレセミナー（初級・中級・上級）

定員
30名

日常生活の中で無理なく継続しや
すいポイントや場所に捉われない
トレーニングをご紹介します。
姿勢や体の使い方なども知ること
で、肩こりなどの予防にもつなが
ります。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

肩こり

腰痛

ダイエット

疲労回復

体力向上

疾病予防

姿勢改善



正しい歩き方セミナー

定員
50名

普段の歩き方を変えるだけで効果
的なウォーキングに繋がります。
エビデンスと実技で楽しく体感！
かんたん筋トレ教室と組み合わ
せたプログラムも可能です。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

肩こり

腰痛

ダイエット

疲労回復

体力向上

姿勢改善

疾病予防

メンタル



睡眠・快眠セミナー（快眠体操・足マッサージ）

定員
50名

健康な心と体のために睡眠の基礎知識やご自宅で実践できる体操などをグッズとともにご紹介します。受講したその日から変化を実感できます。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

睡眠

肩こり

腰痛

疲労回復



疾病予防

メンタル

年齢別健康づくりセミナー

定員
30名

雇用延長や定年制の撤廃など、様々な背景とともに健康を振り返るセミナーです。同世代の方々を対象として年齢に合わせた内容を盛り込み、健康意識向上のキッカケを提供します。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

ダイエット

疲労回復

体力向上

疾病予防



雇用延長

健康寿命延伸

食生活セミナー

定員
30名

味覚チェックを交えながら、健康的な食事習慣のポイントをお伝えします。これがダメ！ではなく、こっちの方がいいよ！の知識が得られます。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

ダイエット

疲労回復

疾病予防



生活習慣病予防セミナー

定員
30名

生活習慣病の基礎知識と、健康意識の向上、生活習慣改善（食・運動）のキッカケを提供いたします。糖尿病など、特化したテーマで実施することも可能です。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

ダイエット

疲労回復

体力向上

疾病予防



ダイエット（減量）セミナー

定員
30名

生活習慣改善のキッカケを提供し、運動と食のポイントを紹介するなど、持続可能で健康的なダイエットを提案します。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

ダイエット

疲労回復

体力向上

疾病予防



オーラルケアセミナー

定員
30名

有名歯科医監修のセミナーです。生活習慣病予防だけでなく、口臭予防やほうれい線、シミ対策にも繋がり、ビジネスパーソンには欠かせないセミナーです。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

疲労回復

疾病予防



熱中症予防セミナー

定員
50名

熱中症の仕組み、予防法や対処法など知っていただき、就業中の熱中症リスク低減を目指します。

実施時間 60～90分

対応可能エリア 全国



Keyword

疲労回復

疾病予防



kickake®オンライン

自宅でできる！職場でできる！スマホやPC、タブレットからご覧いただける動画コンテンツです。職場体操や在宅勤務の運動不足、肩こり腰痛予防に。課題やニーズに応じたものを毎月配信します。

お問い合わせいただいた事業所様に1ヶ月無料で提供します。

Keyword

疲労回復

体力向上

ダイエット

疾病予防



その他にも、メンタル、禁煙、女性向けなどご希望のテーマに応じてプログラムを提供します。

セミナーの様子



運動、ヨガ、
肩こり・腰痛改善、
姿勢、食事、
オーラルケア



メンタル、禁煙、
生活習慣病予防、
年代別など



オンラインもリアル開催もハイブリッド開催も、
全国どこでも 同一価格！ 同一クオリティ！



内容、対象者、
時間、場所など
ご要望に応じて
実施・制作します！



- **Know-how**(経験)
- **Idea**(工夫を凝らしたアプローチ)
- **Evidence**(プロフェッショナル連携)

エビデンスを基にして全国に提供するプログラム



avivo 株式会社
アビーボ

一般社団法人
テレワーク健康支援協議会
Telework Health Support Council



(一財) 日本コアコンディショニング協会
Japan Core Conditioning Association



一般社団法人
ソーシャルフィットネス協会

健康経営や健康保険に関する研修を受けた公認のプロトレーナーが社内の会議室やオンラインを活用して各種セミナーを行います。

ツールを使用した本格的なストレッチやトレーニングから、ヨガや睡眠など初めての方でも楽しく取り組める効果の高いものまで、“習慣化”に向けたプログラムを提供します。内容、対象者、時間、場所などご要望に応じて実施いたします。



全国どこでも “同じクオリティ! 同じプログラム! 同じコスト!”



《 エビデンス・プログラム監修 パートナー団体 》

一般財団法人 日本コアコンディショニング協会



会長
バルセロナ五輪帯同トレーナー

岩崎 由純

副会長
横浜Fマリノス ヘッドトレーナー

日暮 清



名誉理事
ストレッチポール開発者・
体育Iを日本一にした監督

吉武 永賀



日常生活やスポーツその他すべての動作の土台となる「姿勢」「動き」を獲得する【コアコンディショニング】を指導者に普及している日本最大のトレーナー団体。

トップアスリート、モデル、タレントを顧客に持つトップトレーナーが多数所属。



世界を目指すアスリートに支持され、
医療の現場での実績を備えたメソッド

《 エビデンス・プログラム監修 パートナー団体 》



一般社団法人 ソーシャルフィットネス協会

会長

東京都健康長寿医療センター研究所

青柳 幸利

群馬県中之条町での15年以上にわたる身体活動と病気予防の関係についての調査を実施(中之条研究)。世界中から「奇跡の研究」「中之条の奇跡」と称賛を浴びるほどの画期的な成果をもたらした。



代表理事

杉浦 伸郎

世界最大級のフィットネス組織「米フィットネス協会(AFAA)」の日本代表に就任。2006年、ウォーキングを安全で確実に効き目のある歩きに変える「ポールウォーキング」を開発。



理事

降旗 大祐

20年以上に亘り、企業や健康保険組合等、団体の健康づくりに携わり、プログラム開発やコンサルティングに従事。



理事

山羽 教文

スポーツを通じた人間力育成やスポーツを通じた健康づくり・生き甲斐づくりを可能にする環境づくりに従事。



- ・ベストは1日8000歩・中強度の運動(早歩き)20分の実践で様々な病を予防
- ・地域職域での運動を通じたコミュニティづくりを推進

日常身体活動（歩数・中強度時間）と病気の関係

1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

中之条研究より

《 エビデンス・プログラム監修 パートナー団体 》

一般社団法人 テレワーク健康支援協議会



代表理事

降旗 大祐

20年以上に亘り、企業や健康保険組合等、団体の健康づくりに携わり、プログラム開発やコンサルティングに従事。

ソーシャルフィットネス協会の理事でもあり、ノウハウを次世代の指導者にも提供。



理事

精神科医・精神保健指定医・日本医師会認定産業医

佐野 亘

藤田医科大学大学院、厚生労働省やトヨタ自動車株式会社精神科産業保健などの経歴を持つ。

クリニックでの診療だけでなく、企業でメンタルサポートも行っている。

在宅勤務やテレワークが社会で進む中、導入方法や導入後の健康への影響も考慮し
ニューノーマルな働き方改革と健康経営をサポートする。

オンラインやオンデマンドでの講演やコンテンツ紹介など様々な方法で企業が抱える課題をサポートする。

avivoと日本コアコンディショニング協会・ソーシャルフィットネス協会は、
エビデンスにもとづいたプログラムを構築し、企業や健康保険組合向けの
さまざまな健康づくりサービスを提供。

健康経営の研修を受けた公認のプロトレーナーが全国の企業・事業所へ伺い、
様々な健康施策を実施いたします。

全国約3,600名のトレーナーが、
日本各地どこでも
同じクオリティのサービスを提供



2022年度 セミナー活動実績

2022年度、
リアル、オンライン両方で
様々なジャンルのセミナーを開催！



ストレッチ、コアトレ、栄養、睡眠、
禁煙、マインドフルネス、オーラルケア、
年代別の健康づくりなどで実施。
テーマを組み合わせでの開催も！



セミナー終了後アンケート

- 日常に取り入れやすい内容だった (コアトレ)
 - 食べる順番を意識しようと思った (栄養)
 - 正しい睡眠のとり方を理解できた (睡眠)
- などなど

さらに
参加したいセミナーの種類や
知りたい情報を回答してもらうことで
今後に繋がられます

Q. 日常的にやってみたいと
思いましたか？

85%以上が
日常的に
取り入れたいと
思っている

Q. オンライン視聴
について

95%以上が
オンライン視聴
を希望

鍵は習慣化！ そこで...↓

事業コンテンツ④

【動画コンテンツ】kickake®オンライン

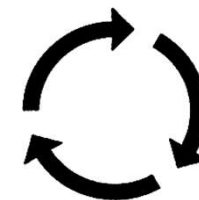
セミナーだけではやり方がわからず自分でできない…
コロナ禍で体力の低下が気になる…
でも**大事なのは継続!**

セミナー後の復習、習慣化のための有効な手段として。
また、人を集めてのセミナーが難しかったり
事業所が全国に点在していたりする健保様からも、
まずは動画から!というお声も多く、
ご好評いただいております!

kickake®オンライン

新型コロナウイルスの影響により
セミナーの中止が相次ぐ中
免疫力を上げていただくため
ご自宅で手軽に取り組める動画を無料で公開中
私たちができること。全力でサポートします！

さっそく動画を見る

レッスン動画の
繰り返しが可能



いつでもどこでも
お好みのデバイスで

25動画・50動画見放題！

あなたのお気に入りの一本を
見つけて習慣にすることで、
効果が格段に高くなります！

寝る前のベッドの上、
オフィスの椅子に座ったまま。
あなたのライフスタイルに合わせて
いつでもどこでもご利用できます。



筋トレ 睡眠 食事 口腔ケア

ぶよ腹卒業！
お腹に効く3つのワーク

睡眠チェック
った1つのポイント
睡眠シリーズ

お腹を
引き締める
お腹引き締め3つのプランク

睡眠の質UP
3ポーズ
睡眠の質を高める3ポーズ

食事
お腹のあたりを！腸活最強メニュー

リフトアップ！
お口のストレッチ
口をリフトアップに効果的！お口のストレッチ！

ほうれい線に
効果的
ほうれい線に効果的！お口のストレッチ

さまざまなカテゴリーの動画コンテンツ

3密で集めにくいし…
業務もバラバラだし…

今話題の人気講師があなたにあった動画を配信！
「健康」「癒し」「美」etc.

様々なジャンルの動画に出会うことができます。

セミナーはよかったけど
やり方忘れちゃった…



スマホ疲れの肩こり改善

市川 志珠香

便利なスマートフォンですが、長時間使っている…



5分で簡単上半身のセルフケア

都築 朋枝

緊張した筋肉をほぐして肩こり、腰痛、頭痛をほ…



寝る前の柔軟ヨガで腰痛予防

合田 賢二

寝転びながらできる柔軟ポーズでリラックスしな…



睡眠の質を高める3ポーズ

橋下 摩亜也

脳や身体のリラックスに関わる自律神経を整える…

セミナー ⇒ 動画配信
の流れにより、
視聴数・アクセス数がさらに向上！

LINEを利用して
動画配信・情報発信
ができる
kickake®オンライン
パーソナルもおすすめ！

If you can dream it, you can do it.

健康をもっと身近に
誰もが笑顔になれる未来へ。

健康づくりの“キッカケ”になる

avivo株式会社（アビーボ）

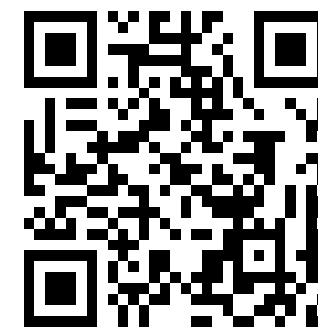
〒461-0025

名古屋市東区徳川2-24-3

HP : <https://avivo.co.jp/>

Tel : 052-212-8105

kickake@avivo.co.jp



Official HP

お気軽にお問合せください★