さっぽろウェル活! Bizスタート

従業員の皆さまの健康のためにウェル活しませんか?



この取組は、従業員の皆さまが自身の健康増進について考えるきっかけとなることを目指し、協力企業が実施するプログラム（ウェル活プログラム）に企業・団体単位でご参加いただくものです。
プログラムは、セミナーや運動プログラムなど、皆さまが無理なく実施できるものばかり！
これを機会にウェル活始めてみませんか？

プログラム提供企業

ウゴク

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

SHARE

LOIVE

タベル

pokka sapporo 北海道

トトノエル

明治安田

お口の恋人 LOTTE

Yakult

miruWs

Otsuka

募集要項

募集期間	令和8年10月31日まで
申込対象	札幌市内に事業所等がある企業・団体様
申込方法	応募フォーム（Googleフォーム）から回答ください ※応募フォームから回答できない場合には、事務局までメールにてご連絡ください。 ※右の二次元コードからもアクセス可能です。
申込後の流れ	プログラム提供企業から、申込企業のご担当者様にご連絡いたします。 実施場所や実施日等の詳細を調整後、プログラムを実施いただきます。



事務局 札幌市保健福祉局ウェルネス推進課企画係
☎(011)211-3511
E-mail:wellness@city.sapporo.jp

⇒個別のプログラムは次ページから詳しく紹介!!

大塚製薬 株式会社

職場のための熱中症セミナー

2025年から義務化された職場の熱中症対策について、
制度内容と具体的な実践方法を分かりやすく解説！

プログラム内容

① 熱中症対策基礎セミナー（約30分）

- 職場における熱中症の現状と発生要因
- 熱中症のメカニズムと症状
- WBGT（暑さ指数）の考え方と活用
- 2025年6月1日から義務化された職場での熱中症対策のポイント
- 事業者・管理者・従業員それぞれに求められる対応

② 実践編：正しい水分・電解質補給（約30分）

- 汗と水分・ナトリウムの関係
- 作業前・作業中・作業後の適切な飲用タイミング

①	参加可能企業数	上限なし
②	参加可能人数/企業	10～50名程度（規模は応相談）
③	参加条件	特になし
④	実施回数	全1回、5月～8月の平日・日中にて実施企業様と調整のうえ実施日時を決定
⑤	実施場所	実施企業様の会議室等（オンライン実施も応相談）
⑥	費用	教材費として受講人数分のポカリスエット代 ※大塚製薬での手配、または実施企業様による小売店・インターネットでの購入も可
⑦	その他	内容は屋内作業中心／屋外作業中心など、職場環境に応じて一部調整可能です。 衛生委員会、安全大会、新入社員教育の一環としてもぜひご活用ください。

札幌ヤクルト販売 株式会社

選べる3つのコンテンツ！健康セミナー

腸内環境と睡眠・免疫をテーマに、
働く人の健康意識向上を目的とした参加型健康セミナー

プログラム内容

① 健康セミナー「健康と腸の関係について」（約60分）

- 消化管の働き、腸内フローラ、免疫力など、腸内環境と健康との関係についてお伝えします。
- 社内資格（腸トレマスター）を持つ講師がセミナーを担当し、専門的な知識ではなく、日常生活で活かせる健康知識をわかりやすくお伝えします

② 健康セミナー「睡眠とストレスについて」（約60分）

- 睡眠に関する知識を学び、睡眠の質を高めることで、生活習慣改善への意識向上を図ります。
- 睡眠チェックも実施可能（自身の睡眠状態を把握し、"自分ごと"として考えるきっかけに）
  ※睡眠チェックの結果（簡易的な判定結果一覧）は後日企業のご担当者様へデータで共有可能

③ 健康セミナー「免疫と乳酸菌の有用性について」（約60分）

- 病気の予防に欠かせない「免疫」のしくみや、腸内環境と乳酸菌の働きの関わりについて、わかりやすくお伝えします。

①	参加可能企業数	上限なし
②	参加可能人数/企業	上限なし
③	参加条件	特になし
④	実施回数	①～③のセミナーから最低1コマ（約60分）を実施。 1コマの中で2テーマ実施するなど応相談、日時については実施企業様と調整の上決定
⑤	実施場所	実施企業様の会議室等（オンラインでの実施、期間限定アーカイブ配信も可能）
⑥	費用	無料
⑦	その他	参加者にはヤクルト商品をプレゼント！セミナーは、受講者参加型でクイズを行ったり、ご希望に応じて軽いストレッチやツボ押しなども行い、飽きずに参加可能です。

株式会社 SHARE

AI姿勢分析会&
パーソナルジム利用プログラム

**従業員の皆さまの健康意識向上のため、AIによる姿勢分析会を実施！
希望者は札幌市内にあるパーソナルジムを体験利用可能！**

プログラム内容

① AI姿勢分析会（5月～11月想定）
- 姿勢分析を実施し、参加者のスマートフォンにレポートを送付

② パーソナルトレーニング（測定会の翌月）
- パーソナルジムでパーソナルトレーニングを2回実施（対象店舗）

スマートウェイ菊水／スマートウェイ屯田／スマートウェイ平岸／スマートスタジオ麻生／
スマートスタジオ新さっぽろ／スマートスタジオ平岡／スマートスタジオ中の島／スマートスタジオ苗穂／
スマートスタジオ手稲／スマートスタジオ北12条

③ フィードバック（プログラム終了後）
- 実施企業様にレポートを持参し、担当者様にフィードバックを実施

①	参加可能企業数	5社
②	参加可能人数/企業	50名
③	参加条件	当該プログラムを初めて実施する企業様限定
④	実施回数	全2回、訪問姿勢測定会の実施時期については、実施企業様と調整の上決定
⑤	実施場所	姿勢測定会は実施企業様のオフィスで実施、フィットネス利用は市内の10拠点から選択
⑥	費用	無料

株式会社 SHARE

健診結果から紐解く、
データ活用・実践セミナー

**健診結果を読み解き、自身の健康づくりに活用するための
実践方法を学ぶオンラインセミナーを実施！**

プログラム内容

① なぜ【健診データ】が必要なのかを知る
- 感覚で実施するダイエット・運動の限界について
- 自分の身体の特徴(血液情報など)知って運動すると効果が上がる。

② 【健診データ】の読み解き方を知る
- 一般的な健診データから、病気のリスクや、カラダがどうなっているのかを解説
例：血圧が高いとどんな病気になりやすい？この健診項目って何に関係するの？

③ 運動・食事戦略について
- 項目別（高血圧・高血糖・脂質異常など）のおすすめの運動紹介
- 「行動変容」のためのスモールステップの設定

①	参加可能企業数	5社
②	参加可能人数/企業	50名
③	参加条件	特になし
④	実施回数	全1回、日時については実施企業様と調整の上決定
⑤	実施場所	オンラインでの実施（実施企業様オフィスでの実施も応相談）
⑥	費用	無料

ポッカサッポロ北海道 株式会社

pokka sapporo 北海道

レモンが〝減塩〟に出来ること

高血圧の対策にレモンは役に立ちます。
レモンを活用して減塩につなげましょう！

プログラム内容

◎ 北海道は高血圧で悩まれている方が多いエリアです。

- 高血圧のメカニズムやレモンがどう減塩に役に立つのかのセミナーを実施します。

◎ 30分ほどのセミナーを通じてレモンの健康価値や調理機能をお伝えします

- レモンに関してのセミナー
- レモンを使用したレシピ紹介、および実食
- お土産（ポッカレモン・レシピブック）あり、アンケート実施

①	**参加可能企業数**	3社 ※定員に達したため募集を終了いたしました。
②	**参加可能人数/企業**	30名～50名程度
③	**参加条件**	特になし
④	**実施回数**	全1回
⑤	**実施場所**	実施企業様のオフィス（オンラインでの実施も可能）
⑥	**費用**	無料
⑦	**その他**	応募企業様のご担当者様と、実施時期、実施場所、実施内容の詳細について調整のうえ、実施いたします。

明治安田生命保険 相互会社

明治安田

最適な「睡眠」を考える

～「睡眠」と「健康」の知恵袋講座～

「眠りたくてもなかなか眠れない」など眠りと健康に関するセミナーを実施！

プログラム内容

◎ 睡眠と健康の関係にまつわるセミナーを実施

◎ 良い睡眠を取るために

❶睡眠についての正しい知識を「知る」
❷良い睡眠を取るための方法を「実践する」
❸自分にとって良い睡眠を「実感する」
の3つのステップからポイントを紹介します。

◎実施企業様のご希望に応じて簡単な健康測定会により、従業員の皆さまのセルフ健康チェックが可能（健康測定機会の開催例）

- 血管年齢測定会／ベジチェック測定会／握力選手権／骨密度測定会／自律神経チェッカー測定会
  ※他にも測定機器がございますので、ご相談ください。

①	**参加可能企業数**	上限なし
②	**参加可能人数/企業**	上限なし
③	**参加条件**	特になし
④	**実施回数**	全1回、日時については実施企業様と調整の上決定
⑤	**実施場所**	実施企業様のオフィスや会議室等
⑥	**費用**	無料

株式会社 LOIVE（ホットヨガスタジオ ロイブ札幌駅前店）

ヨガで〝整う〟体験プログラム

“疲れたまま働く„を卒業♪
肩こり・疲労をリセットし、仕事のパフォーマンス向上へ！！

プログラム内容

◎ **インストラクターが企業を訪問、要望に合わせた特別レッスンを実施**

特別レッスンの例

❶アロマでリラックスヨガ（60分）
❷はじめてのパワーヨガ（30分）

◎ **初心者の方でも安心して参加できるヨガプログラムで心も体もスッキリ！**

◎ **肩こりや疲労を改善することで睡眠の質も改善が期待できます。**

◎ **デスクワークや重労働のスタッフが多い企業様におすすめ！**

- 会社のレクレーションや社員のウエルネスを考えた定例行事としてぜひご活用ください。

① **参加可能企業数**　3社
② **参加可能人数/企業**　10名様～
③ **参　加　条　件**　特になし
④ **実　施　回　数**　実施企業様と調整の上決定
⑤ **実　施　場　所**　実施企業様のオフィス（スタジオレンタルも応相談）
⑥ **費　　用**　50,000円～／企業等（参加人数や会場によって費用は変動いたします）

株式会社 ロッテ

お口の恋人 LOTTE

“噛むこと”セミナー

～ 咀嚼ガムで噛めているかをチェック！ ～

“噛むこと”を通じて、自身の健康について考えるきっかけに！

プログラム内容

◎ **創業以来ガムをつくり続け、“噛むこと”に取り組んできたロッテが“噛む”ことの良さをお伝するセミナーを実施（15～30分程度）**

◎ **咀嚼チェックガムで自身が噛めているか測定し、セミナーの内容を自分事として捉えることが可能です。**



◎ **現代人は噛むことが不足していると言われている中、"噛むこと"の効果を知り、従業員のみなさまが健康づくりについて考えるきっかけとしてぜひご活用ください。**

- セミナーは、プロジェクターやモニター等で投影しながらプレゼンテーションを行います。

① **参加可能企業数**　1社 ※定員に達したため募集を終了いたしました。
② **参加可能人数/企業**　50名まで（最低人数20名から実施）
③ **参　加　条　件**　セミナー内でガムを噛むことを承認いただけること
④ **実　施　回　数**　全1回、10～11月の平日において、実施企業様と調整の上決定
⑤ **実　施　場　所**　実施企業様の会議室等
⑥ **費　　用**　無料

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

健康経営サポートプログラム
～オフィスで健康づくり～

ご要望に応じたプログラム（講話＋実技）で健康づくりのきっかけに！

プログラム内容

◎ **健康づくりセンターの専門スタッフが実施企業様のオフィスを訪問し、講話30分＋運動実技30分から構成されるプログラムを実施**

◎ **プログラムは、実施企業様からのご要望を踏まえた内容を実施可能！**

プログラムの例

❶講　話
- 健診結果を受け取ったら　～健診結果の見方～
- バランスのいい食事　～自分の適量を知ろう～

❷運動実技
- オフィスで実践！からだほぐし～肩こり・腰痛予防～
- 今日から始めるかんたん筋トレ

①	**参加可能企業数**	3社程度（応相談）
②	**参加可能人数/企業**	20名程度（応相談）
③	**参　加　条　件**	特になし
④	**実　施　回　数**	全1回
⑤	**実　施　場　所**	実施企業様のオフィス
⑥	**費　　用**	20,000円/企業等
⑦	**そ　の　他**	日時、実施内容等の詳細につきましては、調整のうえ決定いたします。

株式会社 ミルウス

対象　中小企業

miruWs

睡眠・ストレスの見える化サービス

1週間リストバンド装着だけで、AIが睡眠・感情・ストレスを分析します！

プログラム内容

◎ **ウェルネス状態の「見える化」**
- 専用リストバンドを１週間装着するだけで、日中および夜間のデータを連続取得し、自身のメンタル・バイタル・ライフを可視化します。

◎ **多面的なAI解析**
- 高度なAIサーバにより、睡眠の質や呼吸乱れ、日中のストレス、感情の変化、歩数を客観的に分析。

◎ **個別アドバイスとレポート提供**
- 解析結果に基づき、行動変容に向けた具体的なアドバイスをレポート形式で提供します。
  レポートは、自身のスマホ等で確認できます。

「札幌ウェルネスビジネスコンテスト2025（札幌市主催）」で研究開発賞を受賞した先進的なサービス！
データ活用実証試験の一環として、ぜひ参加協力をお願いします！

①	**参加可能企業数**	上限あり（参加者総数300名まで）
②	**参加可能人数/企業**	20名まで（最低人数5名から実施）
③	**参　加　条　件**	中小企業
④	**実　施　回　数**	リストバンド装着期間は１週間、実施企業様と調整の上決定
⑤	**実　施　場　所**	各自リストバンドを１週間装着
⑥	**費　　用**	無料(データ活用実証試験として、解析結果の匿名提供にご同意をお願いします)
⑦	**そ　の　他**	リストバンドはシェアリング形式運用のため、実施時期のご希望に添えない場合があります。 窓口担当者様は、対象者へのリストバンド配布と、終了後の回収・取りまとめをお願いします。