

さっぽろウェルネス★ 実践企業プログラム



気軽に取り組める短期間のプログラムばかり！
社員の皆さまの健康意識の向上や健康習慣化のきっかけに！

このプログラムは、協力企業が実施する短期間のプログラムに企業単位で参加・実践いただき、社員の皆さまが健康行動を起こすきっかけとなることを目指して実施するものです。
社員の健康づくりは、生産性向上、医療費削減、定着率向上などの効果が期待されます。ぜひご参加を検討ください！



健康にアイデアを
meiji

Otsuka
なの花薬局



SHARE
RENAISSANCE
LOIVE

Yakult
SHISEIDO
nishikawa



個別のプログラム内容は次ページ以降をご覧ください

- 募集期間: 令和7年11月7日まで
- 申込対象: 札幌市内に事業所等がある企業様
- 申込方法: 企業名・ご担当者名・希望するプログラム名を事務局までメールでご連絡ください。
- 申込後の流れ
プログラム実施企業から、実践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
E-mail: wellness@city.sapporo.jp
Tel: 011-211-3511



Otsuka

大塚製薬株式会社

fitbiz:生活習慣学習サポートプログラム

運動習慣・食生活を無理なく見直し、正しい生活習慣の定着をサポート!

プログラム内容

- ①事前アンケートの実施 (パーソナルヘルスレポートを作成し、参加前の生活習慣を可視化)
- ②参加者が自身の生活の中で、運動習慣・食生活の見直しと、週ごとの振り返りを実施
 - <毎日>
 - ・1日あたりの歩数10,000歩を目標に運動習慣を見直し (歩数は毎週報告)
 - ・『賢者の食卓 ダブルサポート』を活用しながら食生活を見直し (プログラム開始前に90包送付)
 - <毎週>
 - ・体重、腹囲測定
 - ・学習コンテンツによる健康学習
 - ・週次アンケート (所要時間5分程度)
 - ・週次パーソナルレポートの確認
- ③プログラム実施後のフィードバック
プログラム終了後に、個人向けと実践企業様向けにフィードバックレポートを作成

- 参加可能企業数: 上限なし
- 参加可能人数/企業: 上限なし (最低参加人数10人以上から実施)
- 参加条件: 20歳以上の方
- 実施期間: 12週間 (事前調整に1か月程度必要)
- 実施場所: 参加者のご自宅・日常生活
- 費用: 7,500円/人もしくは10,000円/人 (ご予算に応じて選択いただけます)
- その他: アンケート回答やレポート閲覧のやり取りはメールベースで行うため、アプリダウンロード等の事前準備は不要 (参加いただくにはメールアドレスが必要となります)

Yakult

札幌ヤクルト販売株式会社

2つのセミナーで健康意識UP!

①健康と腸の関係

②睡眠とストレスをテーマとしたセミナーを実施

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」
 - ・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のセミナーを実施
 - ・社内資格 (腸トレマスター) を持つ講師が講師を務め、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」
 - ・睡眠とストレスについてのセミナーを実施
 - ・睡眠チェックも実施が可能 (自身の睡眠状態を理解したうえで、セミナーを受講することで、“自分ごと”として捉えていただけます)
 - ・睡眠チェックの結果 (簡易的な判定結果一覧) を後日企業のご担当者様へデータで送付し、従業員様の睡眠意識向上の参考としていただくことも可能

- 参加可能企業数: 上限なし
- 参加可能人数/企業: 上限なし
- 参加条件: 特になし
- 実施回数: 全2回 (実施日時については要調整、個別のセミナー実施も可能です)
- 実施場所: 実践企業様のオフィス (オンラインでの実施も可能)
- 費用: 無料
- その他: 参加者にはヤクルトをプレゼント! 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&パーソナルトレーニングプログラム

姿勢の歪みを把握し、運動習慣化に繋がしましょう!

プログラム内容

- ①AI姿勢分析会 (1回目)
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
パーソナルジム・20分フィットネスクラブで1ヶ月トレーニング
(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
- ③AI姿勢分析会 (2回目)
姿勢分析を実施し、トレーニングの成果を確認

- 参加可能企業数:3社(先着順)
- 参加可能人数/企業:50名
- 参加条件:特になし
- 実施回数:訪問姿勢測定会を2回実施、フィットネスクラブは1か月間通い放題
- 実施場所:姿勢測定会は実践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
- 費用:無料



資生堂ジャパン株式会社

子育てママの時短美容

時短ケアで肌もキレイ、気持ちもリラックス、心身のバランスを整えます

プログラム内容

- ・子育て中で自分のことが後回しになりがちみなさまに短時間で効果的なスキンケア・メイクを提案
- ・実習しながら化粧のちからで元気・笑顔になっていただけるセミナー
- ・株式会社オカモト様のヨガインストラクターとのコラボ企画!椅子に座ってできる「呼吸・ヨガポーズの実践・瞑想」で肌も心も整えます。
- ・セミナー後、自宅に戻ってからも、継続して時短ケアができるよう10日間分の化粧水・日中用美容液夜用美容クリームの3点セットをプレゼント

- 参加可能企業数:上限なし
- 参加可能人数/企業:30名(最低参加人数10人以上から実施)
- 参加条件:子育て中の女性の方
- プログラム実施回数:1回(実施日時については要調整)
- 実施場所:資生堂札幌オフィス、または実践企業様のオフィス
- 費用:2,200円/人

睡眠の可視化、睡眠改善でパフォーマンスアップ!

プログラム内容

- ①『気づき』－ 睡眠実態調査
 - ・アンケート方式で睡眠に関する悩みの抽出や課題を可視化
 - ・個人別に睡眠を可視化レポート（部署別での可視化も可能）
 - ②『知る』－ セミナー受講
 - ・①のレポートの結果から複数のセミナーの中から個人別を選択し、期間内の任意の時間に視聴（セミナー例）睡眠の重要性、睡眠の質向上、各寝具の選び方、寝室環境など
 - ③『変容』－ 「ねむりの相談所」へ
 - ・市内3か所に設置の「ねむりの相談所」にて、さらに詳しく眠りを可視化し、個別にアドバイス
 - ④『改善』－ アクション（睡眠環境や寝具選びなどを直接アドバイス）
- ※③④については、フォローアップのため、個人の任意となります。

- 参加可能企業数：上限なし
- 参加可能人数/企業：上限なし（最低参加人数5人以上から実施）
- 参加条件：特になし
- 実施期間：全2回＋個別のフォローアップ
- 実施場所：実践企業様のオフィス
- 費用：参加人数によりお見積り（例：参加人数100人、約300,000円）

健康にアイデアを

株式会社明治

meiji 社員のための健康応援セミナー
～カカオ&チョコレート～

カカオ&チョコレートについて学んで健康意識向上や習慣化のきっかけに

プログラム内容

- カカオ&チョコレートの歴史やカカオ生産、チョコレートの製造などの概要から、生産者支援の取組やカカオポリフェノールの健康効果などの講話を2回に分けて実施
- <申し込み後の流れ>
- ・実践企業ご担当者様と事前打合せ実施
 - ・事前アンケート実施
 - ・セミナー実施
 - 第1回：チョコレートの世界へようこそ 第2回：カカオポリフェノールの力
 - ・事後アンケート（アンケート結果は後日フィードバック）
- <特徴>
- ・テイスティング体験
 - ・お土産付き

- 参加可能企業数：3社（先着順）
- 参加可能人数/企業：上限なし（1回のセミナーあたり25人以上から実施）
- 参加条件：特になし
- 実施回数：全2回（1回目：令和8年1月、2回目：令和8年2月）
- 実施場所：実践企業様のオフィス（オンラインでの実施も可能）
- 費用：無料

なの花薬局

株式会社メディカルシステムネットワーク すこやかハートプロジェクト ～血圧測定を身につけよう～

「血圧130超え」に笑ってられない?
ハートケアを習慣化できちゃうプログラムとセミナーを開催!

プログラム内容

- ①ハートケアセミナー (令和7年11～12月の平日1時間程度)
 - ・心不全パンデミックに備えて一人ひとりができることはなにか、血圧改善による経済的利益と測定習慣がもたらすことを説明し、今日からできる取組を紹介
 - ・心不全療養指導士による個別健康相談会も併せて実施 (プログラム参加者を優先)
- ②血圧測定の習慣化プログラム (セミナー実施時に登録手続きを行い、2か月間実践)
 - ・血圧測定: 家庭用血圧計を1台貸出し、朝晩2回の測定を習慣づけ
 - ・おススメの記録アプリと、希望に応じて医療専門職とのデータ連携による支援体制を紹介
 - ・心不全絵本プレゼント (心不全啓発絵本を配布し、理解を深めてもらう)
 - ・1か月および2か月経過前後において、参加者の希望に応じて、無料でweb健康相談を実施
 - ・医療機関と連携: 必要に応じて主治医等へ情報提供、処方提案、受診勧奨等を実施

- 参加可能企業数: 2社 (先着順)
- 参加可能人数/企業: 3名
- 参加条件: 40歳以上のスマートフォン利用者 (セミナーへはどなたでもご参加いただけます)
- プログラム実施期間: 1回のセミナー+2か月間のプログラム実践
- 実施場所: 実践企業様の市内指定場所 (オンライン可、プログラムはご自宅にて実施)
- 費用: 2,500円/人 (セミナーのみの参加は無料)

 RENAISSANCE

株式会社ルネサンス

パーソナルトレーニング体験プログラム

パーソナルトレーニングとスタジオプログラムを体験
運動習慣化のきっかけに

プログラム内容

- ①初回
 - ・トレーナーによるカウンセリング (目標の確認) ・体組成測定 ・筋力測定
 - ・マンツーマンによるトレーナーによるサポート ・スタジオプログラムの体験
- ②2回目
 - ・トレーナーによるカウンセリング (前回の実施内容の振り返り)
 - ・マンツーマンによるトレーナーによるサポート (30分)
 - ・スタジオプログラムの体験 (当日の実施プログラム)
- ③3回目
 - ・トレーナーによるカウンセリング (前回の実施内容の振り返り)
 - ・マンツーマンによるトレーナーサポート ・スタジオプログラムの体験
 - ・体組成測定 ・アンケート記入

- 参加可能企業数: 5社 (先着順)
- 参加可能人数/企業: 5名
- 参加条件: 特になし
- プログラム実施回数: 全3回 (初回実施後60日以内に3回の実施を予定)
- 実施場所: スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス札幌平岸
- 費用: 11,000円/人



株式会社LOIVE

選べる3つのヨガプログラムで 体も心もリフレッシュ

- ①ホットヨガでリフレッシュ!日々のストレス対策に!! (個人プラン)
- ②オフィスでヨガ教室 (団体プラン)
- ③ホットヨガ体験 (団体プラン)

プログラム内容

【プログラム内容】

- ①ホットヨガでリフレッシュ!日々のストレス対策に!! (個人プラン)
従業員の健康サポートのために各個人の店舗利用費用の一部を企業様がサポートするプラン
 - ②オフィスでヨガ教室 (団体プラン)
企業のイベントの一環としてインストラクターを実践企業様へ派遣するプラン
 - ③ホットヨガ体験 (団体プラン)
イベントの一環としてホットヨガスタジオを貸切ってレッスンを実施
- ※ご利用いただく企業様の業態によって従業員の健康のお悩みも様々かと思えます。
実践企業ご担当者様と打合せを実施し、カラダのお悩みや希望に合わせて柔軟にプランニングが可能です。

<特徴>

- ・プラン①②③のいずれも初心者でも体験できるレッスンを実施
プログラムの具体例: 肩こり解消YOGA、寝たままヨガ、お腹引き締めヨガなど

- 参加可能企業数: 上限なし
- 参加可能人数/企業: 実践企業様の状況に応じて調整 (プラン③のみ45名まで)
- 申込条件: プラン①のみ女性限定、その他条件については調整
- プログラム実施回数: 応相談
- 実施場所: ホットヨガロイブ札幌駅前店
- 費用: プログラムの内容に応じて要相談

