

コンディショニング サポーター 養成講座のご案内

LET'S CREATE GOOD CONDITION

いつまでもココロとカラダが元気な従業員を育むために。
従業員のウェルビーイングを支える新たな活動を一緒に始めませんか？

2025年 10月 3日

大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部



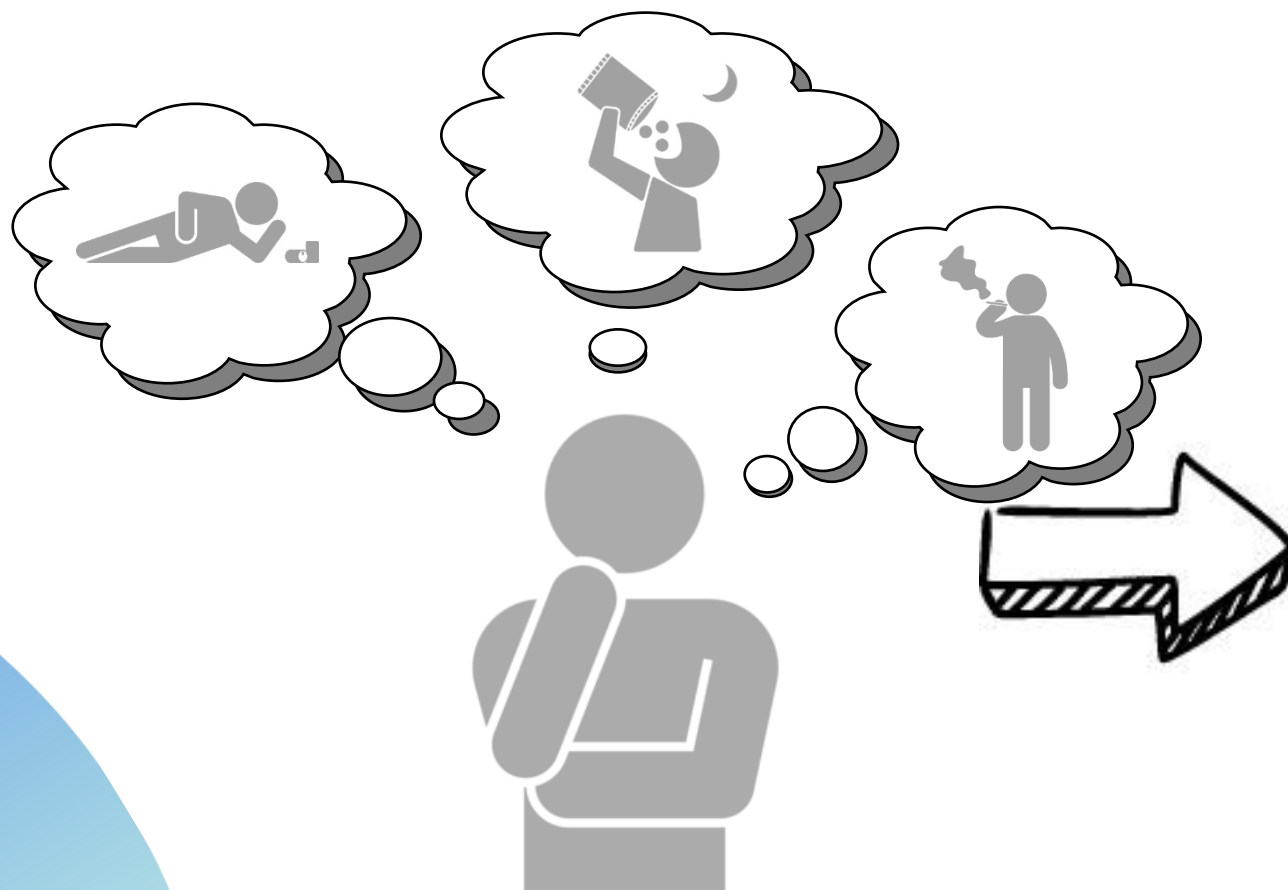
コンディショニング サポーター養成講座は、大塚製薬株式会社と
特定非営利活動法人 健康経営研究会の共催事業です。

セルフコンディショニングへの期待

従業員の皆様の在りたい健康の姿に向けて貢献する「セルフコンディショニング」という考え方

※ コンディショニング：多角的な視点をもって現在の状態を評価し、目標に向けて望ましい状態を整えていくこと

※ セルフコンディショニング：主体的に健康づくりを行うこと、自分自身で健康状態を整えること



国内で働く人たちの本音

健康不安を感じても、相談相手が十分にいないという実態



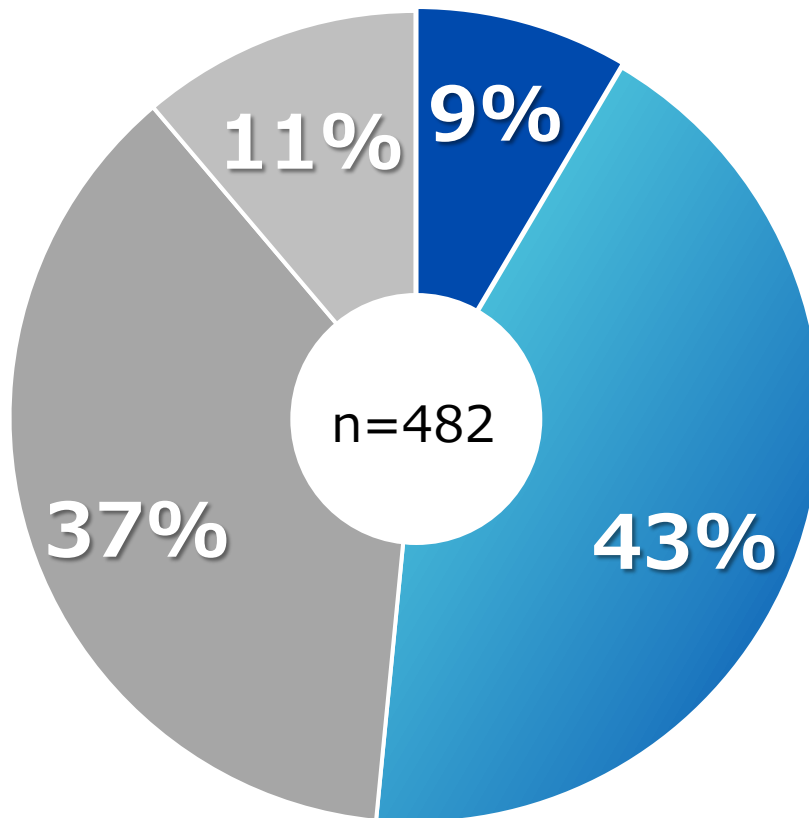
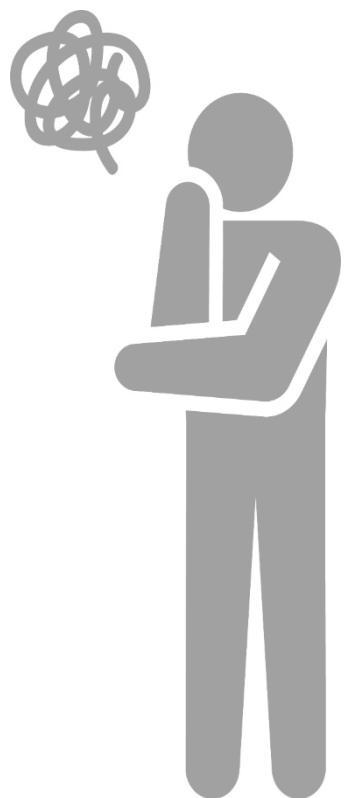
ソース：株式会社マイナビ 企業と従業員の健康課題への認識に関する調査
調査時期 2023年3月、n=1,076



ソース：内閣府男女共同参画局 令和5年度 男女の健康意識に関する調査
n=1,017

産業保健スタッフへの相談要望

2人に1人の就業者は、より良い心身のコンディションのために産業保健スタッフへ相談したい!! と回答



■ とても相談したいと思う

■ まあ相談したいと思う

■ あまり相談したいとは思わない

■ まったく相談したいとは思わない

こんなお悩みはありませんか？



産業保健スタッフ

従業員の健康を推進するための積極的なコミュニケーションが十分にできていない



健康経営担当

健康経営優良法人認定企業ではあるものの、健康課題は解決されていない



人事担当・労務担当

高齢化する従業員や若手社員のパフォーマンスを支える仕組みづくりに苦勞



一緒に取組んでみませんか



コンディショニング サポーター養成講座 概要

はじめに 私たちの想い

日本スポーツ振興センターと大塚製薬株式会社の共同研究成果を
国民の健康づくりに応用・活用

働く人の健康に関わる皆様と共に、一人 ひとりのWell-beingに貢献していきたい。

人の潜在能力を最大限に引き出すためには、アスリートであれビジネスパーソンであれ、心と体のコンディショニングが欠かせません。

しかし現状では、従業員の多くは「産業保健スタッフに何を相談したら良いか分からない」「誰に相談すれば良いか把握できていない」という声がある一方、産業保健スタッフからは「予防活動に力を入れたいが手が回らない」というお悩みをお聴きすることがあります。

そこで、大塚製薬株式会社と特定非営利活動法人 健康経営研究会が連携し、働く人たちの心身が健康であり続ける社会の実現に向けて、従業員の健康を支える方々を対象にした「コンディショニング」に関する新たな養成講座を2025年1月から開始いたしました。

持続可能な日本社会の実現には、「セルフコンディショニング」の考え方がとても重要になります。

本活動を通じて、受講される皆様の日常や未来に少しでもお役立ていただければ幸いです。

コンディショニング サポーター養成講座
開発メンバー一同



コンディショニング サポーター サポーターを応援する専門家



健康経営研究会
理事長

岡田 邦夫 先生

内科医、産業医
専門は糖尿病



早稲田大学
教授

岡 浩一郎 先生

博士、行動変容、
座り過ぎの研究



(株)クレメンティア
代表

荒尾裕子 先生

保健師、産業行政
保健師経験



国立スポーツ科学センター
副主任研究員

清水和弘 先生

スポーツ医学、免疫学、
運動生理



皆様にご受講いただく独自のカリキュラムやプログラムの開発には、様々な専門分野でご活躍されている先生方にご協力いただいております。

コンディショニング サポーター 養成講座の概要



受講をお勧めする方

産産業保健スタッフ（産業医、保健師、看護師、栄養士など）健康経営担当、人事担当・労務担当をはじめとする従業員の健康づくりに携わる方々

申込日程

通年

受講期間

4カ月間

受講料

22,000円（税込）

*受講料、カタログギフトの代金、Webセミナー等の参加費を含む
お申込みいただいた方には、受講料のお支払い確認後、5,000円分（税込）の大塚製薬の製品と交換可能なカタログギフトをご送付いたします（交換期限：カタログギフト発行日より4ヶ月）。

認定期限

確認テスト合格日より2年 ※資格更新時には同額の費用が発生いたします

認定

特定非営利活動法人 健康経営研究会

カリキュラム監修

岡田 邦夫（特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長/労働衛生コンサルタント）
荒尾 裕子（株式会社クレメンティア代表/保健師）
岡 浩一朗（早稲田大学スポーツ科学学術院 教授）
清水 和弘（独立行政日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター 副主任研究員）
特定非営利活動法人 健康経営研究会

協力

独立行政法人日本スポーツ振興センター
ハイパフォーマンススポーツセンター

コンディショニング サポーター 認定取得のステップ



01

申込・お支払い



03

確認テスト

(20問、100点獲得で修了)



02

カリキュラム受講

(動画教材・テキスト)



04

合格・認定証発行



05

サポーター活動



「コンディショニング サポーター」として一緒に活動しましょう



01 受講者様へのご提供プログラム



①eラーニング受講

- ・5-15分の動画教材（14本）
- ・テキストブック（PDF）

②確認テスト受講

（20問、100点獲得で修了）

 **コンディショニング サポーター**

認定 ✨

目次

本書の構成 | カリキュラムの見方 | 例)年間を通したコンディショニング サポーターの活動

第1章 健康経営の実践-チームで取り組む従業員のコンディショニング-

Chapter 1

トータルコンディショニングで取り組む健康経営

経営戦略としての健康	1
ウェルビーイング実現のためのライフパフォーマンス	2
コンディショニングを活用する	3
トータルコンディショニングとは?	4
自分と向き合うセルフコンディショニング	5
コンディショニングの実践	6
コンディショニング サポーターとしての	
産業保健スタッフの役割	7

Chapter 2

トータルコンディショニング推進のためのチームビルディング

「ヒトの集まり」と「チーム」の違い	9
従業員を支える周囲の役割	9
チームビルディングとは	11
チームビルディング実施時のポイント	12
多様性を尊重し合える時代へ	14

第2章 従業員の健康課題の把握と対策

Chapter 1

職場環境が引き起こすカラダの不調

ストレス反応としてのカラダの症状	15
労働生産性を低下させる要因	17
労働生産性を低下させるプレゼンティーズム	19
ライフステージで変化するストレスの要因	20

Chapter 2

コンディショニング サポーターとしてのコミュニケーション

コミュニケーションを通して改善行動を促す	21
ヒトの行動変容を理解する	22
コーチングの考え方を活用する	24

第3章 ビジネスパフォーマンスを発揮するための具体的対策

健康づくりのための目標設定	27
---------------	----

コンディショニングの実践

Chapter 1

体調管理のための食事

体調を維持するための食事	31
体調・目的に合わせた食事	32
自分で実践できる簡単な食事管理	34
補食選択のポイント	36
[コラム]40歳代からのフレイル予防	38

Chapter 2

日常に取り入れられる軽い運動

ココロとカラダを元気にする運動・スポーツ	41
一人ひとりの状態や目的に合った運動を	42
成人の身体活動・運動	43
職場で実践する身体活動・運動	45
高齢者の身体活動・運動	46
慢性疾患を有する方の身体活動・運動	47
[コラム]出張に向けたコンディショニング	48

Chapter 3

座りっぱなし解消

長時間の「座りっぱなし」で寿命が縮む	51
「座りっぱなし」が健康に悪い理由	52
長時間の座りっぱなしをなくす方法	53
オフィスや自宅でカンタン体操	55
ポモドーロテクニック	56

Chapter 4

日常における水分補給

カラダにおける水分の役割・体液の流れ	59
日常生活における脱水のリスク	60
脱水がもたらすリスク	61
[コラム]海外出張・長時間の移動・会議などでは座りっぱなしに要注意	
エコノミクス症候群(深部静脈血栓症)	62
脱水予防のためのセルフチェック	63
適切な水分補給方法	65
[コラム]水中毒(低ナトリウム血症)	66
[コラム]外と内からカラダを冷却	68

Chapter 5

ライフステージと女性の健康

ライフステージで変化する女性の健康	71
女性ホルモンによる健康への影響	72
分泌量の変化と心身への影響	73
月経にともなう症状	75
若い女性の痩せ「低栄養」	77
[コラム]新入社員の仕事生活	78
女性従業員の健康課題の実態	79
女性の健康をサポートする職場の取り組み	81
[コラム]プレコンセプションケア(プレコン)	82
更年期症状	83
専門家と一緒に取り組む「新セルフケア」	84

Chapter 7

ココロとカラダを整える睡眠

パフォーマンスに影響する睡眠	97
「睡眠日誌」で睡眠不足をチェック	97
睡眠リズムを整える朝の過ごし方	98
[コラム]朝食が脳とカラダを活性化	100
睡眠の質を上げる昼の過ごし方	101
ぐっすりとお眠するための夜の過ごし方	102
よりよい睡眠のための嗜好品との付き合い方	103
睡眠時間を確保する取り組み	104
[コラム]国内でも時差ボケになる?ノージャル・ジェットラグ	106

Chapter 8

ココロとカラダを整える温冷浴

入浴で得られる3つの作用	109
温湯浴、冷水浴、交代浴の活用方法	109
帰宅後の温湯浴で質のよい睡眠につなげる	110
運動後の冷水浴で筋肉の損傷をリカバリー	111
交代浴でカラダの機能を整える	111
[コラム]サウナで「ととのう」ココロとカラダ	112

感染予防対策

感染予防のためのチェックと調整

パフォーマンスを低下させる感染症	115
日頃からの感染予防が大切です	116
感染症からカラダを守る免疫機能	117
免疫低下の3つのサインをセルフチェック	118
感染予防のためのコンディショニングの実践	119
感染を予防して元気な毎日を過ごしましょう	123
[コラム]季節の健康リスク 花粉症の時期にできるセルフケア	124

喫煙対策

禁煙促進

受動喫煙の影響	127
たばこの煙から守る環境づくり	128
屋内喫煙所設置のポイント	128
屋外喫煙所設置のポイント	131
喫煙行動基準	132
喫煙したい気持ちのコントロール方法	133
[コラム]禁煙で労働生産性が向上!?	134

コンディショニング サポーター 認定取得後のサポート



関連記事の閲覧

受講いただいたeラーニングのサマリーや、各テーマにおける講師の想い・対談などの記事をご覧ください。



セミナーへの参加

カリキュラムに関連した講師陣によるWebセミナーにご参加いただけます。



専用ツールの活用

活動の中でご利用いただけるリーフレットや、従業員様向けセルフコンディショニングチェックシートをご用意しています。



ワーキンググループへの参加

「コンディショニング サポーター」同士のコミュニケーションの場をご用意しています。専門家からの学びやフィードバックの機会をご提供します。

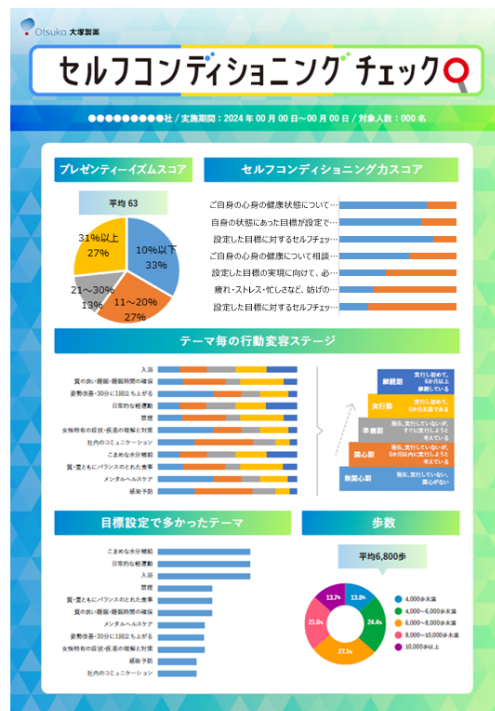
認定取得後の活動にお役立ていただけるコンテンツを多数ご用意 ✨

充実した活動サポート

同じ志をもつコンディショニング サポーターの活動を全力でサポートできる体制

サポーター活動の評価ができる

*イメージです



■ セルフコンディショニング チェック Webアプリ

アンケートに答えていただくと...

- ▶ 従業員は「自分のコンディショニング状態」を把握可能
- ▶ コンディショニングサポーターは、従業員全体傾向の把握可能



知を共有・取組みが発信できる

■ ワーキンググループ

有志で集まるサポーターが集まる機会を年数回開催

■ コンディショニング サポーターアワード

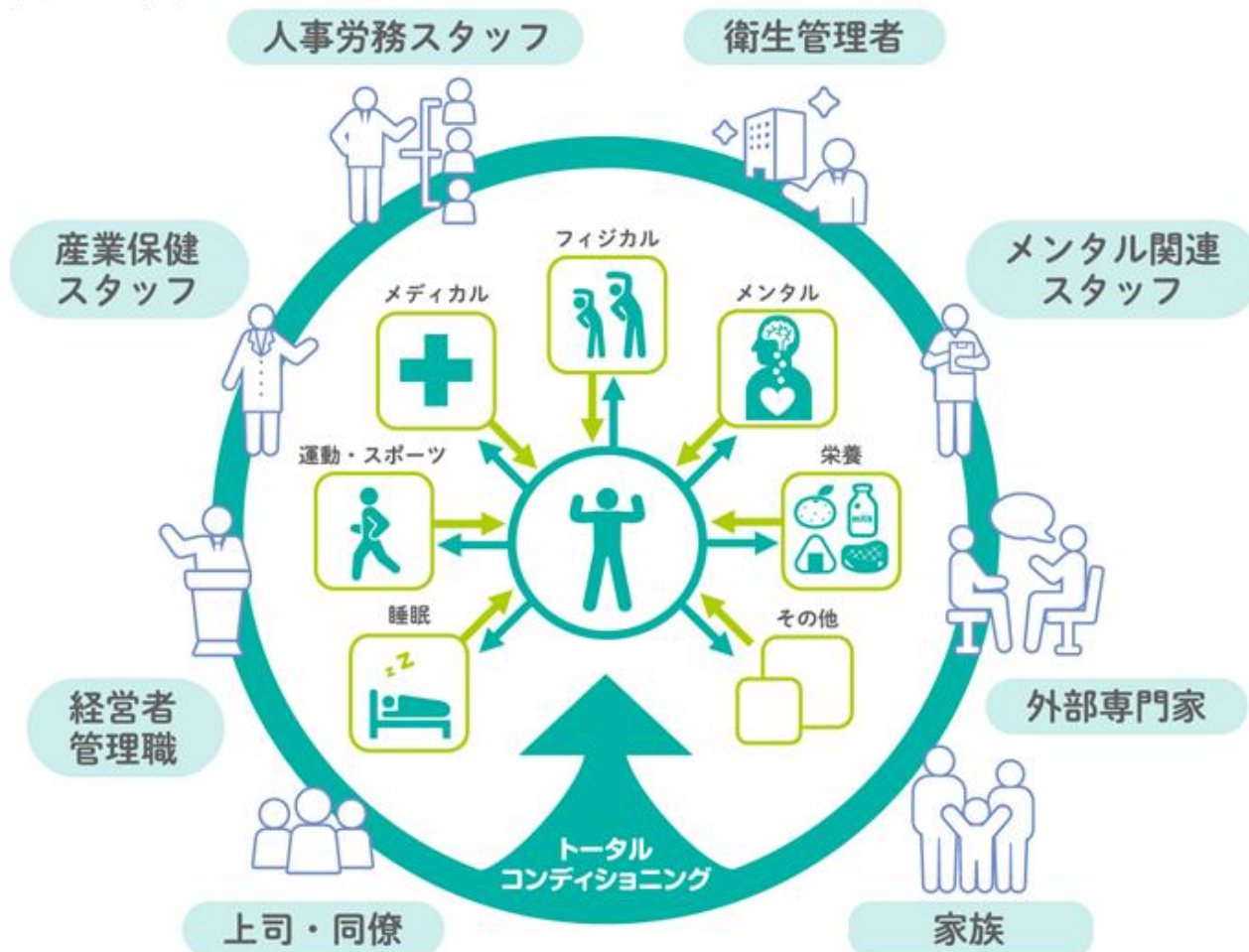
年に1度、好事例を表彰するイベントを開催。社外に向けて情報発信

上記イベントはリアル・オンラインのハイブリッド開催



従業員のためのトータルコンディショニング

(イメージ図)



従業員の健康をみんなで支え合える職場環境こそが、元気な社会づくりにつながっていきます。

「従業員のためのトータルコンディショニング」

(アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン, P.69, 図2, 2023を改編)

