



従業員様向け 健康増進セミナー企画(案)

一般社団法人日本美腸協会

今、健康経営が改めて注目される理由

企業が抱える課題

課題①生産性向上が急務

生産年齢人口は減り続け、今後も長期的に続くと予想

課題②少子高齢化

従業員の高齢化にあわせ健康に配慮する取り組みが求められる
人手不足で採用も難しい今、既存の従業員の定着を促す働きやすい
職場環境の模索

課題③コロナ禍で自己免疫力に注目

病気にならない身体は日頃から主体的につくることが求められる

腸のセルフケアを取り入れるメリット

心身両面での健康推進を目指す
「健康マネジメント」

×

日本美腸協会のコンテンツ

受講後（単発）すぐ：

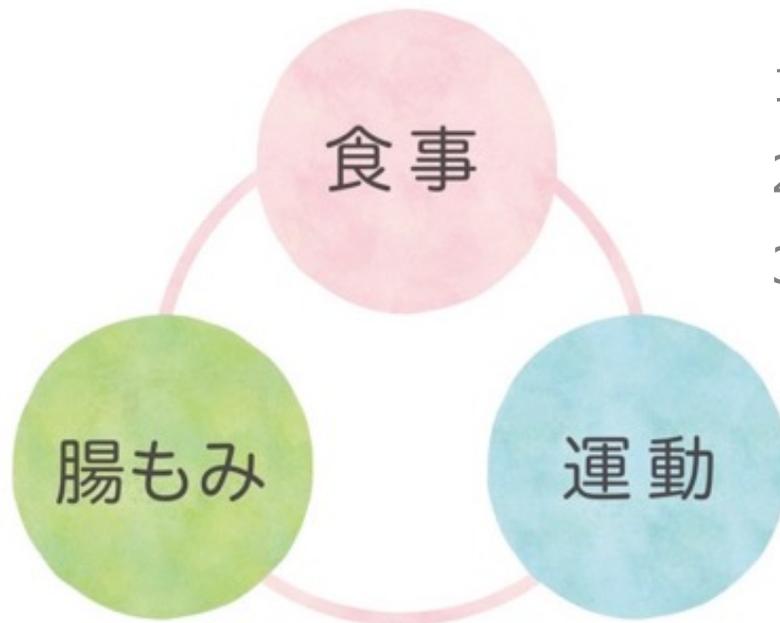
- ✓ 自分の今の腸の状態に気づき、知ることができます
- ✓ 腸の基礎知識を知り、健康づくりのきっかけが芽生えます

腸のセルフケアを継続することにより：

- ✓ 便秘や下痢などお腹に悩んでいる方の減少
- ✓ お腹の張りやガスが気になる方の減少
- ✓ 繰り返す肌荒れやアレルギー体質に悩んでいる方の体質改善
- ✓ 忙しくても健康的な体調管理ができる食や食材を選ぶ知識の習得
- ✓ イライラしたり、ネガティブになりやすい方の減少

日本美腸協会が推奨する腸活とは、

日本美腸協会が推奨する腸活は、**【食事・運動・腸もみ】**の3つの基本習慣のバランスを整えていくため効果が早く得られることが期待できます。

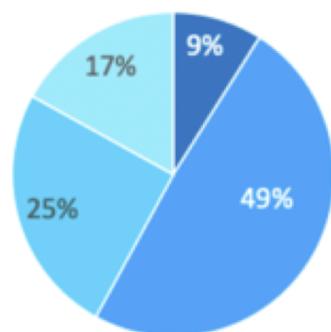


1. 食事の見直し
2. 自然なぜん動運動を促すストレッチ
3. 排泄力を高める腸もみ

腸のセルフケア実践例と実感

約60%の人が**3ヶ月**以内に
体の変化を実感しています

変化を感じるまでの期間

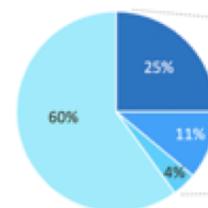


■ 1週間以内 ■ 1~3ヶ月以内 ■ 3~6ヶ月以内 ■ 半年~1年以内

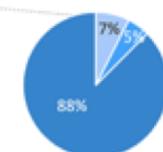
受講後すぐ、腸の基礎知識を生活に
取り入れることができます。
1ヶ月~3ヶ月ほど継続すると体の変化を
実感することが期待できます。

免疫力の向上に期待・・・

インフルエンザにかかる頻度



変化があった人の内訳



n=25

■ 年に1回~3回 ■ 2、3年に1回 ■ 数年に1回 ■ かからない ■ 変わらない ■ まだ分からない ■ かからなくなった

インフルエンザにかからなくなったと
感じている方が約1.5倍増加
自身の免疫力が高まったことが
期待できます。

日本美腸協会会員アンケート n=100

日本美腸協会が勧める 健康増進サポートとは・・・

医療知識と技術を元にした美腸ケアができる美腸の専門家の育成を通じて、
腸に関する正しい知識と情報提供を行い、
国民の健康と美容の維持増進を目指します。

スローガン

一家に一人腸の専門家を育てる

日本美腸協会は、ストレスの多い現代人が抱えているお腹の悩みを

腸に関する専門的な知識や正しい腸もみ技術を使い、

毎日の生活から健やかな心と身体を育む
サポートをしています。



便秘外来医師小林暁子先生が
顧問・テキスト監修



医療知識を元にした
安全で痛くない腸もみ技術

講座の所要時間や回数を目安

単発（1回）	複数回	定期的
60分	60分×シリーズ ※5回シリーズは資格取得可能	
知識+運動	知識+運動 レベルアップ	
内容： ・ 座学30分 ・ 運動30分	内容 ・ 知識30分 ・ 運動30分 ・ 前回の復習を入れつつレベルアップ	ご希望により アレンジ可能
★自分の今の腸の状態が正しくわかる ★腸の基礎知識が付きヘルスリテラシーが上がる ★すぐにできる運動でテレワーク中の運動不足の解消にも	★食事の見直しをとおして自分にあった食事法がわかる ★セルフ腸もみを習得でき自然なぜん動運動を促し毎日スッキリで仕事に集中できる ★腸活を継続することで体調が良くなり長期的な健康実感が期待できる	★自分の今腸の状態を正しく知る。 復習とレベルアップを継続することで理解し、実践する。腸の健康をとおして思考や行動が前向きに変化することが期待できる
ご予算をお聞かせください	ご予算をお聞かせください	ご予算をお聞かせください

単発セミナー ＊ 60分（仮案）

項目	内容
座学（30分）	<ol style="list-style-type: none">1) 美腸？汚腸？チェック<ul style="list-style-type: none">・ 食事、運動など生活習慣を振り返る個人ワーク* 美腸、汚腸の状態の説明2) 今なぜ「腸が注目されるのか」3) 消化管とは<ul style="list-style-type: none">・ 消化管の構造と働き4) おへその位置・形チェック<ul style="list-style-type: none">・ 腸の位置をチェックするワーク・ 下がり腸（内臓下垂）の原因と改善したい理由5) 小腸と大腸のはたらき<ul style="list-style-type: none">・ 腸内細菌のベストバランス
運動（30分）	<ol style="list-style-type: none">1) 美腸ストレッチの効果とは2) 腸の位置を整える胸式&複式ストレッチ実践3) 排泄力を高めるおじぎストレッチ実践
到達点	自分の今の腸の状態を正しく知る 腸ストレッチのやり方を知り、実践する

企業様 案件例

テーマ：腸活・ホルモン・睡眠・酵素・食事・ストレッチ

- 企業様商品を使用した勉強会やセミナー
- 商品開発に伴うエビデンスを使用した勉強会
- 企業研修
- 企業会員様向けセミナー
- Youtube、instaLive、ラジオなどコラボ出演
- 商品開発・企画などへの参加
- 腸活に良い食事メニュー開発や企画提案

会員活動事例

雑誌・webマガジン取材

- 主婦の友社(2021年秋号)『健康』ストレス腸解消術を監修
- ホットペッパービューティーマガジン『専門家がおすすめする腸もみ・ツボ押しのやり方』監修
- レタスクラブ(2021年4月号)『ストレスなく続く！プチ腸活』14個のルーティン腸活を紹介
- オレンジページ特別付録(2021年新年号)『やせる腸活レシピBOOK』で不腸を解消 他

TV・ラジオ

- 九州朝日放送「アサデス。KBC(2021.6.9)」に松熊先生が出演
- 【名古屋・栄から生放送(2021.1.13)】「NHKさらさらサラダ」に杉浦先生が出演
- 【NHK山口放送(2021.1.15)】「情報維新!やまぐち」に須本先生が出演
- フジテレビ報道番組「イット!」(2020.11.10)にて「腸活必要度チェック」を監修
- テレビ愛知(2020.9.6)「サンデージャーナル」に岡本先生が出演

イベント・研修

- 株式会社ロッテ様乳酸菌ショコラ開発紹介&腸の最新情報イベント開催
- 東武百貨店 池袋店にて“腸のチカラ”をUPする!美腸セミナーを開催(2020年10月3日~11日)
- 大塚製薬×日本美腸協会セミナー『女性ホルモンケア』『体内リズムと睡眠について』300名参加
- 日本赤十字社医療センター『腸活で元気になるう!!』医療従事者向けセミナーを開催(2021年6月)
- 全国カルチャーセンターでの美腸講座開催 他

食事・商品企画

- キッコーマンころろダイニング様「糍入りもちもち玄米」美腸協会推薦、冊子監修
- マルコーフーズ様「国産山芋100%」商材を使用した「美腸レシピ」メニュー開発・監修 他



従業員様向け研修

健康経営セミナー

野村乳業株式会社様で社員様向けに美腸プランナー講座を開催



広島創業120年の乳製品メーカー。研究開発に携わるだけでなく様々な部署で働く社員様に広く腸に関する知識を身につけていただき、またご自身の健康を見直すきっかけに（2019年6月）

「ライフスタイルから考えるはたらく女性の健康支援とプログラム体験」に登壇

横浜市経済局健康経営支援拠点モデル事業「横浜駅ウェルネスセンター」で開催された「ライフスタイルから考える はたらく女性の健康支援とプログラム体験」（2019年10月）



某金融機関で社員様向け『おなかから体質改善！腸活セミナー』

テレワークが進むなか全国の支店の社員の方々の健康ケアを目的とされました（2020年9月）

日本赤十字社医療センター看護部職員様向け

コロナ禍で疲れている職員を腸活で元気づけるためすぐに活かせる腸活を医療者の目線でお届け（2021年6月）

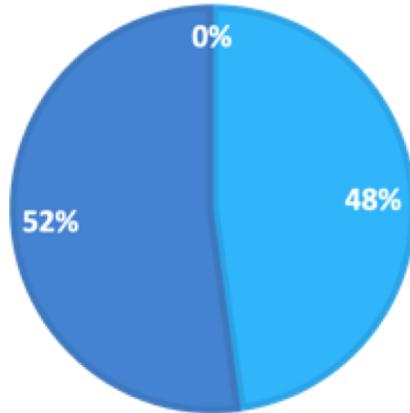


研修実績：野村乳業株式会社、キッコーマンこころダイニング株式会社、株式会社ロッテ、大塚製薬株式会社、株式会社からだにいいこと、うんログ株式会社、NHK文化センター、JA組合、法人会、某私立高等学校や養護学校のPTA、ロータリークラブ、某デイケア、カルチャーセンター産経学園、株式会社東京ドーム Spa LaQua、株式会社青粒、テレビ東京、FM AICHI、東武百貨店、金融機関、日赤医療センターほか

参加者アンケート

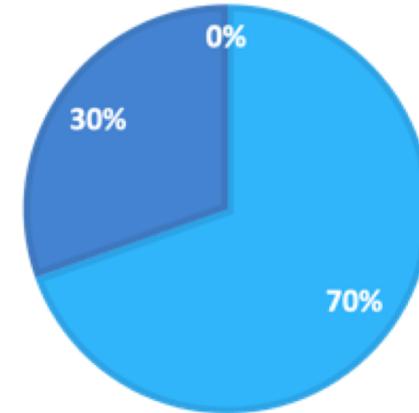
腸活について知識を得ることができましたか

■ とてもそう思う ■ そう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない



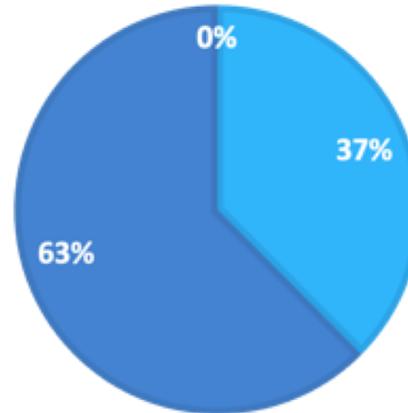
本研修は興味のある内容でしたか

■ とてもそう思う ■ そう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない



自分の健康行動に役立つ内容でしたか

■ とてもそう思う ■ そう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない



■ 某医療従事者向けアンケート

- ✓ WEB受講できたため場所を選ばずに視聴ができ、通常の研修よりも気軽に参加できたように思う。また、紹介されていた体操を周りを気にすることなく一緒にでき、良かった。
- ✓ 患者さんの看護を実践していくために、ケアさせて頂く立場にある医療者が健康を保つ必要があると思いました。COVID-19もまだまだ厳しい状況にある中、さらに体調の変化に注意していく必要があると思います。
- ✓ 具体的な食事内容や、セルフケア方法について、直接ご指導頂き、普段、意識しているようでも自分の健康管理に不十分だったと気づくことができました。今後の健康管理に役立てていきたいです。これまで、患者さんのケアについての勉強会(院外含め)に参加することがメインでしたが、スタッフの健康のための勉強会を企画頂いたことに感謝申し上げます。
- ✓ 次回、腸活の中級編をぜひ開催して頂きたいです。

協会概要

名称	一般社団法人 日本美腸協会
設立	2013年11月11日
所在地	〒108-0023 東京都港区芝浦3-14-6バリュー芝浦ビル5F
電話番号	03-6206-9298
代表理事	北川 睦子

お問い合わせなどございましたら、上記電話番号またはメールにて承ります。

Mail : info@bicho-kyoukai.jp

担当：福原康子