

報道関係者各位

2024年12月19日  
株式会社ルネサンス

## 特定保健指導の強力な味方！ ルネサンスオンラインライブストリーム®の活用法

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：岡本 利治、以下「当社」）は、特定保健指導に取り組む企業・健康保険組合に向けて、オンラインフィットネスサービス「ルネサンスオンラインライブストリーム®」の活用を提案しています。本サービスにより、特定保健指導における「運動実施率の向上」を支援してまいります。



### ルネサンス オンライン ライブストリーム®

#### ■ルネサンスオンラインライブストリーム®について

ルネサンスオンラインライブストリーム®は、パソコンやスマートフォンを使って、いつでもどこでも手軽に運動が楽しめるオンラインフィットネスサービスです。ライブレッスンやビデオレッスンを選べ、3分から45分のヨガや筋力トレーニング、有酸素運動など、多彩なプログラムを提供しています。これにより、忙しい現代人でも自分のライフスタイルに合わせて運動を取り入れることができます。

#### ルネサンス オンライン ライブストリーム®の魅力



詳細はこちら：<https://rol.s-re.jp/>

## ■ 特定保健指導におけるルネサンスオンラインライブストリーム<sup>®</sup>活用の背景

多くの企業や健康保険組合が、従業員や被保険者の生活習慣病予防のための「特定保健指導」において、「運動の機会提供」に課題を抱えています。働く世代の運動支援は、時間や場所の制約から実施や継続が難しい状況です。これを解決するために、オンラインで手軽に運動できる機会の提供を行っています。ルネサンスオンラインライブストリーム<sup>®</sup>を活用することで、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が推奨する運動指導も可能となり、特定保健指導の運動実施率向上や運動実施率向上や、腹囲減・体重減を支援します。

## ■ ルネサンスオンラインライブストリーム<sup>®</sup>が特定保健指導で選ばれる「4つの理由」

1. 場所を選ばないプログラム：運動施設が近くになくても自宅で運動可能。
2. カレンダー予約方式スケジュール：面談時に予約を促し、運動意識を高める。
3. 豊富な運動プログラムやセミナー：指導者不足に対応し、利用者の嗜好に合わせた提案が可能。
4. プログラム参加実績の確認：利用傾向から利用者にあった再提案が可能。

## ■ 運動による生活習慣病の予防や改善に期待できる効果

運動は、生活習慣病の予防や改善において非常に重要な役割を果たします。特定保健指導において運動を取り入れることで、以下のような効果が期待できます。

1. 体重管理：定期的な運動は、体重の増加を防ぎ、健康的な体重を維持するのに役立ちます。特定保健指導を受けた人は、平均して 1.04kg の体重減少が見られました。
2. 血圧の改善：運動は血圧を下げる効果があり、高血圧の予防や管理に有効です。特定保健指導を受けた人の収縮期血圧は平均して 0.63mmHg 低下しました。
3. 血糖値のコントロール：運動はインスリンの感受性を高め、血糖値のコントロールを助けます。これにより、糖尿病の予防や管理が可能となります。特定保健指導を受けた人の HbA1c 値は平均して 0.07% 低下しました。
4. 心血管疾患の予防：運動は心臓や血管の健康を保ち、心血管疾患のリスクを低減します。特定保健指導により、メタボリックシンドロームの改善率が 1.31 倍に向上しました。
5. メンタルヘルスの向上：運動はストレスを軽減し、うつ病や不安症の予防・改善に効果があります。

## ■ 特定保健指導における運動機会の提供で成果を上げるルネサンスオンラインライブストリーム<sup>®</sup>

本サービスは、すでに複数の企業の特定保健指導に活用されています。遠隔地やテレワークの従業員にも平等に運動の機会を提供できる事例や、従来の栄養指導に加えて本サービスを追加することで腹囲減・体重減に貢献した事例があります。また、特定保健指導支援企業様には、競合他社との差別化を図るために活用いただき、「選ばれるサービス」として付加価値向上に貢献しました。

今後は、運動の開始支援や指導期間終了後の自立を促す支援も予定しており、成果を上げるための施策に取り組んでまいります。

## ■ 関連サイト

オンラインレッスンサービスで、運動習慣を改善！ <https://rena-bg.s-re.jp/rolb2b-lp>

以上

---

【本サービスについてのお問い合わせ先】  
株式会社ルネサンス 健康ソリューション部：下村・國光  
MAIL： ml\_sol1@s-renaissance.co.jp

【本リリースについてのお問い合わせ先】  
株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・原  
TEL：03-5600-7811 MAIL： ml\_pr@s-renaissance.co.jp

---