

報道関係者各位

2022年4月7日  
株式会社ルネサンス

## “働く人”の健康課題を解決する新プログラム 「Renaissance Active Move～運動不足解消メソッド～」を提供開始

株式会社ルネサンス(代表取締役社長執行役員:岡本利治、本社:東京都墨田区)は、健康経営<sup>※</sup>に取り組む企業・健康保険組合に向けて、新プログラム「Renaissance Active Move～運動不足解消メソッド～(以下、本プログラム)」の提供を開始いたします。

本プログラムを通じて、“働く人”の健康課題の解決に貢献してまいります。

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



### ■ サービス提供の背景・目的

ワークスタイルの変化により在宅勤務が進む一方で、働く人々の身体活動量(生活活動、運動)が低下しています。また、座りすぎによる肩こり・腰痛などの不調をきたすこともあり、健康二次被害とも呼ばれる問題が顕在化してきています。

本プログラムを通じて「生活活動」と「運動」の両面から働きかけることで、運動不足解消、肩こり・腰痛予防、メタボ予防などに繋がります。

### ■ 「Renaissance Active Move～運動不足解消メソッド～」について

本プログラムは、オフィスなどへの出張での開催、オンライン、オンデマンド DVD など様々なニーズや環境に対応して実施することができます。1回あたりの実施時間は45分間または60分間です。

以下のポイントを押さえながら、働く人を対象に日常生活の中に体を動かす習慣を取り入れることを推奨し、身体活動量の向上を目指します。

## 1. 身体活動量についてのレクチャー

身体活動量とは何か、生活の中でそれを増やす方法について学びます。

例えば、通勤が減っている人には自宅での生活活動量の増やし方、通勤はしているけれども運動量が減っている方には、今の行動にプラスアルファできる方法など、身体活動量をアップするヒントをお伝えします。

## 2. 身体の状態のチェック

参加者が現在の自分の生活を振り返り、身体活動量が減っていないかをチェックします。自分自身の身体の状態に気づき、プログラム終了後に何か一つでも取り組めることを見つけるきっかけをつくれます。

## 3. 運動の実践

自宅やオフィスでも手軽にできるストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動の3つを紹介し、参加者がその場で実践します。筋力トレーニングでは、全身の筋肉の多くを占める下半身の筋肉を使うことで基礎代謝を高めます。それぞれの運動は、強度の選択が可能になっています。

### 【運動の実践イメージ】



プログラム詳細URL [https://rena-bg.s-re.jp/corporatefit\\_program\\_RAM](https://rena-bg.s-re.jp/corporatefit_program_RAM)

以上

お問合せ先

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)・瀬戸

TEL:03-5600-7811 MAIL:ml\_pr@s-renaissance.co.jp

URL: <https://www.s-renaissance.co.jp/>