

達成感がやりがいにつながる。

アオバの健康経営への取り組み

アオバは33年間にわたってお客様へ真の健康を提案し、丹羽耕三医学博士開発のAOVASODや濱井義則医学博士監修のPOPなどをお届けしてきました。6年前に金城実医学博士にお会いしてからは、予防医療の視点も経営に取り入れ、これをベースにした健康経営提案を行っています。そのため一般社団法人日本免疫研究会を立ち上げ、白井社長自らが理事長に就任。アオバ本社と連携した活動を行い徐々に成果を挙げてきました。ともに同じ目的に向かう仲間として、社員を家族のように大切に考える健康経営。それをモットーとした経営方針で優良法人の認定を受けています。

アオバ社員の取り組み

配送担当

飯塚謙治が実践してみました



皆さまからご注文いただいた製品を、心を込めてお届けしています。

実践減量データ

	2020.11/27 (実施前)	2021.5/28 (実施後)	差
体重	76.6 Kg	69.25 Kg	- 7.35 Kg
お腹周り	96 cm	84 cm	- 12 cm
BMI	27.1	24.5	- 2.6
体脂肪率	28.2 %	23.0 %	- 5.2 %
筋肉率	33.3 %	35.7 %	+ 2.4 %

ドクターセルフチェック(DSC)を取り入れ筋肉を落とさず7キロの減量に成功した、配送担当の飯塚謙治にインタビュー。

○アオバの健康経営への取り組みと、自身の健康について感じていることがありますか？

会社が健康経営に取り組んでいるおかげで、自分自身の健康について見直すことができました。

○ドクターセルフチェックを毎月やってみた感想を聞かせてください
定期的に行うことで日々の生活に流されないで、目標に向かって行動をしやすくなりました。

○今回の目標設定の内容は？

11月末から翌5月末までの6か月間で、筋肉を落とさずに体重を77キロから70キロまでに落とすことを目標にしました

○結果は？(別図)

○一番難しく感じたことは何ですか？

モチベーションを維持するのが難しかったですね。

○どんな達成感を感じられましたか？

スモールステップの積み重ねで、普段はあまり実感できなかったのですが、改めて最初の数値との違いを見直したとき、「やったー」と思いました

○今後の目標は？

夏に向けて、もう少しお腹まわりの脂肪を落として、腹筋を割りたいですね。

に選ばれるなど実績を積み上げています。

沖縄での健康経営推進サポート

沖縄には日本初、日本免疫研究会の支部が立ち上がっています。

金城博士の沖縄県知事直轄政策参与就任も追い風となって、沖縄では今、予防医療と健康経営が他地区に先駆けて広まっています。



イオンとの連携

4年ほど前から、イオンさんの店舗にDSCなどの健康測定機器を持ち込み、来店者のチェック、個別カウンセリング、ミニ講座を開催してきました。

近隣住民の方の健康リテラシーの向上に寄与するとともに、JKS資格取得者の現場の実習の場として、貴重な体験でした。コロナ禍が収束したら再開予定です。

DSCステーションの設置

国内数か所にステーション設置、企業で導入または地域の健康拠点として活動していただいています。

健康経営コンサルティング

コンサル契約相手先企業が、中小規模法人上位500社に与えるプライト500



日本免疫研究会の理事であり、沖縄支部長の(株)CSDコンサルタンツ 西里喜明社長

スポーツクラブにDSC

DSCの導入により、会員さんの健康管理をより深くサポートする取り組みを開始しています。



東京アスレティッククラブにてドクターセルフチェック体験会



食べる量は変えず
体重は
7.35kg
お腹周り
はなんと12cm
マイナス

6か月の間、飯塚さんのドクターセルフチェックを使った健康ダイエットに寄り添わせていただきました。毎月の結果を見ながら10分間ほど2人でお喋りをしたのですが、本人のプラス思考と意識の切り替えが、とても良い結果に。「食べる量は減らさないが、ゆっくりよく噛んで食べる」「食べる順番に留意する」「こまめに体を動かし、よく歩く」「毎日必ず腕ふり体操をやる」。

実際の行動はこんなにシンプルですが、翌月の数値に結果が現れると、自己効力感上がり、更に楽しみながら実行できるといふ、善循環が起きたと思っています。その後もうバウンドすることなく、次の目標に向かっていきます。



「特定保健指導」の対象外になれそうですね。目標達成おめでとうございます。

前田美恵子

アオバを通じて元気で長生きを目指す会員様、企業として社員を元気にしたい経営者の皆様、健康事業を通じて世の中のお役に立ちたいと考えている皆様、私たちとともに、真の健康提案をしていきませんか？

実践健康経営指導士

アドバイザーコース4日間

10期	2021年10/2(土)	10/3(日)	10/16(土)	10/17(日)
11期	2022年1/29(土)	1/30(日)	2/19(土)	2/20(日)



DSC体験とミニ講座開催

健康保険組合の依頼により、各地保養所でのDSC体験とミニ講座開催。組合員企業社員向け「食の研修」実施などの信頼関係構築の結果、本年度は組合員企業の社員さんの健康向上のため、より大きなセルフケア・プロジェクトが動き出しています。

Dr. セルフチェック
Dr. セルフチェックは、医学博士の金城実先生が、20年にわたる予防医療の研究と蓄積データから作り上げ開発した、国内初の予防医療セルフチェックシステムです。5つの測定器による体内測定データと52問の間診から、今の健康状態はもちろん、3年後の姿、そして最大の問題点までわかるのが特長です。

健康経営についてのお問い合わせは
一般社団法人日本免疫研究会
TEL: 03-3941-1100
http://www.nichimenken.org
Eメール: info@nichimenken.org