

転倒災害予防のための新プログラムでアプローチ 「からだチェック&エクササイズ～バランスボール～」提供開始

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：望月 美佐緒、以下「当社」）は、企業および健康保険組合向けに、従業員の健康管理と転倒災害予防を目的とした新しい健康支援プログラム「からだチェック&エクササイズ ～バランスボール～」の提供を2025年7月1日（火）より開始いたします。



■「からだチェック&エクササイズ ～バランスボール～」プログラム開発の背景

厚生労働省によると、2024 年の労働災害による死傷者数は 4 年連続で増加しており、事故の型別では「転倒」が 36,378 人と最も多く、前年比で 320 人（0.9%）増加しています。転倒による平均休業見込日数は 47.5 日と長期化しており、企業にとっては労働損失や医療費増加の要因となっています。

また、運動習慣のある人の割合は特に働き盛り世代である男性 30 歳代（23.5%）、女性 20 歳代（14.5%）では著しく低いと報告されています。こうした背景から、企業や健康保険組合においても、従業員・加入者の健康維持と疾病予防の取組が急務となっています。2022 年度から提供している当社の転倒予防関連のプログラムは、受託件数が着実に増加し、わずか 2 年間で約 19 倍に拡大しました。企業や自治体による導入が急速に進んでおり、現場におけるニーズの高まりを示しています。

当社は 2024 年度より、日常的に使用する事務用椅子をリング付きのバランスボールに置き換えることで、自然に体幹やバランス感覚を鍛えることができる環境づくりを提案しており、福岡市役所との実証実験※¹では、つまずき経験のある人の約半数が改善し、3つの身体機能測定項目において数値の改善が確認されました。この成果をもとに、新たにプログラムを開発し、企業や健康保険組合向けに展開を開始します。

※1 福岡市職員を対象にした実証実験で成果を実証

： <https://www.s-renaissance.co.jp/news/detail/?y=2024&p=3&did=2212>



福岡市での実証実験の様子



■「からだチェック&エクササイズ 〜バランスボール〜」プログラム内容

当プログラムは、バランスボールを活用した体幹トレーニングを通じて、転倒リスクの低減と健康意識の向上を目指すプログラムです。3ヶ月程度の期間の中で、参加者が自身の身体状態を確認し、日常的にバランスボールを使用することで体づくりが行える構成のため、継続しやすく、業務への支障も最小限に抑えられます。

<プログラム全体の流れ>

1. 事前測定会の実施（身体機能チェックとボールを使用したエクササイズの実践）
2. 2～3ヶ月間のバランスボール使用
（ご用意している動画・配布資料を活用し、ご自身でエクササイズ等を実践いただきます）
3. 事後測定会の実施（身体機能チェックとボールを使用したエクササイズの実践）

<プログラムの特長>

- ・執務中に無理なく体幹を鍛えられる
- ・測定による効果の「見える化」でモチベーション向上
- ・医師監修による安心のプログラム設計

<実施形態・時間>

- ・対面形式（インストラクター派遣）60分

▶ルネサンス安全衛生プログラム：<https://rena-bg.s-re.jp/safetyandhealth01>

■使用するリング付きバランスボール

転がりを防ぐ固定用リング付きの、安全性に配慮されたバランスボールを使用しています。事務用椅子としても活用できるため、職場環境に自然に取り入れることが可能です。福岡市、鎌倉市、習志野市など12自治体で導入されており、職員の健康管理に成果を上げています。

▶バランスボール紹介サイト：

<https://shop.sportsoasis.co.jp/shopbrand/ct147/>



■関連サイト

- ▶厚生労働省 労働災害統計：<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/tok/anst00.html>
- ▶厚生労働省 国民健康・栄養調査：https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_45540.html

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案する」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設などで 285 施設(2025 年 3 月 31 日現在)を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、ホームフィットネス事業、海外市場へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生 100 年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

代表者：代表取締役社長執行役員 最高健康責任者 望月 美佐緒

設立：1982 年 8 月 13 日

ホームページ：<https://www.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）・若林
TEL：03-5600-7811 MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
