

オフィスに健康を



OFFKEN

オフけん

コミュニケーション

はたらく人の不健康生活と交流不足の課題を解決します

こんなお悩みありませんか？

- デスクワークで腰が痛い
- 運動不足でブクブク太る
- 社内のコミュニケーション不足を解決したい
- 体調不良で休みがちの従業員が増えている
- 転倒などの労災対策を考えたい
- 「健康経営」をしたいがよくわからない
- 「健康経営優良法人」のマークを取りたい
- 社内でたばこを吸う人をなくしたい



「オフけん」が解決します！



出張でからだ測定会や健康セミナーができます



健康経営優良法人認定取得のサポートができます



従業員の禁煙～卒煙までサポートができます



御社のオフィスの一角にジムをつくれます

オフけんの有資格スタッフが御社の健康経営をサポートします！



西本
健康経営エキスパートアドバイザー / 健康運動指導士 / JATI 認定トレーニング指導者



おさむちゃん
健康経営アドバイザー / 睡眠健康指導士



ハッシー
健康経営エキスパートアドバイザー / 健康運動指導士 / JATI 認定トレーニング指導者他



なかのん
健康経営アドバイザー / 健康運動指導士



ともやん君
社会保険労務士



しんどう
管理栄養士 / 調理師



オフけん …オフィスにけんこうを

元気な社員と元気な会社をつくる 健康経営®をサポートします！

はたらく人を健康にするオフけんリーダー

心幸ウェルネス株式会社

西本 有志

健康経営エキスパートアドバイザー

健康運動指導士

JATI 認定トレーニング指導者



からでが資本

「オフけん」は、はたらく人にとって、形だけではない真の健康経営サポートを提案するサービスです。「健康経営優良法人認定取得サポートパック」をはじめ、社内交流イベントとしてもご利用いただける、「出前から測定会」や「健康セミナー」を実施。「はたらく人を健康にする」を目指し、短期的な施策から長期的な戦略まで、効果が実感できる取り組みを提案します。

健康経営とは？

健康経営とは、企業が従業員の健康管理を経営的な視点で考え戦略的に取り組むことを指します。健康投資を行うことで、従業員の健康維持・増進、モチベーションアップ、生産性の向上を図り、結果として企業の業績向上や価値向上を実現することが期待できます。

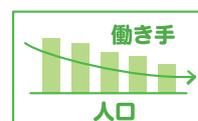
健康経営は、求職者による仕事選びの指標や投資家による株価向上の指標になることもあり、積極的に取り組む企業が増えています。

従業員への健康投資を単なるコストではなく、企業の成長と繁栄への投資として捉えることが大切です。

健康経営が注目されている背景

①労働力不足を解消するため

現在、日本は少子高齢化に伴う労働人口の減少という問題に直面しています。働き手が不足すると、一人当たりの業務量が増え、長時間労働など労働環境の悪化



※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

をもたらし、従業員の健康リスクを高める懸念が生じます。健康経営を推進することで、従業員の健康を守り、企業での長期的な活躍を実現することができます。結果的に、人材の獲得と維持につながることを期待されています。

②社会保険料を削減するため

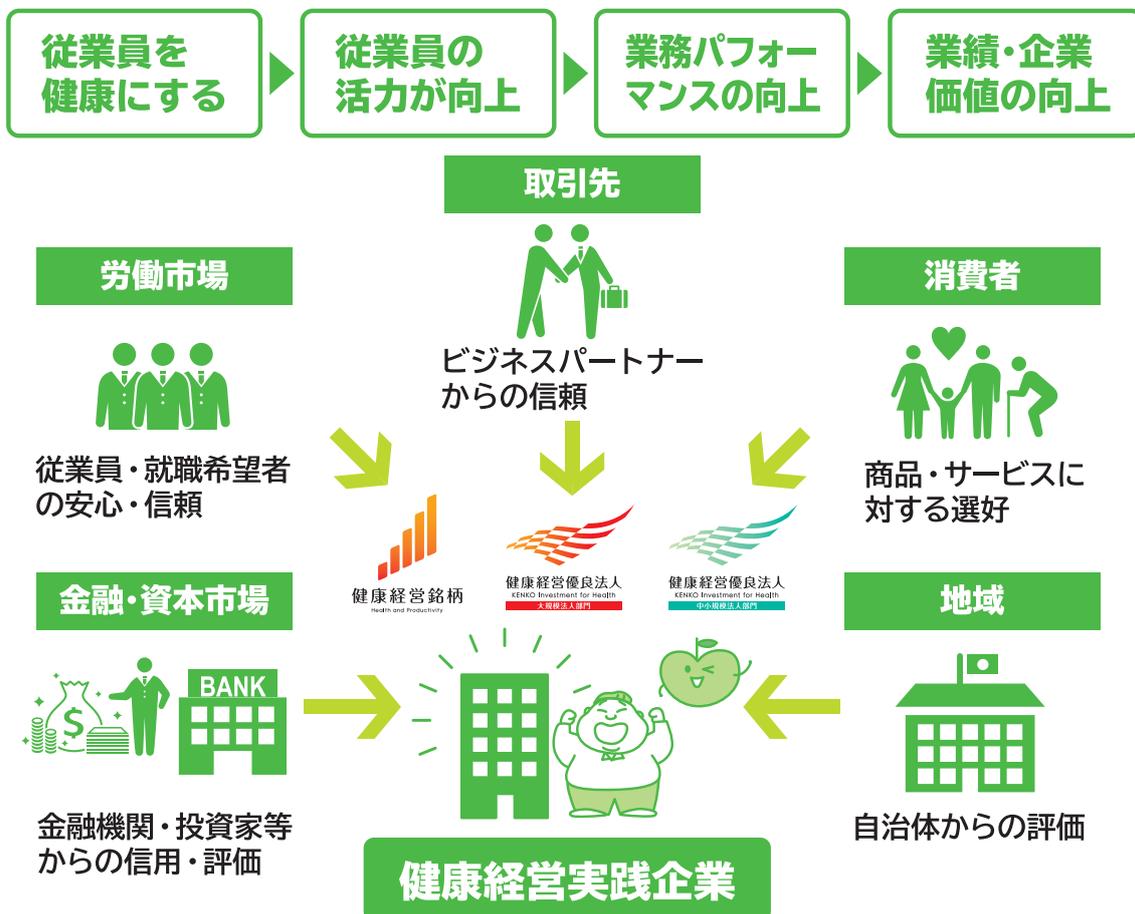
健康リスクが高まると、医療機関を受診する人も増加します。そうすると、必然的に医療費が増え、企業が負担する社会保険料も増加します。これは企業にとってコスト増加を意味し、財務上のプレッシャーを高めることとなります。従業員の健康を管理し、維持・向上を図ることは、医療機関の受診率や病気による欠勤の減少につながり、それが医療費と社会保険料の削減に結びつくと考えられます。



③働き方改革を推進するため

政府が進める働き方改革を推進するには、健康経営に取り組むことが近道です。なぜなら、どちらも生産性や業績の向上、人材確保を目的としているからです。

また、従業員の心身の健康を重視している点でも共通しています。健康経営を通じて従業員の心身の健康が改善されると、自然と働き方も改善されます。つまり、健康経営の推進は働き方改革のさらなる進展につながると言えるでしょう。





オフケン出前からだ測定会

6種類の運動能力を測る「体力測定」、体脂肪率や筋肉量・内臓脂肪レベルなどが分かる「からだスキャン」、身体のゆがみや未来姿勢を測定する「AI未来姿勢」などを行い、結果をもとにアドバイス。従業員の健康維持・向上をサポートします。

導入企業様の声



SINCE 1955
ROVAL

ローバル株式会社

業種 建材・資材・什器メーカー

ローバルは、永続的に社会に貢献できる100年企業を目指し、健康経営に注力しています。その一環として、年に3回「出前からだ測定会」を実施。勤続年数の増加に伴い、平均年齢が上昇する中、従業員の活力維持・向上を図っています。今では全社員が参加する恒例のイベントとなり、測定結果のランキング発表で盛り上がり、社内交流にも役立っています。全社の体力年齢も若返り、運動を始める従業員も増えるなど、健康意識が高まっています。

測定会の様子をYouTubeでご覧ください

実際の測定会の様子を動画でご紹介しています。右のQRからご覧ください。「オフケン出前からだ測定会」の無料体験会を定期的に開催していますので、そちらも是非ご参加ください。





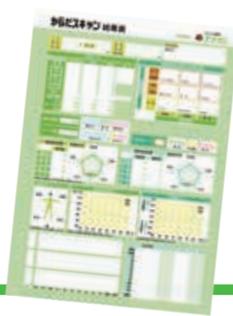
御社は、従業員の健康状態を把握できていますか？
RPG感覚で、従業員の「ステータス」を見える化できます！



測定項目例

①からだスキャン 機械に30秒乗るだけで測定。部位ごとの体脂肪や筋肉量、体水分量などがわかる。

所要時間
おひとり様
約5分



◀測定結果表

測定項目

体重・体脂肪率・BMI・筋肉量・推定骨量・部位別測定・基礎代謝量・体水分量・内臓脂肪レベルほかを30秒の測定後、結果表出力まで約1分。運動指導員、管理栄養士が結果に基づいたアドバイスをします。

料金例

カウンセリングあり
約50名測定の場合
所要時間：3時間～
概算費用：250,000円

②体力測定 専用の機械で6種目の運動能力を測定し、“からだ年齢”がわかる。

所要時間
おひとり様
約15分



STAGE 1 握力



STAGE 2 目つぶりバランス



STAGE 3 垂直とび



STAGE 4 反射神経



STAGE 5 前屈



STAGE 6 腹筋

▼測定結果表



「実年齢と
体力年齢は
一緒かな...?」



料金例

カウンセリングあり
約50名測定の場合
所要時間：4時間～
概算費用：450,000円

③AI未来姿勢 全身写真を元に、AIが姿勢を分析し、スコア表示から改善提案をその場でアドバイス。

所要時間
おひとり様
約5分

スマホまたはタブレットで
写真を撮るだけで...



撮影した写真から
未来姿勢を予測!



運動指導員が結果に基づき改善アドバイスします。

料金例

カウンセリングあり
約50名測定の場合
所要時間：2時間～
概算費用：150,000円

運動指導員、管理栄養士から個人の結果に合わせたカウンセリング付きで、からだの状態を把握し健康維持・向上をサポートします。

複数プランでのお申し込みでセット割引あります！



オフけん健康経営優良法人 認定取得サポートパック

「健康経営優良法人」認定制度は、経済産業省が「特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人」を顕彰する制度です。認定取得をすると、社外への「ホワイト企業」のアピールができる等のメリットがあります。毎年必要な申請手続きをプロの視点から確実にサポートします。

オフけんで認定取得するメリット

**認定率
100%**

健康経営優良法人
認定率100%



厚生労働省推奨項目を網羅！
ストレスチェックアプリ付



厚生労働省が推進！
健診結果のデータ化可能

※2024年度 オフけんサポート企業全社で認定を取得。

オフけん
健康経営サポート



大企業は、月額**40,000円**※
利用できます。健康管理アプリ付き

アカウント
無制限

厚労省推奨ストレスチェックや健診結果管理等行え、人数制限なし使いたい放題！

※中小企業は月額20,000円になります。 ※表示価格は税抜価格です。

健康経営優良法人申請年間スケジュール(一例)

毎年ごとの申請をサポート

		2026年									2027年		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
受付側													
					認定基準発表								内定
						← 申請受付期間 →			← 申請料支払期間 ※1 →			← 申請審査期間 →	
申請側		健康宣言作成 ※2	課題を明確化	目標設定	課題解決に向けた取り組みを提案 ※3		効果検証	課題の実践	申請書作成	申請書の修正・提出			
										次年度申請の準備			認定

われわれオフけんが寄り添ってサポートします

※1: 申請料は、昨年度実績(大規模法人部門)80,000円(税込88,000円)/件、(中小規模法人部門)15,000円(税込16,500円)/件 ※2: 健康宣言の作成は初年度のみ。 ※3: 取り組みの実施には別途料金がかかります。

お申込みの流れ

- 

電話・メールフォームからお問い合わせ
- 

電話・オンラインでヒアリング
- 

企業に合ったサポートプランを提案
- 

サポート開始・健康アプリも同時に使いたい放題スタート

契約中、オフけんオリジナル「健康管理アプリ」が使いたい放題

従業員さんにおすすめ

- 日々の健康状態、運動状況の記録
- 運動指導士監修の運動動画
- 管理栄養士監修の健康料理レシピ情報
- オンライン診療

運動動画
 運動の目的を選ぶことで、自身に合った運動動画を閲覧でき、健康UPに役立ちます。

健康診断記録
 従業員も管理者も健康診断結果をリアルタイムでいつでも確認可能です。厚生労働省においても健診結果のデータ化が推進されており、従業員の健康管理を効率的かつ効果的にサポートできます。

からだ測定会記録
 オフけん「出前から測定会」の結果を確認できます。社内ランキングが表示され、職場交流のきっかけも創出します。



総務・人事・管理者さんにおすすめ

- 従業員の健康診断結果の通知・集計管理
- ストレスチェックの実施・集計管理
- メール機能での受診勧告と面談推奨
- オンライン診療で受診勧奨

ストレスチェック
 追加料金なしで利用可能。厚生労働省が推奨する項目を網羅したストレスチェックです。結果をデータ管理でき、集計も自動化。高ストレス者には個別メッセージを送信することもできます。

目的別健康レシピ
 目的を選ぶことで、自身に合った健康レシピを閲覧でき、健康増進に役立ちます。

オンライン診療
 内科診療、禁煙外来、睡眠外来、高ストレス者面談*など、幅広い診療をオンラインで受けられます。アプリから簡単に予約でき、提携医師による診察を受けられます。(※別途オプション費用がかかります。)

はげまし、
セミナー、
レコーディング禁煙、
オンライン診療、
あらゆる方法で
サポート!

けん
オフ犬



たばこ
やめなよ!



卒煙チャレンジする
タバコイケさん



オフけん卒煙チャレンジ

現状把握、企業の卒煙風土づくり、アプリを使ったレコーディング禁煙、結果レポートの発行、産業医によるオンライン診療などを通じて、参加者がたばこを吸う習慣や欲求から卒業すなわち「卒煙」することを目指します。

導入企業様の声



MEISHO
LOGISTICS MANAGEMENT

名正運輸株式会社

業種 物流

「禁煙（卒煙）サポート」があることを知り、非喫煙化活動の支援を依頼。禁煙講習動画を提供してもらい、ドライバーズミーティングで視聴したり、「体調管理アプリ」で従業員がいつでも視聴できる環境を整えることで、喫煙のリスクや禁煙方法が周知されました。その結果、喫煙者のうち約30%の禁煙チャレンジに成功。今後もサポートを受けながら、運輸業界で健康経営No.1を目指します。

オフけん
健康管理アプリ



大企業は、月額80,000円[※]で
利用できます。健康管理アプリ付き

アカウント
無制限

厚労省推奨ストレスチェックや健診結果管理等行え、人数制限なし使いたい放題!

※中小企業は月額40,000円になります。 ※表示価格は税抜価格です。

🚫 卒煙チャレンジサービスの流れ ※一例

STEP 1 担当者が現状を知る

健康診断の問診、タバコチェッカー検査、従業員アンケートなどを実施し、従業員の喫煙率や喫煙者の状況を把握します。



STEP 2 企業の参画（卒煙宣言/制度の設計）

経営トップが卒煙に関する明確な目標や方針を示すことで、社員に卒煙の重要性を伝えます。オフけんでは、プレスリリースの原稿作成から配信までをサポートいたします。



プレスリリース例

STEP 3 卒煙風土づくり

社内での卒煙風土が一時的なものとならないよう、定期的なアプローチが重要です。オフけんでは、卒煙コラムを健康管理アプリで定期的に配信します。また、禁煙デーや卒煙強化月間などの告知ポスターも作成いたします。



禁煙啓蒙ポスター

STEP 4 卒煙チャレンジ期間

喫煙や受動喫煙の害、禁煙方法などについて動画を配信。貴社の業務形態に合わせたオリジナル動画も制作可。動画を視聴後、健康管理アプリにて禁煙や喫煙本数を記録します。3カ月間禁煙し、卒煙できた方には健康グッズをプレゼント。



オフけん健康管理 卒煙チャレンジ

STEP 5 結果レポートの発行

卒煙チャレンジ終了後、オフけんより結果レポートを発行いたします。このレポートでは、取り組んだ施策や制度、その結果について振り返りを行います。また、今後の卒煙に関するご提案もさせていただきます。



「卒煙チャレンジ」アプリが使用できます

楽しい「レコーディング禁煙」アプリを提供します

オフけんオリジナルの「卒煙チャレンジ」アプリでは、禁煙記録をカレンダー形式で簡単に管理でき、禁煙による身体の変化に関する情報も閲覧可能です。禁煙を続けることで、応援キャラクターからの称賛や、●●が成長していく仕掛けなど、禁煙をサポートするためのさまざまな工夫が盛り込まれています。モチベーションを高めながら、楽しく禁煙に取り組めるアプリです。





オンライン診療

Power by M3デジタルスマート デジスマ診療

保険診療
可能

24時間
予約可能

ビデオ通話
診療OK

オフけん健康管理アプリに、
オンライン診療機能が追加。
スキマ時間にオンライン診療
～処方箋発行までスマホで！

診療科目

高血圧	脂質異常症 (高脂血症)	高尿酸血症 (痛風発症)	禁煙治療	生活習慣病	いびき・ 睡眠時無呼吸	花粉症・ 舌下免疫※	内科・皮膚科・ アレルギー科
インフルエンザ 予防内服薬※	美容皮膚※	漢方	ドライアイ	トラベル治療※	アレルギー性 結膜炎	不眠症・睡眠障害	

※一部診療可能です。詳しくはクリニックへお聞きください。

オンライン診療の使い方

- オンライン診療に必要な①保険証
②クレジットカード
③スマホを準備
- 診察券アプリ
「デジスマ診察券」
をインストール
- 必要項目を入力し
登録
- 診察日時を予約
- 時間が来たら予約
画面に進み電話
着信後、診察開始

オフけんオリジナル「健康管理アプリ」

従業員さんにおすすめ

- ・日々の健康状態、運動状況の記録
- ・運動指導士監修の運動動画
- ・管理栄養士監修の健康料理レシピ情報
- ・オンライン診療

運動動画

運動の目的を選ぶことで、自身に合った運動動画を閲覧でき、健康UPに役立ちます。

健康診断記録

従業員も管理者も健康診断結果をリアルタイムでいつでも確認可能です。厚生労働省においても健診結果のデータ化が推進されており、従業員の健康管理を効率的かつ効果的にサポートできます。

からだ測定会記録

オフけん「出前から測定会」の結果を確認できます。社内ランキング表示で職場交流のきっかけも創出します。



総務・人事・管理者さんにおすすめ

- ・従業員の健康診断結果の通知・集計管理
- ・ストレスチェックの実施・集計管理
- ・メッセージ機能での受診勧告と面談推奨
- ・オンライン診療で受診勧奨

アカウント
無制限

ストレスチェック

追加料金なしで利用可能。厚生労働省が推奨する項目を網羅したストレスチェックです。結果をデータ管理でき、集計も自動化。高ストレス者には個別メッセージを送信することもできます。

目的別健康レシピ

目的を選ぶことで、自身に合った健康レシピを閲覧でき、健康増進に役立ちます。

オンライン診療

内科診療、禁煙外来※、睡眠外来、高ストレス者面談※など、幅広い診療をオンラインで受けられます。アプリから簡単に予約でき、提携医師による診療を受けられます。（※別途オプション費用がかかります。）

オンライン診療提携医師のご紹介

Riyoメディカルクリニック院長(大阪)

上利 理代(あがり まさよ)医師

プロフィール

放射線治療専門医・産業医・スポーツドクター。企業や大学、プロスポーツ選手の健康管理に携わり、日本サッカー協会（JFA）関連の医事業務も歴任。再生医療や未病医療を通じて、働く人々とアスリートの健康を多方面から支えています。



オフけん健康管理アプリ料金表

※表示価格は税抜価格です。

		中小規模法人部門	大規模法人部門
オフけん健康管理アプリ基本使用料金 ※経産省「健康経営優良法人」認定取得サポート含む		月額 20,000円	月額 40,000円
オンライン診療 使用料金	内科受診	企業負担なし	
	睡眠外来	企業負担なし	
	禁煙外来	卒煙チャレンジプラン (基本料金+20,000円) ご契約企業対象	卒煙チャレンジプラン (基本料金+40,000円) ご契約企業対象
	高ストレスチェック	面談1件当たり15,000円～	



オフけん食事診断

管理栄養士が考案した、生活習慣病を未然に予防するための食事診断です。食品サンプルを用いた食事分析で栄養摂取量や食事の適量を明らかにし、食事改善をサポート。

食事診断サービスの流れ

STEP 1



食品サンプルを見てメニューを選ぶ

朝食、昼食、夕食、間食の普段食べているものに近いメニューをビュッフェ形式で選び、トレーに乗せます。

STEP 2



選んだメニューを機械でスキャン

「STEP 1」で選んだメニューを機械でスキャンし、分析します。

STEP 3



食事診断の結果が出る

結果はその場でお渡します。食事の量が適切か、必要な食事量や栄養摂取量、食事のバランスがわかります。

料金例

カウンセリングなし約50名実施の場合

開催時間：3時間～ 概算費用：150,000円

※表示価格は税抜価格です。開催場所により別途交通費を頂く場合がございます。

OFFKEN-BA オフけん場

会議室のような小スペースのリフレッシュルームから、本格的なフィットネス（ジム）スペースまで、企業のニーズに合わせた機器の選定やレイアウト設計を行います。

「オフけん場」プランなら、器具の正しい使い方、お悩みに合わせた効果的なトレーニング方法、適切な負荷設定など、個人に合わせた最適な指導で『安心・安全』な環境をご提供し、健康経営への投資効果を最大限に高めます！

提供プラン

- 4月：機器設置／からだ測定
- 5月：運動セミナー&個別相談会
- 8月：栄養セミナー&個別相談会
- 12月：運動セミナー&個別相談会
- 通年：健康管理アプリ使い放題