



楽しく動く 楽しく働く

女性の健康が会社を元気にする



女性特有の不快症状をケアする
オリジナル運動プログラムで
働く女性をとことんサポートします。

Smile Body Network



「健康経営」とは

従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。

企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。

女性の健康意識の向上は”経営課題”

女性の健康にフォーカスすることで、会社の業績も大きく変わってきます。また、健康経営優良法人2019の認定基準に「女性の健康保持・増進に向けた取り組み」が新設され、女性の健康保持・増進が促進されています。

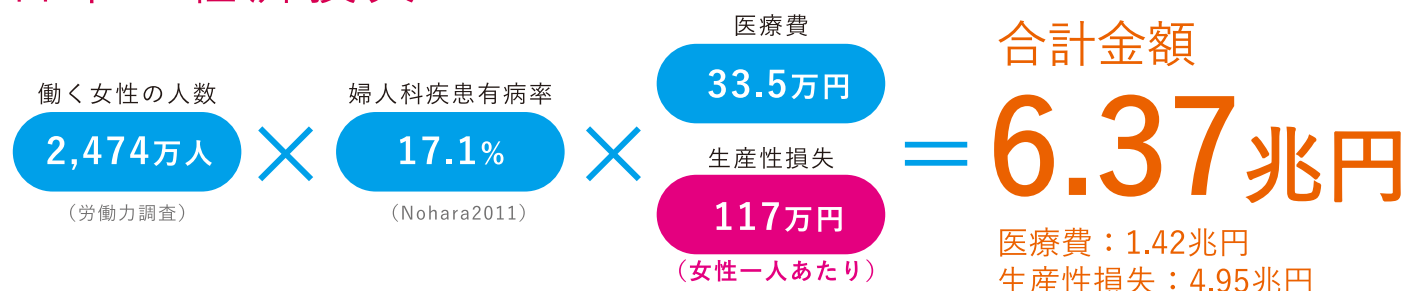
女性は月経や更年期の不快症状
(月経時や更年期の心身の変化)が
あると、、、

~~仕事効率が損なわれ、
パフォーマンスが下がる。~~

月経時の心身の変化や更年期症状な
どに対する知識が豊富なヘルスリテ
ラシーが高い女性は、、、

~~対応・対処の方法を知っているため、
仕事のパフォーマンスが高い！~~

働く女性が女性特有の病気にかかることの 日本の経済損失



※出典 NPO法人日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査2015」



日本の婦人科がん検診の受診率は欧米に比べて圧倒的に少ないです。欧米の乳がん、子宮頸がんの受診率が80%に対して、日本はおよそ40%と半分以下になっているのが現状です。

スマイルボディネットワークがお手伝いできること

女性医療と連携し、女性特有の不快症状をケアする独自の運動プログラムを提案・実践することで、女性の健康保持・増進を目指します。

オリジナル運動プログラム

薬では解決できない女性特有の不快症状を『楽しく動く体操』で働く女性をサポート。



- ◆乳がん早期発見のための「リンパトーンストレッチ」@オフィス
- ◆骨盤底筋を整える「コンチネンス体操」@オフィス
- ◆骨盤からのボディメンテナンス「骨盤スイッチ」@オフィス
- ◆「乳がん術後の楽動体操」@メディカル



サービスイメージ ある女性社員の悩み



肩こりがひどい。
冷える。
トイレが近い。
生理痛が辛い。

スマイルボディネットワークでは、独自に開発した運動プログラムを組み合わせ、女性に合わせた運動をオーダーメイドで提案し解決します。

費用例

- ◆費用：19,000円/時間～
※交通費は別途実費
- ◆形式：貴会議室などを借用してのワーク形式

肩こり・冷え
リンパトーン
ストレッチ®

+

骨盤回りの悩み
骨盤スイッチ

健康経営と社会貢献につながる、 乳がん啓発運動指導士を育成しています。

※資格者は2019年3月17日時点で230名

乳がん啓発運動指導士とは

ストレッチの中に乳がん自己検診をさりげなく取り入れたリンパトーンストレッチのルーティンと指導法を学び様々な現場で活用しながら、乳がん早期発見を促進していく運動指導者です。

主な活動の場

社内の健康講座イベント、外部の病院や施設での女性のためのボディケア教室、ピンクリボン活動など

企業の受注実績

おっぱいチェック体操

リズムカルな音楽に合わせユニークな振付で楽しく自己検診ができる体操です。女性チャンネルlalaTVにて本体操をナビゲート。

ピンクリボン活動

スマイルチャリティイベントでの体操実施。

パナソニック株式会社アプライアンス社
新製品開発の実証実験サポート。

東京大学

産後ママの骨盤底研究協力。



ご支援頂いている医療機関、医師



湘南記念病院乳がんセンター 土井 卓子先生

2009年よりかまくら乳がんセンターを立ち上げる。医師として一貫して乳腺外科分野で経験を積み、女性の立場から女性のための乳がん治療及び乳腺分野での治療に従事。そうした診療活動の一方で乳がん啓発のため、さまざまなメディアの出演や講演活動、執筆も数多くこなす。

団体名：特定非営利活動法人 スマイルボディネットワーク

設 立：2006年10月

概 要：女性医療と提携した運動療法の開発・普及と ネットワークづくりを目指しています。医療と連携し、産前産後・更年期・腹圧性尿失禁・乳がん術後・子宮や卵巣のトラブルなど、女性特有の不快症状をケアする運動療法の開発と普及指導者育成、運動効用のデータ作成などに取り組んでいます。

すべての女性に骨盤底筋体操とブレストケアを



 Smile Body Network
スマイルボディネットワーク



◆お問い合わせ・お申込み

NPO 法人スマイルボディネットワーク

Webサイト：<http://www.smile-body.net>

E-mail：info@smile-body.net

 Smile Body Network
スマイルボディネットワーク 