

# TSUZUKI SMART LIFE CHALLENGE



## TSUZUKIスマートライフチャレンジ ご紹介<1.0版>

2021年2月16日  
都築電気株式会社  
AIP加速PRISM研究チーム  
健康経営委員会



将来の血糖・血圧要治療者の発生予防、および、労働生産性の低下（プレゼンティーアイズム）予防に向けた、都築電気独自の生活習慣改善の取り組みです。

整体師、パーソナル・トレーナーなどの専門職と連携して企画・設計しています。略して、「スマチャレ」です！PCで動作するシステムにより、下記4つの課題の改善を目指してメソッドを提供しています。

- 
- 
- 
- 1.頭痛、眼精疲労、首・肩コリ、腰痛など、身体の不調の緩和
  - 2.各種変化に伴うストレス、心理的負担の軽減
  - 3.コミュニケーション不足による孤独感の解消
  - 4.外出自粛に伴う運動不足の解消

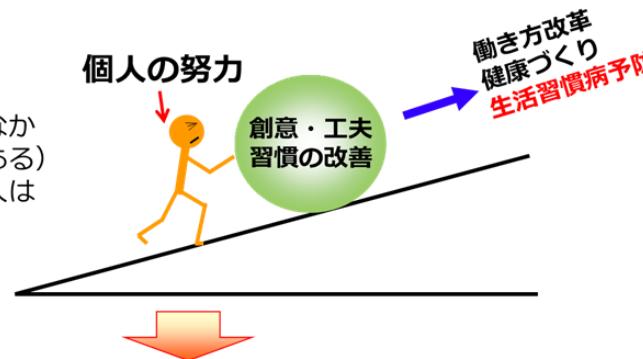
## 【利用上の注意】

- ・疾患のある方は、主治医と相談の上、ご利用をお願い致します。
- ・本サービスをご利用される際は、無理をしないでください。
- ・体調不良の際は、利用を中止いただきますよう、お願い致します。
- ・本サービスは、医療行為を行うものではなく、特定の疾患の治療、症状の改善、他の健康改善効果を保証するものではありません。

# スマチャレの目指す姿

・スマチャレは、「健康な心身づくり」に向けた個人の努力を後押しするツールであることを目指しています。

- ・個人だけではなかなか続かない（限界がある）
- ・個人で努力しない人は健康になれない。



健康づくりや持続的成長に向けた「生活や働き方」の習慣改善活動は、個人の努力だけではなかなか続かず、限界があります。

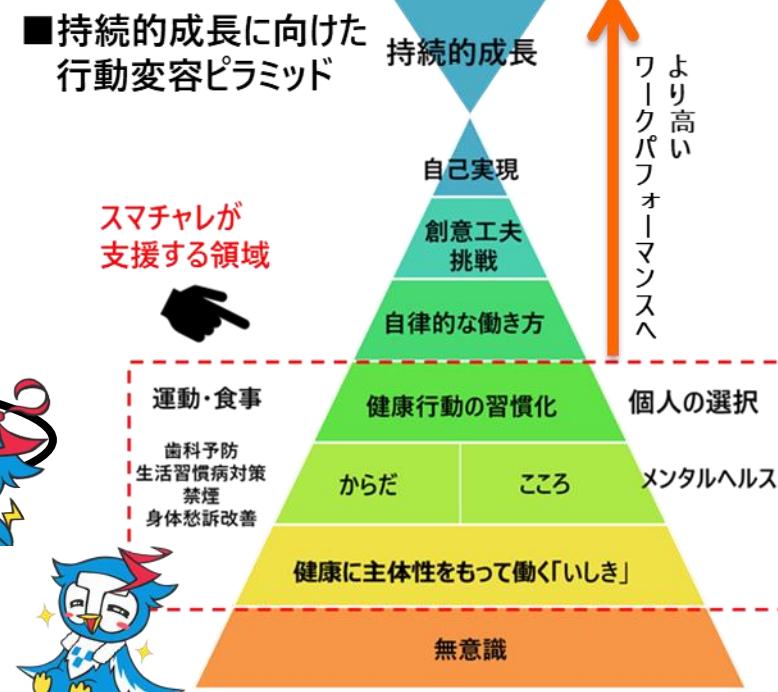
「健康な心身づくり」をツール（スマチャレ）により支援することで、より良い習慣を土台とした持続的成長を後押しします。



いつでもどこでも、無理せず高いワークパフォーマンスを発揮するには、何が必要でしょうか？



スマチャレは、  
健康に主体性をもって働く意識があり、「からだとこころ」の準備が整い、  
より良い行動が習慣化していることが、その土台になっているのではないか  
という発想のもと、それらの構築を支援するツールとして開発されています。



# スマチャレ 3つの機能



・スマチャレは、3つの機能から構成されます。

1

## 姿勢チェック機能

正面・右側面の全身写真を撮影・登録することで、その時点での姿勢の傾向を自動で解析し、フィードバックする機能です。

あなたの姿勢は  
どのタイプ？



2

## 一緒にやってみよう！動画視聴



3

## 健康貯金機能

健康貯金 実績				
NO	年月日	実施コンテンツ	1コンテンツ 10ツッキー	ツッキー合計
1	20-09-29	姿勢解析	10	★150
2	20-09-29	やる気が上がる！ストレッチ	10	★140
3	20-09-28	頭脳疲労を解消！【頭皮コリほぐし】	10	★130
4	20-09-28	頭脳疲労を解消！【頭皮コリほぐし】	10	★120
5	20-09-24	姿勢解析	10	★110
6	20-09-23	姿勢解析	10	★100

「不調を改善」「美しくカッコよく！」「鍛える」メニューの3部構成です。カメラが起動するので、画面で自分の姿を確認しながら動画と一緒にやってみましょう！

コンテンツを利用するごとにポイントが貯まり、利用履歴を通帳のように確認できます。また、初めての姿勢チェックと最新の姿勢チェックの結果を見比べることができます。

# スマチャレの特徴

・スマチャレは、在宅勤務における長時間のPC作業や、座りっぱなし・立ちっぱなしの作業に伴う健康課題を想定し、忙しいビジネスパーソンでも短時間で効果を実感できるメソッドを提供しています。



新しい生活様式に合致する、  
新しい「はたらく習慣」として、  
健康経営担当者が自信をもって  
推奨するコンテンツです！

## スマチャレ3つの特徴

**特徴①全てのコンテンツが、短時間で取り組むことができます**

- ・目安：1コンテンツ当たり5分程度
- ・忙しいビジネスパーソンにこそ、健康投資に取り組んでいただきたい！ので、ショートプログラムになっています。

**特徴②眼精疲労や肩こりなど、特に長時間の座りっぱなし作業に伴う不調の改善を目指しています**

- ・姿勢チェックで自身の変化を簡単に確認できます。

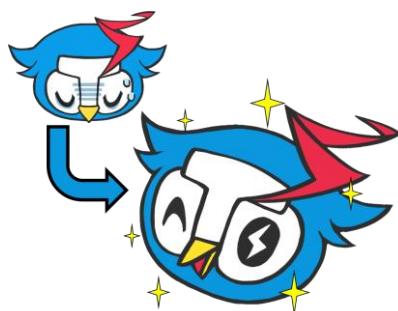
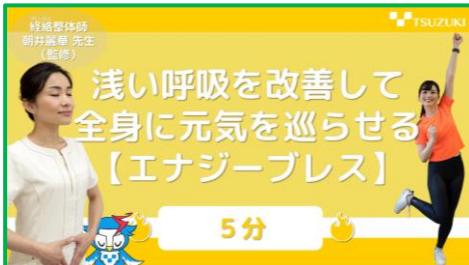
**特徴③就業時間中の隙間時間に素早くシステムを起動できるよう、PCで提供**

- ・就業時間中に私用スマホで動画サイトを開くのは、気が引ける方も多いのではないでしょうか。業務中でも気兼ねなくご利用いただけるよう、本サービスでは、PCからアクセスできる専門家が厳選した監修動画を提供しています。

# 動画コンテンツをご紹介①「不調を改善」編

- ・「不調を改善」メニューに掲載しているコンテンツをご紹介します。
- ・マネジメントしたい箇所にアプローチしてみてください！

## 【能力マネジメント】頭・心スッキリ！ ～頭脳明晰・集中力UP～



## 【ボディマネジメント】体スッキリ！ ～目・首・肩・腰の痛み&不調改善～



## 【睡眠マネジメント】寝起きスッキリ！ ～不眠症改善・睡眠の質UP～



# 動画コンテンツをご紹介②「美しくかっこよく！」編



- ・「美しくかっこよく！」メニューに掲載しているコンテンツをご紹介します。
- ・呼吸と姿勢を整え、気持ちよく仕事にのぞんでいただけることを目指しています。



**【容姿マネジメント】ボディラインスッキリ！**  
～猫背改善・不調知らずの健康で美しい体に～



**【印象マネジメント】凛とした人に！**  
～美骨盤・モテ度UP・スラリ美人に～



## □開発こぼれ話 その1 □

動画コンテンツは、モデル出演・企画・撮影・編集全てを当社メンバーが行っています。ほぼ全員が未経験者でしたが、「皆さんの健康づくりに貢献したい！」との想いで、見やすく分かりやすい動画作りに挑戦しました。音楽やテロップなど、細部のこだわりにもご注目下さい！



# オリジナルコンテンツをご紹介③「鍛える」編



- ・「鍛える」メニューに掲載しているコンテンツをご紹介します。
- ・ワークパフォーマンス向上を目指したオリジナル動画です。

## 上半身を鍛える

二の腕を鍛えて  
首・背中リフレッシュ  
(基本編)

2分20秒

パーソナルトレーナー 小山雅弘 先生(監修)

背筋・二の腕エクササイズで  
上半身をリフレッシュ  
(上級編)

2分

パーソナルトレーナー 小山雅弘 先生(監修)

## 下半身を鍛える

フォームを覚えて  
スクワットチャレンジ!  
(基本編)

3分

パーソナルトレーナー 小山雅弘 先生(監修)

強度を上げて  
スクワットチャレンジ!  
(上級編)

2分

パーソナルトレーナー 小山雅弘 先生(監修)

畳1畳分のスペースが  
あればできますよ。  
一緒にチャレンジしましょう!



## ワークパフォーマンスが上がる! ストレッチ

やる気が上がる!  
ストレッチ

3分30秒

パーソナルトレーナー 小山雅弘 先生(監修)

リラックスする  
ストレッチ

7分

パーソナルトレーナー 小山雅弘 先生(監修)

## 体幹を鍛える

正しい姿勢を覚え  
1分間プランク・チャレンジ

2分

パーソナルトレーナー 小山雅弘 先生(監修)

汗が噴き出る2分間!  
レベルアップ・  
プランク・チャレンジ  
(上級編)

動画時間:3分

パーソナルトレーナー 小山雅弘 先生(監修)

# スキマ時間におすすめ！利用シーンの具体例



始業前にやる気  
スイッチを入れる

<鍛える>  
やる気があがる！ストレッチ  
指先から順番に身体をほぐし、  
交感神経優位に  
動画時間：3分30秒



ランチタイム中  
午後の始業前に

<美しくカッコよく！>  
腰痛解消で内臓も活性化  
【3分で骨盤調整】

深い呼吸で骨盤の歪みに  
根本からアプローチ  
動画時間：5分



連続したオンライン  
会議の合間に

<不調を改善>  
アンガーマネジメントで  
ストレス鎮静  
頭皮ほぐしと足裏マッサージで  
カラダも心もスッキリ！  
動画時間：5分



商談前や打合せの  
アイスブレイクに！

<鍛える>  
背筋・二の腕エクササイズで  
上半身をリフレッシュ  
(上級編)

短時間で驚きの達成感！  
動画時間：2分



# メソッド監修者のご紹介



□朝井 麗華 氏

経絡整体師／株式会社キレイカンパニー代表

本システムにおいて姿勢チェック機能および動画コンテンツを監修



臨床検査業界を経てアロマセラピーや東洋医学を学び、中国推拿をベースにアジア8種の手技療法、頭蓋調整、筋膜理論等を融合した独自メソッドを確立。講演・テレビ・雑誌多数出演。著書「病気がいなやらわきの下をもみなさい（幻冬舎）」「水毒を溜めない人は美しい（大和書房）」など全11冊出版。

□小山 雅弘 氏

NESTA(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)認定

パーソナルフィットネストレーナー 本システムにおいて動画コンテンツを監修

「運動、栄養、休養」の3つのキーワード基盤として心身の健康バランスを考え、フィットネスクラブを中心にグループエクササイズ、パーソナルトレーニングの指導を行っている。2015年東京都健康長寿医療センター運動介入研究トレーナーとして活動、2015年から現在まで群馬県草津町 MCI予防エクササイズ担当トレーナーとして活動中。



## □開発こぼれ話 その2 □

スマチャレは、先行研究に基づき、監修者や研究所の先生方など、様々なメンバーとコラボレーションの結果生み出されたシステムです。

健康づくりを自然に継続いただけるよう、UIデザインや画像解析の仕組みなど鋭意改良しております！お気づきの点は、ぜひお教えくださいね。



