

補助金100万円を活用して、従業員を肩こり・腰痛から守る！

# エイジフレンドリー補助金

## 腰痛予防60日プログラム

今なら、補助金最大100万円！エイジフレンドリー補助金を活用して、中小企業の従業員を腰痛/肩こりから守る。柔道整復師など身体の専門家のサポートで、生産性向上、人材採用の成功を！

肩こり・腰痛・転倒予防

腰痛専門家による  
(柔道整復師、トレーナー等)

# 健康経営

はじめませんか？

従業員満足度向上

健康と活力を  
お届けします！

上限  
100  
万円

補助率  
3/4

出張  
訪問

# 自己紹介

商号	株式会社メディウェイズ
設立	2017年5月26日
代表者	小林 靖 (代表取締役CEO)
所在地	〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-3-13 西新宿水間ビル6F

資本金	3,000,000円
決算期	4月
従業員	2名 (業務委託)
取引銀行	日本政策金融公庫、東京信用金庫、みずほ銀行、PayPay銀行

## <所属団体>

一般社団法人 ウェルネスフード推進協会 準会員

BNI (東京新宿Precious Chapter) メンバー

JPSA (日本プロスピーカー協会) 会員

埼玉県倫理法人会 会員

## ■ 代表者



株式会社メディウェイズ  
代表取締役

小林 靖      こばやし やすし

1974年 長野県生まれ。

大学卒業後、大手人材派遣会社を経て2004年、柔道整復師・鍼灸師等専門の人材紹介会社に入社。

2007年より約120院以上の鍼灸整骨院の開業、加盟700院の柔道整復師会運営、システム開発に携わる。

2017年7月 株式会社メディウェイズを創業。

整骨院経営、WEB関連事業を経て2020年5月より持続化補助金、事業再構築補助金を中心とした申請サポート開始。

以降70社以上の申請を手掛けた。受給支援総額1億5,000万円。採択率92%の実績。

## <資格>

健康経営アドバイザー (認定番号24002629)

コグニサイズ指導者研修受講 (国立長寿医療研究センター)

# はじめに

私は2004年より柔道整復師（接骨院・整骨院）、鍼灸、あん摩マッサージ指圧師の専門人材紹介業、2007年より整骨院経営、健康保険請求を主とする事業会社に10年勤務し、2017年6月に整骨院を開業しました。整骨院では患者として来院する方に手技や機械で施術しその場での痛みは軽減、消失するのですが、数時間後にはまた戻ってしまうため、通い続けたいといけない状況を何とかしたいと思っていました。

私自身が健康になるため、飲酒を控え健康的な食生活に変え、運動習慣を身につけた結果、健康診断の数値はオールAとなり、生活習慣を変えることで健康になれることを実感しました。一方、慣れない運動により腰痛で悩むこととなります。

腰痛を何とかしたく、市内の整骨院や整形外科、鍼灸院など、たくさんの治療を受けましたが治りません。そしてついに足を引きながら手摺りにつかまらなると歩けないレベルになり、ストレッチサロンに行ったところ、なんとその場で痛みが消失したのです。以降、体幹トレーニングを取り入れたことで痛みの再発はありません。

こんな経験から、ストレッチを含む体操と筋力トレーニングの重要性に気付きました。そこで2年前からオンラインでどこでもプロの指導を受けられる「ケアタス®」を自社サービスとして始めました。私自身もユーザーとなり毎朝、会員同士が顔を合わせて30分間の運動で汗を流しています。

**「健康は全てではありませんが、健康を失うと全てを失います。」**

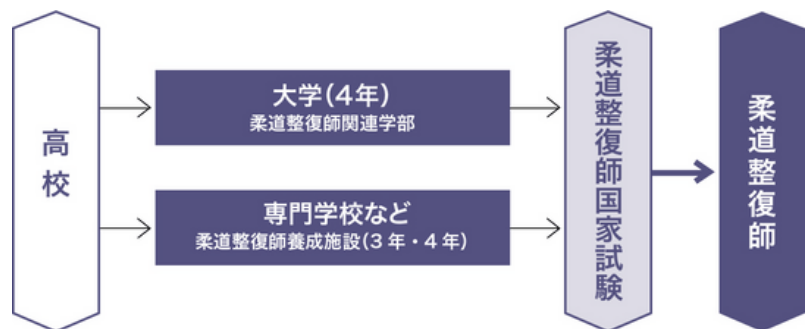
従業員の健康状態が仕事のパフォーマンスを左右することが様々な研究でわかっています。今後、更に人材不足が進む日本において、従業員の健康を導くことが企業の責務と考え、当社は予防医療の専門家としてそのご支援をいたします。まずは本資料をご覧ください、ご一緒できることがありましたら幸いです。



# 専門家とは

## ☑ 柔道整復師（国家資格・厚生労働大臣）

柔道整復は、もともと柔術の活法から生まれた日本古来の医療です。「ほねつぎ」と呼ばれることもあります。業務範囲は主に捻挫や打撲、骨折、脱臼などのケガですが、慢性的な肩こりや腰痛などに対する施術も行います。マッサージやストレッチ、筋力トレーニング指導など、患者の自然治癒力を最大限に生かしたアプローチで回復へ導きます。電気療法や温熱機器などの物理療法も併用します。



柔道整復師になるには、専門学校か大学で柔道整復に関する科目や実技だけでなく、解剖学や生理学、運動学、病理学概論、衛生学・公衆衛生学、一般臨床医学、外科学概論、整形外科学、リハビリテーション医学など柔道整復師となるのに必要な基礎医学についても学びます。また、柔道の実技を通して、古来からの柔道精神を体感し養います。

## ☑ トレーナー（アスレティックトレーナー）

アスレティックトレーナーは、スポーツトレーナーの一種です。メディカル部門に強い専門的なトレーナーのことをいいます。選手の健康管理やケガ予防、救急処置、リハビリなど、医療に関わる高度なケアをおこないます。つまり、医療とスポーツをつなぐパイプ的な役割を担う仕事です。日本体育協会認定の公認アスレティックトレーナー「JASA-AT」と、ジャパン・アスレチック・トレーナーズ協会認定のアスレチック・トレーナー「JATAC-ATC」の2つの民間資格があります。必ずしも資格を取得しなければならないという決まりはありません。前述の柔道整復師が従事していることもあります。

## 令和6年度エイジフレンドリー補助金

交付申請書類受付期間 令和6年5月7日～令和6年10月31日（当日消印有効）

※交付決定額が予算に達した場合、申請受付期間中であっても受付を締め切ります

支払請求資料提出期限 令和7年1月31日（当日消印有効）

※期限を超えて提出された場合には補助金の支払はできません

令和6年度は3つのコースを用意しています。  
Q & A、リーフレットをお読みいただき、申請コースの検討をお願いいたします。



高齢労働者の  
労働災害防止対策コース



転倒防止や腰痛予防のための  
スポーツ・運動指導コース



コラボヘルスコース

# エイジフレンドリー補助金とは

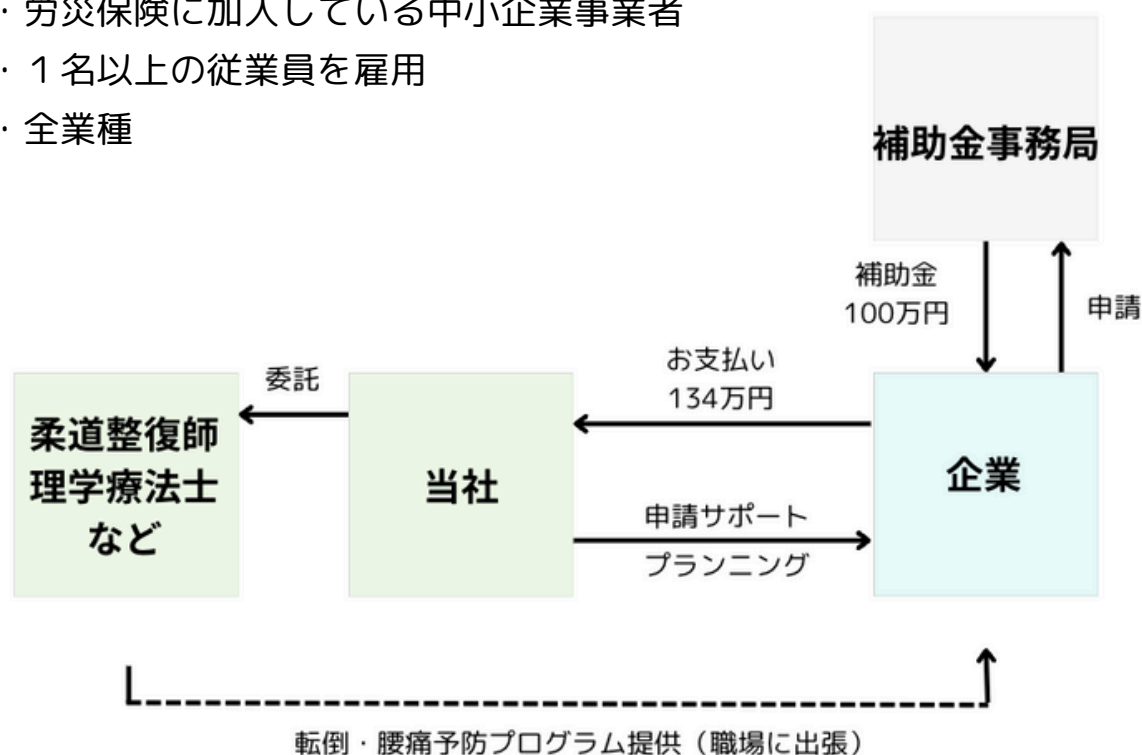
本年度より

「転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース」が新設されました。

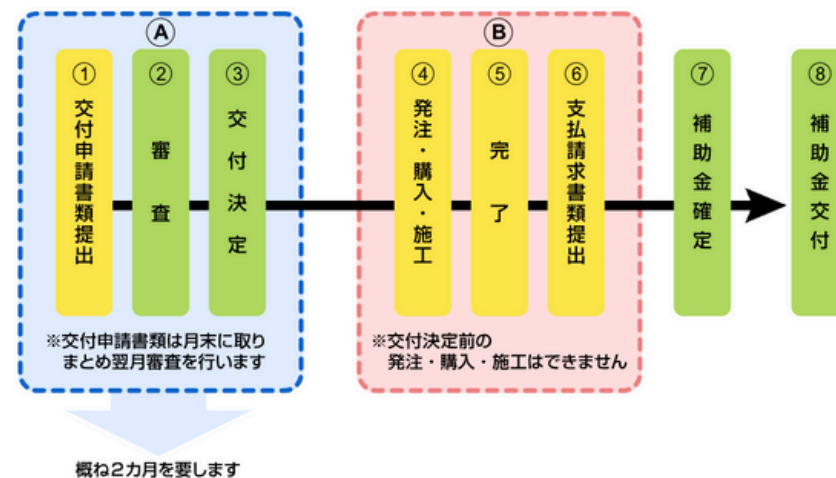
労働者の身体機能低下による「転倒」や「腰痛」の行動災害を防止するため、身体機能維持改善のための専門家等による運動プログラムに基づいた身体機能のチェック及び専門家等による運動指導等に要する費用を補助対象とします。

## ■ 対象事業者

- ・ 1年以上事業を継続している法人
- ・ 労災保険に加入している中小企業事業者
- ・ 1名以上の従業員を雇用
- ・ 全業種



■ は事業者が実施します。 ■ は事務センターが実施します。



# 参考資料：助成金と補助金の違い

	助成金	補助金
目的	雇用や労働環境の改善	新規事業の支援や地域振興、公益につながる事業の促進
主な管轄	厚生労働省	経済産業省、地方自治体など
給付額	数十万～数百万円	数百万円～数十億円
受給のしやすさ	要件を満たせば原則受給可能	審査で採択される必要がある
公募期間	長い ※通年公募	短い ※一定期間のみ公募

# 60日プログラムで提供する内容



## 身体機能のチェック／体力測定（筋力・柔軟性）

企業が健康経営に取り組むにあたり、まずは従業員自身の意識を変えていかなければ、健康経営の施策も効果が上手く出ません。そのために自身の現状を知ることが課題改善の第1歩です。

柔軟性測定（前屈テスト、座位体前屈テスト）、筋力測定（背筋力、腹筋力）、持久力測定（プランクテスト）、姿勢評価（姿勢評価ツール）、バランス測定（片足立ちテスト、バランスボードテスト）などの測定により、個人別の体の状態を把握し適切な運動指導を実施することで、効率の良い腰痛予防プログラムの実施が可能です。



## 運動指導（個別）

厚生労働省の「職場における腰痛予防対策指針及び解説」に基づき、貴社の従業員に対する腰痛予防の運動指導として次の5つを踏まえプログラムを組ませていただきます。

まず、ストレッチングエクササイズで腰部や脚の筋肉をほぐし柔軟性を向上させます。プランクやバードドッグなどのコアトレーニングで腹筋と背筋を強化し腰への負担を軽減します。姿勢改善エクササイズでは、正しい姿勢を維持するための筋肉を鍛えます。持久力トレーニングには、ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動が含まれ、長時間の作業でも腰痛を予防できます。最後に、バランストレーニングでは体幹のバランスを強化し、腰部への過負荷を防ぎます。



## 健康セミナー

柔道整復師が企業で腰痛予防セミナーを行う際には、以下のテーマが従業員の興味を引きまます。腰痛の原因とメカニズムを解説し、日常生活や仕事に発生する理由を説明します。

簡単にできるストレッチやエクササイズをデモンストレーションし、正しい姿勢や物の持ち方を指導します。さらに、腰痛予防のための食事、睡眠、ストレス管理などライフスタイルの改善策を提案し、実際のケーススタディや成功事例を紹介して具体的な改善効果を示します。これにより、実践的かつ分かりやすい内容で従業員の関心を引きます。

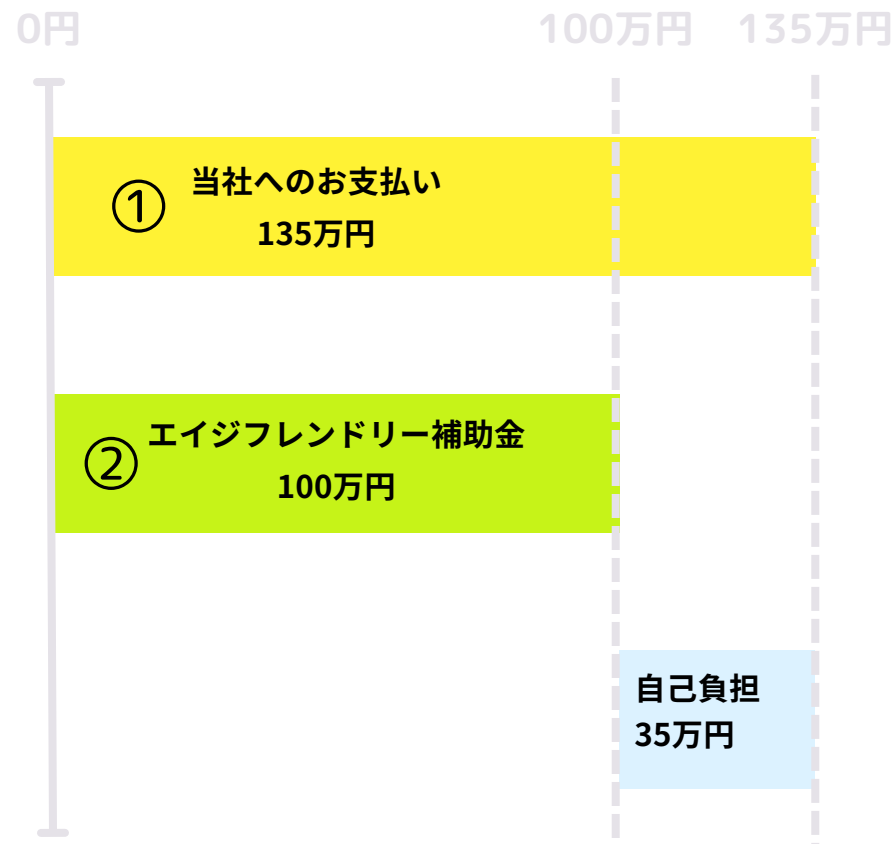




# モデルプラン1

## お見積もり（税別）

	内訳	備考
身体機能・体力測定	200,000円	2回
個別運動指導	800,000円	8回（週1回）
セミナー開催	150,000円	1回
bizケアタス利用	200,000円	2ヶ月分
<b>合計金額</b>	<b>1,350,000円</b>	
補助金	+1,000,000円	
会社負担	350,000円	



- ①プログラム提供料（当社へお支払い）
- ②補助金ご入金

※①には別途、消費税が必要です。

# オンラインフィットネス

## オンラインフィットネスでいつでも運動やストレッチに参加できる

当社のオンラインフィットネス「ケアタス」は、従業員の腰痛予防に最適なソリューションです。

インストラクターがリアルタイムで指導するため、正しいフォームで安全に運動でき、肩こりや腰痛を予防し生産性を高めます。



 **Caretas**  
ケアタス



## 健康セミナーをzoomで開催

管理職、従業員のみなさまを対象とした「健康セミナー」の開催などで実践をサポートします。

講師は、健康経営エキスパートアドバイザー、管理栄養士、医師、睡眠アドバイザーなど、各分野の専門家が担当します。

※「健康経営®優良法人」認定取得サポートプランの契約が別途必要です。

# 申請から入金までの流れ

色分け

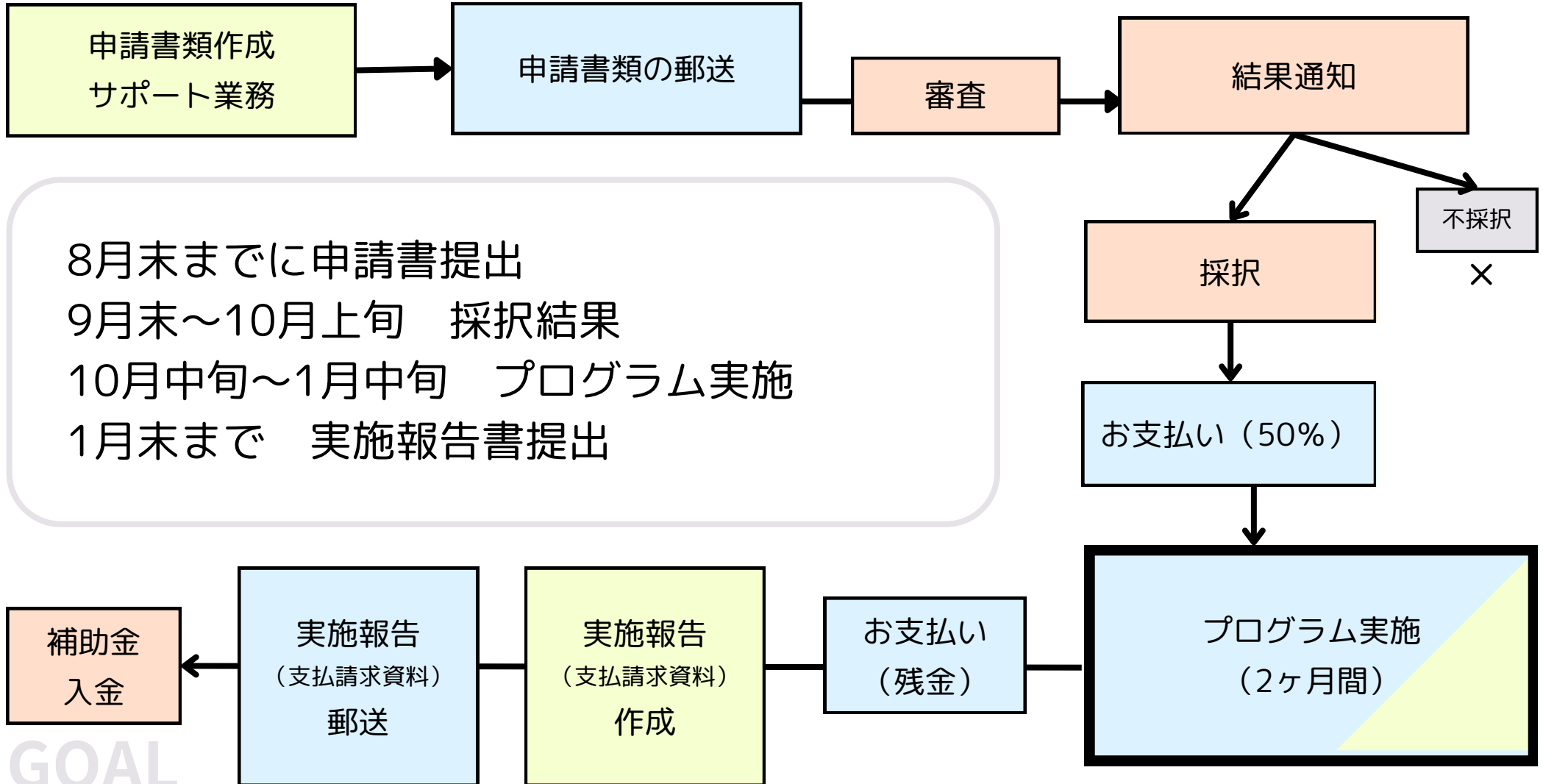
当社

貴社

事務局

採択されるまで費用はかかりません。（完全成果報酬）※1

START



GOAL

※1 お客様の都合によるキャンセルは書類作成に対する実費分をご請求いたします。

# 健康経営優良法人の申請に向けて

## 健康経営優良法人認定制度【認定基準】



○ 健康経営銘柄の評価の視点をベースとしつつ、法人規模に応じて達成レベルの基準を設定。

大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件 (中小規模法人)	認定要件 (大規模法人)
1. 経営理念(経営者の自覚)			健康宣言の社内外への発信及び経営者自身の健診受診	必須	必須
2. 組織体制			健康づくり担当者の設置	必須	必須
3. 制度・施策実行	従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題の把握	①定期健診受診率(実質100%)	左記①～④のうち2項目以上	左記①～⑭のうち11項目以上
			②受診勧奨の取り組み		
		対策の検討	③ストレスチェックの実施		
			④健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)		
	健康経営の実践に向けた基礎的な土台づくりとワークエンゲイジメント	ヘルスリテラシーの向上	⑤管理職又は一般社員に対する教育機会の設定	左記⑤～⑦のうち少なくとも1項目	
		ワークライフバランス(過重労働の防止)	⑥適切な働き方実現に向けた取り組み		
		職場の活性化(メンタルヘルス不調の防止)	⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み		
		保健指導	⑧保健指導の実施又は特定保健指導実施機会の提供		
		健康増進・生活習慣病予防対策	⑨食生活の改善に向けた取り組み		
	従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策	生活習慣病予防対策	⑩運動機会の増進に向けた取り組み	左記⑩～⑭のうち3項目以上	
感染症予防対策		⑪受動喫煙対策			
過重労働対策		⑫従業員の感染症予防に向けた取り組み			
メンタルヘルス対策		⑬長時間労働者への対応に関する取り組み			
		⑭不調者への対応に関する取り組み			
4. 評価・改善		保険者との連携	(求めに応じて)40歳以上の従業員の健診データの提供※	必須	必須
5. 法令遵守・リスクマネジメント			従業員の健康管理に関連する法令について重大な違反をしていないこと(自主申告)	必須	必須

当プログラム利用で、上記3点の要件を満たします。

# 認定支援サービス（別プラン）

複雑な手続きや研修の準備をケアタスがサポート

## 健康経営<sup>®</sup> 優良法人 認定取得支援サービス

※『健康経営<sup>®</sup>』はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

採用に有利

入札で加点

組織の活性化

フィットネス

セミナー

ストレスチェック

オンラインフィットネス「ケアタス」の導入で、健康経営に必要なコンテンツを全てワンストップでご提供します。録画ではなく講師とリアルタイム（生）でつながるから、従業員の参加意欲も向上。認定取得だけでなく従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化を目指します。

リアル  
タイム

オン  
ライン


補助金  
活用



zoomによる個別相談会を実施中です。  
下記のフォームよりご連絡ください。



<https://mediways.co.jp/contact/>

 Mediways 株式会社メディウェイズ

〒160-0023

東京都新宿区西新宿3-3-13 西新宿水間ビル6F

電話：050-3700-5884

メール：customer1@mediways.co.jp