

2026/9/30

未病産業研究会



休養講座

～休養＝ウェルビーイングな時間の使い方～

位 高 駿 夫 t.itaka@highclass-inc.com

[博士(スポーツ健康科学)・ 第一種衛生管理者 ・ 健康運動指導士]

株式会社ハイクラス 代表取締役 / NPO法人 子どもとシニアのこころ支援の会 理事

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会 委員 / 東海大学体育学部・法政大学 非常勤講師



位 高 駿 夫

Toshio ITAKA

株式会社ハイクラス 代表取締役

☞ 企業や行政への健康・運動事業コンサル／スポーツ科学支援

博士（スポーツ健康科学） 健康運動指導士／第一種衛生管理者

主な所属

東海大学 非常勤講師／柔道部研究分析コーチ

法政大学 兼任講師

神奈川産業保健総合支援センター 産業保健相談員

明治安田厚生事業団 体力医学研究所 客員研究員

学歴・経歴

2014 東海大学大学院 修士課程修了（総代）

2015 博士課程在学中に株ハイクラスを設立

2017 順天堂大学大学院 博士後期課程修了（総代）

委員等

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会

大磯町 スポーツ健康会議 委員

日本体力医学会 評議員

お気軽にご相談ください。

t.itaka@highclass-inc.com



「未病産業研究会」

未病産業研究会について

未病産業研究会

未病産業研究会へようこそ！

神奈川県未病産業研究会は、これまでになかった新たなヘルスケア産業の創出とその発展のために、より多くの企業、団体、自治体と手を結び神奈川県民はもちろんのこと、日本国民、ひいては世界中の人々の健康で幸福な人生を実現することを目指しています。

// よくみられているページ

- 洪水や土砂災害に備えよう
- 公立学校教員採用
- 「KOUGEI EXPO in KANAGAWA」におけるコラボや企画
- 土砂災害ハザードマップ
- CKD（慢性腎臓病）とは？

- 県の広報

神奈川県公式動画





神奈川県

女性の美と健康をサポート

ME-BYO STYLE®

ME-BYOスタイル オンライン講座のご案内



仕事・家事・育児。毎日、忙しい女性へ。

“キレイでいたい”に繋がる

未病改善情報を短時間で**無料**配信します！

2025年度参加者数は3,000名*以上！

*県内人数

※ME-BYOスタイルとは神奈川県が発信する「手軽にできる未病の改善」を生活習慣に取り入れたライフスタイルのこと

講座内容

「内側から美しさを作る」をテーマに、専門家による講座を毎月配信します。気になる話題のみの受講も可能なオンライン講座、お気軽にご参加ください。



2回以上受講かつアンケートにご協力いただいた方から抽選で100名様を、**資格診断講座**もしくは**美姿勢講座**にご招待！（各50名）

トレスをためないセルフケア
眠の質改善ヨガ
側から整える食習慣 × 季節の養生
日からできる簡単ボディメイク術 など

専門家による幅広い講座をご用意しております。



開催日時：2027年2月頃 開催場所：別途ご案内

場所

ん(Zoom・各回30分)
6月26日(金)から順次開始 ※詳細は裏面をご確認ください。

受講

申し込みはLINE登録

するだけ！

受講のための情報を
随時LINEでお届けします

友だち追加(LINE)は
コチラから



ID:@080nldhr

お友達検索の際は、
※(半角)も必ずご入力ください。

事務局：株式会社ハイクラス me-byo_style@highclass-inc.com

主催：神奈川県政策局のいち・未来戦略本部室未病産業グループ

ME-BYO STYLE®

講座内容

興味がある講座だけでも参加可能です！

日程や内容は変更の可能性があります。
最新情報はLINEでお知らせいたします。

10/9
FRI 12:00~

橋本 はづき
ヨガ講師

睡眠の質改善ヨガ

6/26
FRI 12:00~

根上 貴子
耳ツボ&アロマ講師

ストレスをためないセルフケア(耳つぼ×アロマ)

再放送 7/3 FRI 20:00~

7/10
FRI 12:00~

株式会社ルネサンス

運動が続かない方にもおすすめ！
「これなら続く簡単カラダづくり」

再放送 7/24 FRI 20:00~

7/17
FRI 12:00~

橋本 ワコ
パーソナルスタイリスト &
パーソナルメイクアップコンサルタント

夏の肩悩み解決！消えない肩の作り方

再放送 8/14 FRI 20:00~

8/7
FRI 12:00~

海崎 彩
管理栄養士

食べて整える。肌も体もきれいになる食習慣

再放送 8/28 FRI 20:00~

10/16
FRI 12:00~

RIZAPグループ
株式会社

「ただ動く」から「体が変わる」へ。
RIZAP流・40代からの最短ボディメイク術
～ME-BYOケアで10年後も理想の体型をキープする30分～

再放送 11/20 FRI 20:00~

10/23
FRI 12:00~

八田 幸子
(一社)日本声ヨガ協会代表理事

ストレスマネジメント講座
(心の整え方)

10/30
FRI 12:00~

栗田 裕子
姿勢と歩き方講師

魅力的な歩き方講座

再放送 11/27 FRI 20:00~

11/6
FRI 12:00~

大塚製薬株式会社

毎日の健康のための体調管理のコツ
～免疫と健康・食事編

健康の定義

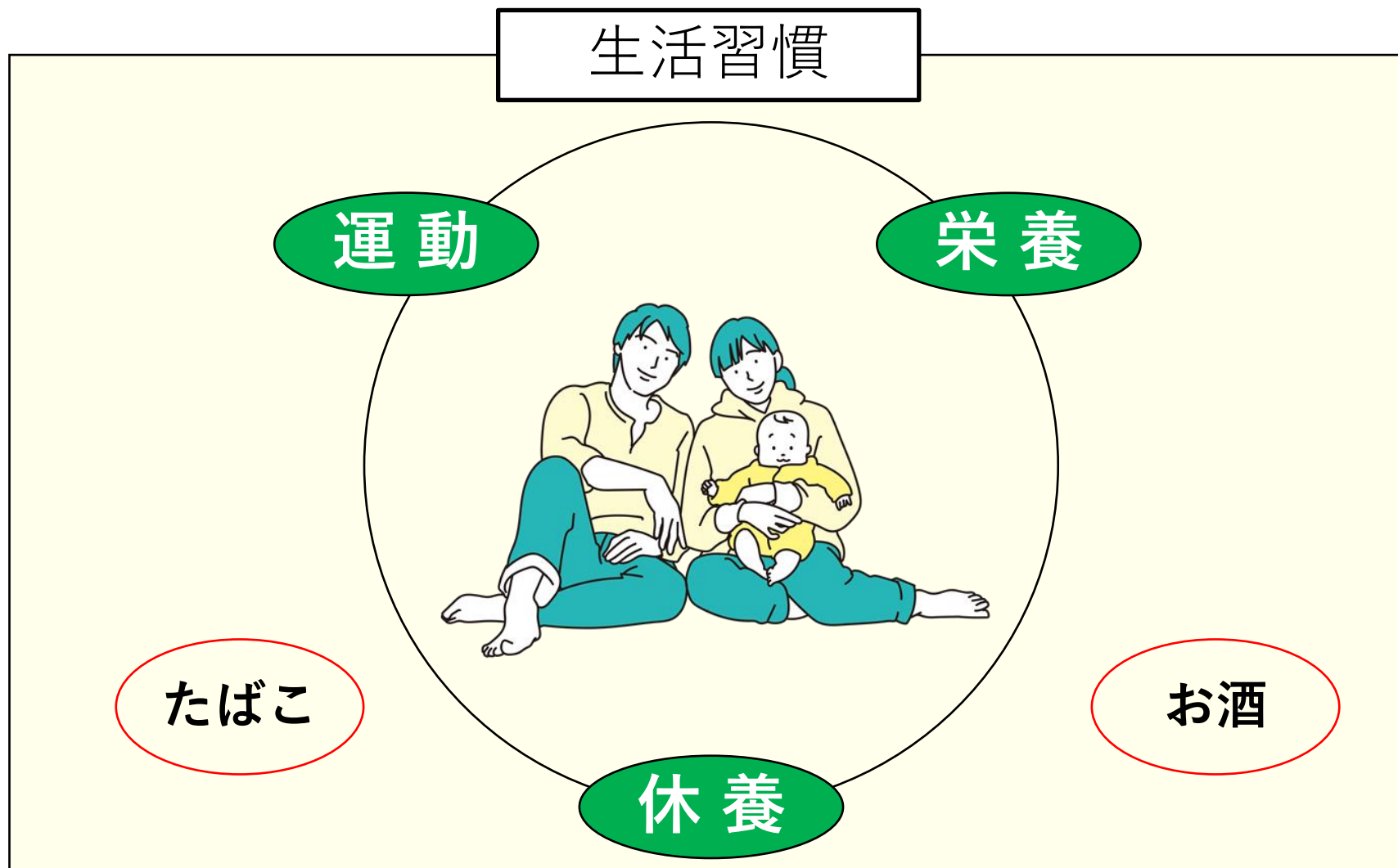
【世界保健機関】

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

[日本WHO協会訳]

一生涯健康でいるための健康法



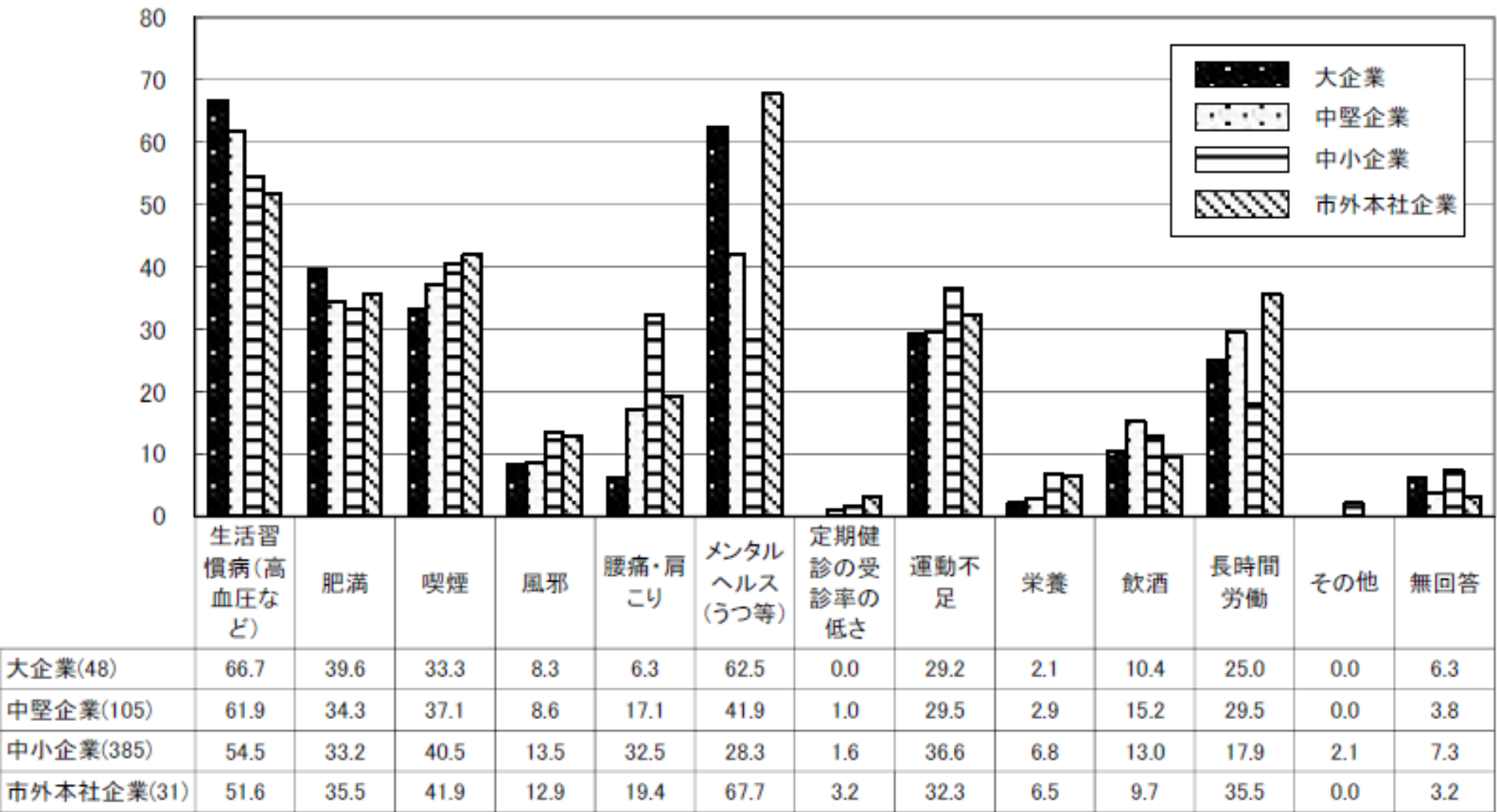
知識を習得して、自分に合う、自分なりの方法を作り、
継続して実施することが大事！

HighClass



6

従業員の健康上の課題(複数回答)



第99回横浜市景況・経営動向調査(平成28年12月実施)

睡眠・休養：平成28年では、予測されていない健康上の課題



今、増えている転倒・腰痛 社内で実施可能な 行動災害防止に向けた取り組み

厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全課

高齢者の労働災害防止のための指針を確認しよう！

令和8年2月10日に公表された本指針には、対策の方向性が示されています。

なぜ必要？

身体機能の低下を補うための具体的な配慮や、組織として取り組むべき事項等が記載されています。

次のアクション

厚生労働省のホームページをチェックし、自社の現状と照らし合わせて整理してみましょう。

厚生労働省のエイジフレンドリー補助金を利用しよう！

安全対策にはコストがかかるものです。中小企業を対象とした助成制度を賢く活用しましょう。

メリット

実施費用の一部が補助されるため、導入のハードルを大きく下げることができます。

対象となるもの(例)

- ・転倒防止のための通路の防滑改修や手すりの設置
- ・腰痛予防のためのアシストスーツや自動昇降機の導入
- ・身体機能測定(体力測定)の実施費用

SAFEコンソーシアムに加盟し、アワードに応募しよう！

あなたの会社の素晴らしい取り組みを、社会にアピールしませんか？

SAFE(Safer Action For Employees)アワードとは

厚生労働省が実施する、労働災害防止に向けた優れた取り組みを行っている企業を表彰する制度です。

応募のメリット

受賞することで「従業員を大切にする企業」としてのブランド力が向上し、人材の確保・定着(採用ブランディング)にも大きな効果を発揮します。

おわりに

従業員が安心して働ける職場は、会社にとっても、あなたにとっても大得意、それこそが「働きやすい職場」です。今日からできる小さな一歩が、会社の未来を大きく変えます。

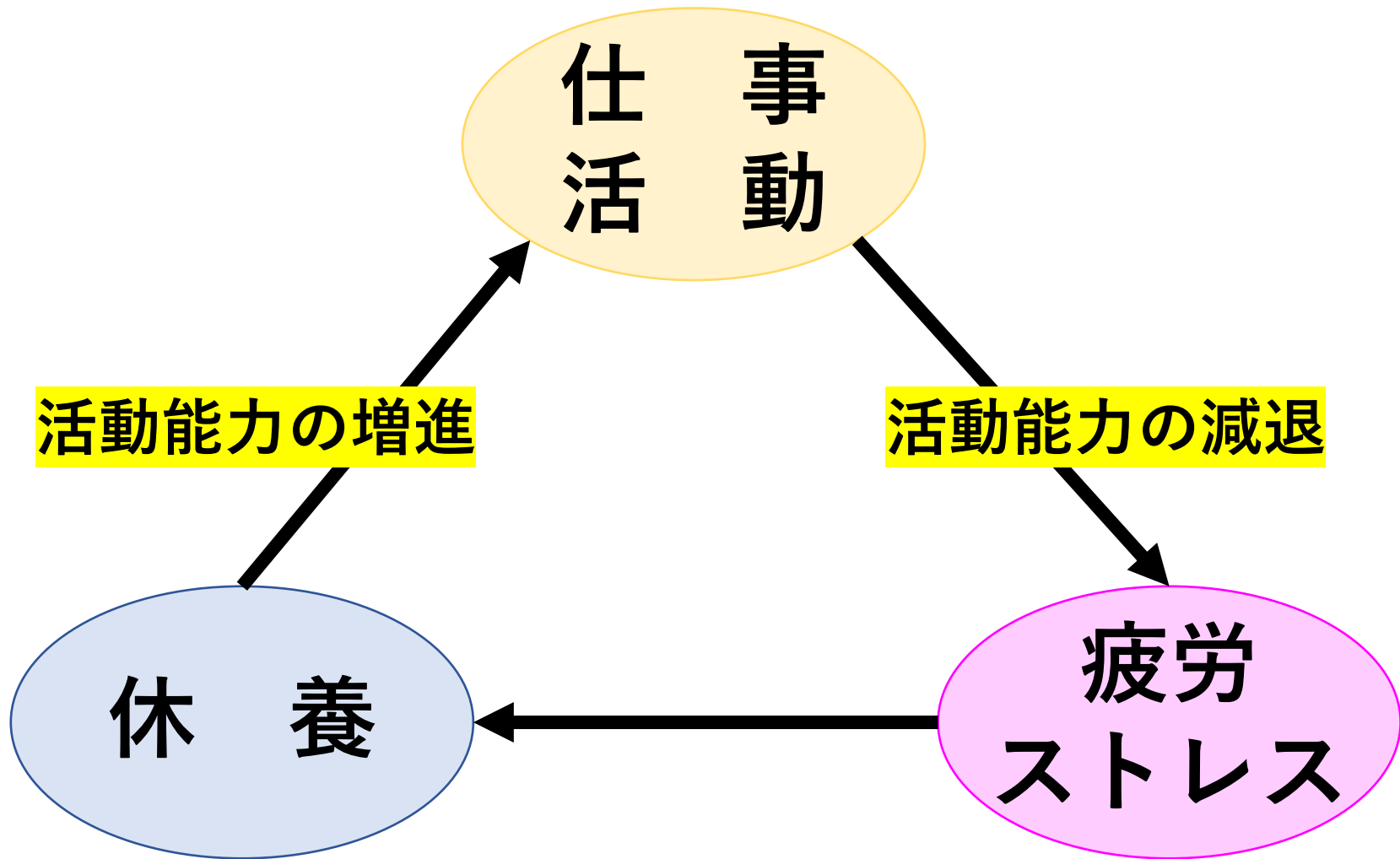


執筆者
神奈川県産業保健総合支援センター
位高駿夫(博士(スポーツ健康科学)・第一種衛生管理者・健康運動指導士)
川村有希子(理学療法士)

監修
公益財団法人 明治堂厚生事業団 体力医学研究所
甲斐裕子(博士(人間環境学))

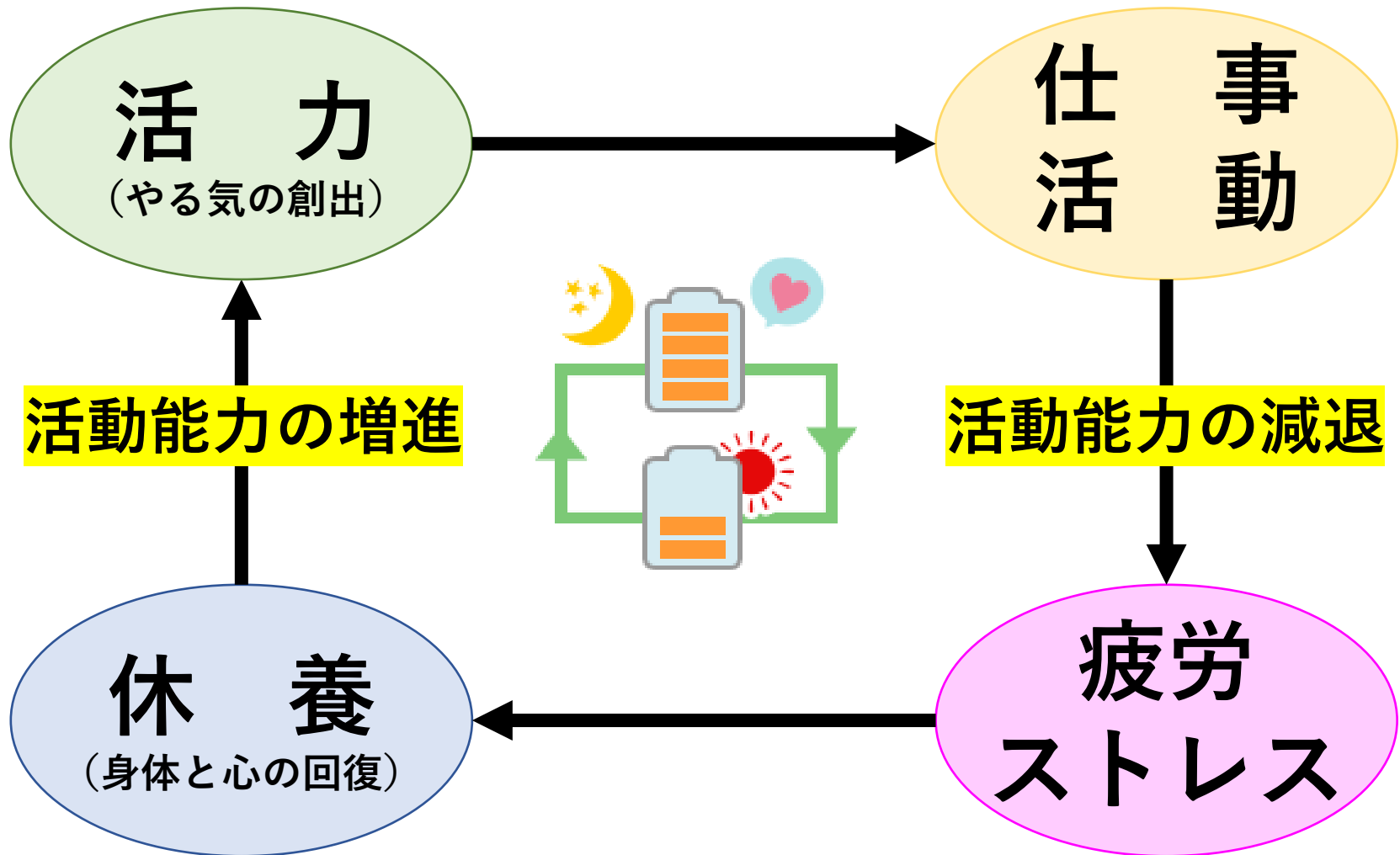
2026年3月1日発行
作成：株式会社ハイクラス

休養のサイクル



この考え方で、大丈夫でしょうか！？

休養Regenerationサイクル (日本リカバリー協会参考)



身体を休め、英気を養うことを目的とした休養を！

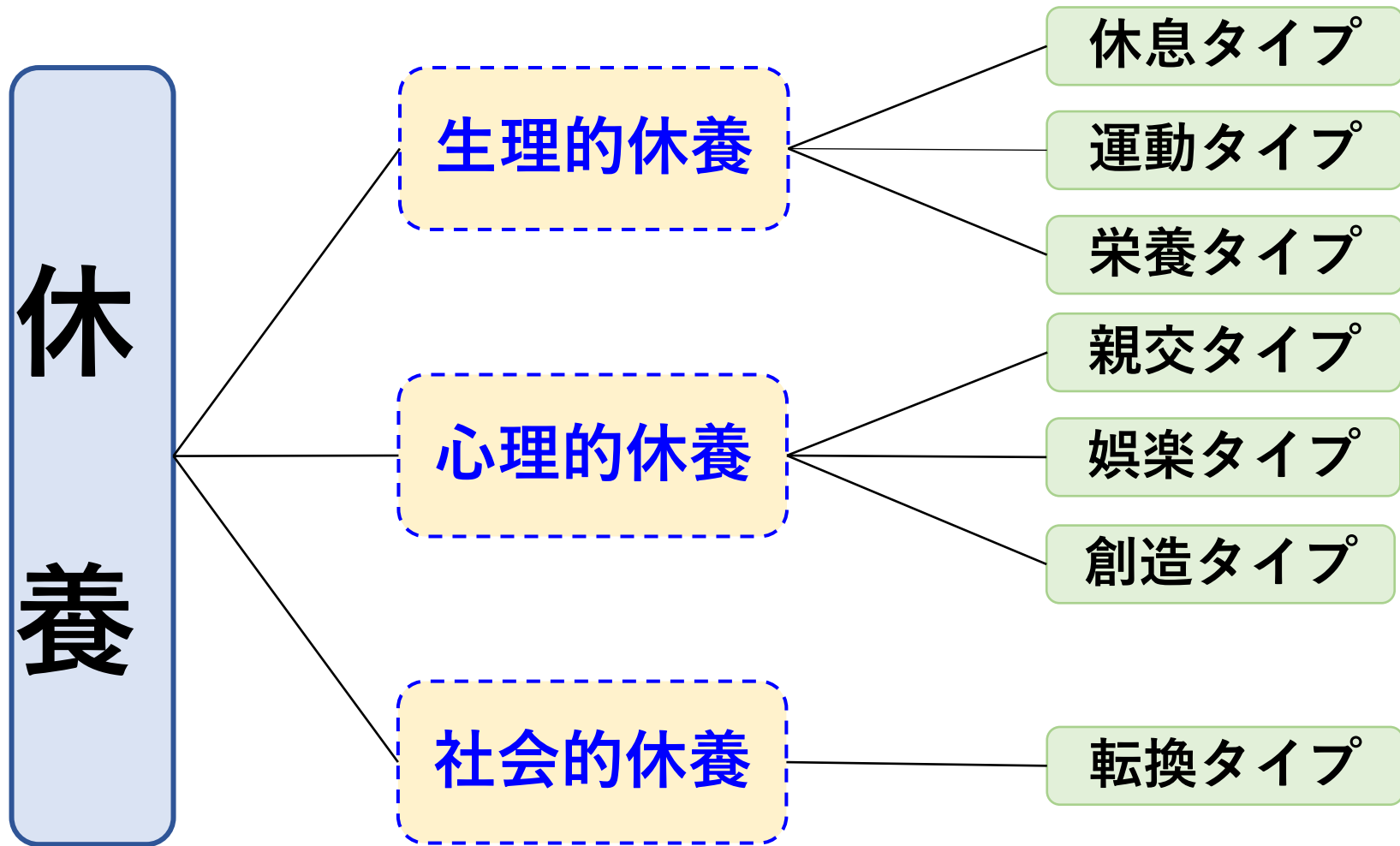
あなたにとっての

「休 養」

はなんですか？

休養モデル(杉田・片野式)

(日本リカバリー協会参考)



休養をタイプ別で考えてみよう！

7つの休養介入モデル (杉田・片野ら)

生理的休養

- 「休息」 情動を鎮静化し、心身の疲労を癒す ……睡眠・家具ウエア
- 「栄養」 必要な栄養素の摂取や身体のリセット ……お茶・スープ・断食
- 「運動」 筋活動で老廃物の除去、新陳代謝の向上 ……ヨガ・ストレッチ・

心理的休養

- 「親交」 人との交流やふれあいなど ……スキンシップ・歓談・動物
- 「娯楽」 趣味を追求することでリセットする ……ゲーム・趣味
- 「造形・想像」 作品を産み出す ……日曜大工・書画・瞑想

社会的休養

- 「転換」 気持ちの入れ替え ……旅行・買い物・模様替え

日内・週内・年内休養サイクル

日内・週内・年内で「休養」を考える

< 日内休養 >

◆1日の活動による“疲労”を解消する

☞睡眠・風呂・食事・運動など

< 週内休養 >

◆週2日の休日を利用した“慢性疲労”からの脱却

☞運動・サークル・友人・外食など

< 年内休養 >

◆夏休みのような休暇で日常できない経験による休養

☞旅行・大会・研修など

カレンダーだけでなく、自ら休養をマネジメント