

〈健康経営講演シリーズ〉



便利な社会でなぜ!?

人間は「不健康」になるのか

利便性を得て、本能を失ったデジタル社会での生き方

2025年12月23日
ESI.inc 中野ひろゆき

目次



esi.inc

#生きるを楽しむ

1 講演概要

2 講師プロフィール

3 コンセプト

4 視聴者と講演内容

5 講演テーマ

〈運動〉 運動不足の社会で「習慣に運動を組み込む」方法

〈食事〉 病気を予防する「7200Kcal」肥満改善の算数術

〈回復〉 慢性疲労は「無意識の回復機会損失」が原因

〈姿勢〉 スマホ疲れの「痛みとコリ」を改善する唯一の方法

〈精神〉 感情の「コントロール力」は生活習慣で決まる

6 健康経営成功の秘訣

1 講演概要



中野ひろゆき 健康経営講演会では、

視聴者の立場【**従業員・管理職**】に合わせた、健康経営取り組み方法やニーズに沿った内容で講演会を実施させていただきます。

東京商工会議所認定 健康経営エキスパートアドバイザーだからこそお伝えできる「**組織としての健康経営推進及び法令遵守**」や、パーソナルトレーナーとして15年で20,000名以上の指導実績で 培った人間の”現実的な行動変容”を活用しての成功する健康経営など、教科書には載っていない『**実践型健康経営**』をお話しさせていただきます。

その他にご希望の内容がございましたらご相談ください。

※各テーマ所要時間30分～45分です 〈オンライン可能〉
1回の講演会あたり2テーマまでをお勧めしております

2 講師プロフィール



esi.inc

#生きるを楽しむ



東京商工会議所
The Tokyo Chamber of Commerce and Industry

健康経営エキスパートアドバイザー
(パーソナルトレーナー／修験行者)

中野ひろゆき



NHK出版

NHKE



フィットネス誌

Tarzan



GLOBIS 学び放題

3 コンセプト

健康経営に興味が無い方がでも

面白い+わかりやすい

内容で『学び』を持って帰ってもらう

- How to(方法)より、Want to(意欲)が育つ講演内容
- トレーナー経験を活かした「現実的な」理論や方法
- 健康経営を少し違った角度からわかりやすく説明
- 「また話聞きたいな！」と思ってもらえるカジュアル感

4 視聴者と講演内容

講演視聴者のお立場やニーズに合わせて内容を構成します。

【従業員・組合員 向け講演】

健康の知識(ヘルスリテラシー)と個人が実践できる健康増進方法の紹介

ヘルスリテラシー

+

運動・食事・回復・姿勢・メンタル

【管理職 向け講演】

健康経営とSDGsを融合させた経営戦略と組織構築方法を紹介

コーポレートカルチャー(企業文化)

+

CSR/SDGs

【その他／参加型健康経営実践体験】

参加型健康経営実践体験は、座学では学びきれない「健康経営の本質」とエンゲージメント向上を目的とした「チームビルディング」を融合させた「体感して学ぶ」健康経営研修です。〈所要時間：3時間～1日〉

健康増進アクティビティ(健康経営)

+

チームビルディング

4 講演テーマ

身近な健康テーマに対して

健康課題を提起

健康経営の役割

改善方法の提案

〈運動〉 運動不足の社会で「習慣に運動を組み込む」方法

〈食事〉 病気を予防する「7200Kcal」肥満改善の算数術

〈回復〉 慢性疲労は「無意識の回復機会損失」が原因

〈姿勢〉 スマホ疲れの「痛みとコリ」を改善する唯一の方法

〈精神〉 感情の「コントロール力」は生活習慣で決まる

※従業員・組合員向け講演です

《フィジカルテーマ》

運動不足の社会で「習慣に運動を組み込む」方法

(学びのポイント)

- ① 運動不足の原因となる生活習慣の変化
- ② 運動不足の割合と心身に与える影響
- ③ 運動不足対策として推奨される健康経営施策
- ④ 大人になって「新たに運動を始める」正しい方法
- ⑤ 今日からできる運動不足解消方法 など

《フィジカルテーマ》 運動不足の社会で「習慣に運動を組み込む」方法

デジタル化で最低限の運動「出勤・買い物・歩行」すらも不要になった社会



健康課題 (一例)



〈移動は電動〉



〈買い物はオンライン〉

社会問題

20代以上で
〈運動習慣がある人〉

男性36.2%

女性28.6%

「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を
週2回以上実施し、1年以上継続している者。

〈運動不足を不安視〉

81.5%

(30-50代男女)

健康経営施策

- ①従業員の健康診断の実施
- ⑤ヘルスリテラシーの向上
- ⑪運動機会の増進に向けた取り組みなど

出典：経済産業省『令和5年度 健康経営度調査』

健康経営で与えるべき気付き

運動は健康増進のみならず、
仕事効率向上や意欲向上など
人生の幸福度も高まる事

講演での紹介内容

- ・生活習慣に運動を組み込む方法
- ・会社や自宅で簡単にできる運動紹介
- ・運動で解決できる問題とメリット
- ・運動の始め方レクチャー など

出典：厚生労働省 令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要

出典：スポーツ庁 令和3年度 スポーツの実施状況等に関する世論調査

《食事テーマ》

病気を予防する 「7200Kcal」 肥満改善の算数術

(学びのポイント)

- ① 生活に根付いた「体を悪くする」食習慣とは
- ② 生活習慣病の患者数と身体に与える影響
- ③ 食習慣の改善として推奨される健康経営施策
- ④ 肥満を「7200kcal」の算数で改善する方法
- ⑤ 様々な食事療法や食べ方の「概念」紹介 など

《食事テーマ》 病気を予防する「7200Kcal」肥満改善の算数術

「体脂肪 1 kg = 7200kcal」 簡単な算数で万病を予防できる体重コントロール



esi.inc
#生きるを楽しむ

健康課題 (一例)



惰性(だせい)で食べる



〈バランスよく過剰摂取〉



〈消費なき摂取〉

社会問題

〈糖尿病〉
約681万人

〈肥満病〉
約65.9万人

〈脂質異常病〉
約805万人

〈高血圧症〉
約1724万人

健康経営施策

- ⑨保健指導の実施及び特定保健指導実施機会の提供
- ⑩食生活の改善に向けた取り組み など

出典：経済産業省『令和5年度 健康経営度調査』

健康経営で与えるべき気付き

食育を通して疾病予防意識を高め健康リスクのみならず、経済的リスクの理解を促す。

講演での紹介内容

- ・ 算数で肥満解決をする方法
- ・ 簡単な栄養学とカロリーの仕組み
- ・ 様々なダイエット法の違い
- ・ 病気を予防する食事の仕方 など

出典：厚生労働省 令和4年度 国民生活基礎調査の概況

《回復テーマ》

慢性疲労は「無意識の回復機会損失」が原因

(学びのポイント)

- ① 回復と勘違いしている「無意識」の行動とは
- ② 慢性疲労の兆候と身体に与える影響
- ③ 回復力向上の為に推奨される健康経営施策
- ④ メンタルヘルス問題を「回復力」で改善する方法
- ⑤ 今日から実践できる回復力強化の習慣 など

《回復テーマ》 慢性疲労は「無意識の回復機会損失」が原因

休む暇を与えてくれない社会では意識的に「回復力」を高めることが重要



健康課題 (一例)



〈意識と時間を奪うコンテンツ〉



〈情報の過多〉



〈脳内だけの覚醒〉

社会問題

〈動悸息切〉
約463万人

〈目のかすみ〉
約531万人

〈頭痛〉
約405万人

〈もの忘れする〉
約409万人

健康経営施策

- ⑤ヘルスリテラシーの向上
- ⑥適切な働き方の実現
- ⑬長時間労働者に関する取り組みなど

出典：経済産業省『令和5年度 健康経営度調査』

健康経営で与えるべき気付き

鬱病やプレゼンティーイズムなどのメンタルヘルス問題は回復力を高める事で予防可能

講演での紹介内容

- ・ 正しく回復するための知識
- ・ 回復の為にNGな食べ物・行為
- ・ 回復するメリットと改善する内容
- ・ 回復に効果的なストレッチ など

出典：厚生労働省 令和4年度 国民生活基礎調査の概況

《姿勢テーマ》

スマホ疲れの「痛みとコリ」を改善する唯一の方法

(学びのポイント)

- ① 各種デバイスが身体に与える悪影響とは
- ② 驚愕の痛みが原因で生じる「経済損失」
- ③ 従業員が「健康的に働く」ための健康経営施策
- ④ デバイスと共存するための健康術
- ⑤ 肩こり・首コリ・腰痛の改善方法 など

《姿勢テーマ》

スマホ疲れの「痛みとコリ」を改善する唯一の方法



esi.inc
#生きるを楽しむ

「前傾姿勢・掌下向き・一点凝視」は人間にとって最悪のポジション

健康課題 (一例)



社会問題

腰痛・肩こり
「痛み」

年間経済損失
約1兆9千億円

〈腰痛〉
約1248万人

〈肩こり〉
約981万人

健康経営施策

- ⑤ヘルスリテラシーの向上
- ⑥適切な働き方の実現
- ⑪運動機会の増進に向けた取り組みなど

出典：経済産業省『令和5年度 健康経営度調査』

健康経営で与えるべき気付き

デバイスとの共存は日常的に身体を動かす仕掛けを作り無意識的に実行することが鍵

講演での紹介内容

- ・痛みやコリの原因となる行動
- ・日常で簡単にできるストレッチ
- ・リラックスするための呼吸法
- ・魅力的な立ち方と歩き方 など

出典：「痛みによる労働生産性への影響とその経済損失？」
五十嵐 中氏（東京大学大学院 薬学系研究科・医薬政策学 特任准教授）
出典：厚生労働省 令和4年度 国民生活基礎調査の概況

《メンタルテーマ》

感情の「コントロール力」は生活習慣で決まる

(学びのポイント)

- ① 身体的疲労がメンタルに与える影響とは
- ② 5つの要素から成り立つ「感情知性」とは
- ③ メンタル問題「予防と対策」の健康経営施策
- ④ メンタルデトックスにお勧めな生活習慣
- ⑤ ストレスを溜めない「マインドセット」 など

《メンタルテーマ》

感情の「コントロール力」は生活習慣で決まる

感情管理は健康管理が全て「健康なカラダには健全なココロが宿る」

健康課題 (一例)



社会問題

〈鬱病・心の病気〉
約263万人

〈体がだるい〉
約448万人

〈眠れない〉
約361万人

〈イライラしやすい〉
約277万人

健康経営施策

- ④ストレスチェックの実施
- ⑤ヘルスリテラシーの向上
- ⑦コミュニケーションの促進
- ⑭メンタルヘルス不調者への対応 など

出典：経済産業省『令和5年度 健康経営度調査』

健康経営で与えるべき気付き

情緒不安定は自律神経や心拍数との関連が深く、生活習慣をみなおすことで改善できる

講演での紹介内容

- ・1日が充実するルーティン紹介
- ・気持ちが上がる過ごし方
- ・感情の科学「感情知性」を紹介
- ・メンタルマネジメント など

出典：厚生労働省 令和4年度 国民生活基礎調査の概況

5 健康経営成功の秘訣

健康経営は

エンタメ性 + 納得感

が成功の秘訣

キーワード

【対従業員】

- 個人へのメリット
- 健康経済リスク
- 幸福度の向上
- コンプレックス改善
など

【対経営陣】

- 採用コスト削減
- 想像力・生産性向上
- 従業員定着率改善
- メンタルヘルス対策
など

【対社会】

- 憧れの会社／企業文化
- 理想のライフスタイル
- 従業員想いの企業
- 社会問題に取り組む
など