

## 宮崎県健康経営サポート企業情報シート

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |                 |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|
| 登録番号             | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 登録日 | 令和 4 年 4 月 28 日 |
| 企業・団体名           | 呼吸・動作・姿勢改善サロン Align                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                 |
| 県内事業所(支店)名       | 呼吸・動作・姿勢改善サロン Align 日南店・宮崎店                                                                                                                                                                                                                                                            |     |                 |
| 住 所              | 日南市戸高 2 丁目 1-1                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                 |
| 電話番号             | 090-2964-0913                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |                 |
| FAX番号            | —                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                 |
| メールアドレス          | trainer-wakamatsu@outlook.jp                                                                                                                                                                                                                                                           |     |                 |
| ホームページ           | <a href="https://align-miyazaki.com">https://align-miyazaki.com</a>                                                                                                                                                                                                                    |     |                 |
| 主な事業内容           | パーソナルトレーニング<br>グループレッスン<br>セミナー・講演<br>イベントレッスン                                                                                                                                                                                                                                         |     |                 |
| 取組項目             | <input checked="" type="checkbox"/> 健康経営の啓発<br><input checked="" type="checkbox"/> 健(検)診受診率向上のための支援<br><input checked="" type="checkbox"/> 健(検)診結果の活用など生活習慣改善のための支援<br><input type="checkbox"/> 働き方改革を通じたワーク・ライフ・バランス推進のための支援<br><input checked="" type="checkbox"/> その他健康経営実践のための支援   |     |                 |
|                  | <input checked="" type="checkbox"/> 専門的な支援 ( 資格 : 健康運動指導士・健康運動実践指導者 )<br><input checked="" type="checkbox"/> 食事 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 <input checked="" type="checkbox"/> メンタルヘルス <input type="checkbox"/> ( )<br><input checked="" type="checkbox"/> 健康経営優良法人認定制度の支援 |     |                 |
| 具体的<br>取組内容      | 「姿勢」「動作」「呼吸」に特化した運動指導<br>パーソナルトレーニング<br>グループレッスン<br>セミナー・講演                                                                                                                                                                                                                            |     |                 |
| 出前講座<br>(内容・対象)  | 【対象者:従業員】(慢性的な不調のある成人男性・女性)<br>「姿勢改善エクササイズ」<br>肩こり・腰痛、偏頭痛・生理痛等のお悩みを解消する手段をお伝えします。                                                                                                                                                                                                      |     |                 |
| 県内企業等への<br>メッセージ | デスクワークも、立ち仕事も、不調(肩こり・腰痛、偏頭痛・生理痛など)がある状態では精力的に取り組むことができません。<br>私たち「姿勢改善スタジオ Align」は、仕事の効率アップ、従業員の QOL 向上をお手伝いします。                                                                                                                                                                       |     |                 |

