

体験型健康医学教室（りんご教室®）

働く人の“見えにくい不調”に気づき、心と体を整える。
企業の健康経営を支える体験型健康プログラム。

五感で理解する「学びと体験」

「老化の仕組み」を学び、関わる疾患を知る

医学 体の中で起きる変化を“見える化”

細胞モデルで老化や不調の仕組みを理解し、がんや高血圧、メタボリックシンドロームなどの怖さと予防法を学び、健康意識を高める。



姿勢チェックと運動体験

運動学 姿勢のクセが健康を左右する

姿勢をチェックし、体はどのように衰えるのか、筋肉と脂肪や骨の関係を学び、改善できる運動を行う。



食事と間食の問題点に気づく

栄養学 日々の食品の選択が未来の体をつくる

不足する栄養素を知り、食材の手測りや間食チェックで、食から体を整える方法を学び、間違ったダイエットに気づく。



ストレス測定とリセット法

精神学 心の状態を“数値で”確認

唾液検査でストレスを可視化し、リセット法（運動、アロマ法、呼吸法）を学ぶことで、日々蓄積するストレスをリセットし病気を防ぐ。



実績と信頼性

- 経済産業省「生活習慣病一次予防（健康づくり）全国モデル」に認定
- 医学論文で効果を実証
- 医療機関・企業・自治体など受講者2,500名以上
- 健康医学士1級資格者による講義・体験指導



医師と教育者が構築した健康プログラムで、産総研や東京大学との共同研究により、生活習慣病や認知機能の改善効果が報告されています。

ウエルキー株式会社（Wellkee Co.,Ltd.）

〒600-8813 京都市下京区中堂寺南町
134番地 ASTEMビル8階
メール：info@wellkee.co.jp
HP：https://wellkee.co.jp/

Wellkee 健康を、自分ごとに。

企業導入のメリット

✓ 個人の気づきと行動変容



- 不調に気づき、早めに対処できる力が育つ
- 健康習慣が自然と身につく
- 前向きな働き方への意欲が高まる

✓ チーム・職場の風土づくり



- 集中力・生産性の向上（プレゼンティーズムの改善）
- 職場での共感や対話が生まれる
- 離職防止・人材定着につながる

✓ 経営への効果



- 採用力・ブランド力の向上
- 健康経営優良法人・健康優良企業の認定に貢献
- ESG・人的資本経営の実践
- 女性活躍推進・ウェルビーイングの向上