

各 位

会 社 名 株 式 会 社 インソース  
代表者名 代表取締役 執行役員社長 舟橋 孝之  
(コード番号 : 6200 東証プライム)

## フレイル対策や口腔ケアなど、動画【健康経営シリーズ】最新版を提供開始

～株式会社バリューハー制作の健康経営動画ラインナップを21講座に拡充

「働くを楽しくする」サービスを提供する株式会社インソース（東京本部：東京都荒川区、代表取締役執行役員社長：舟橋孝之、証券コード：6200、以下「当社」）はこの度、株式会社バリューハー（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：藤田 美智雄、証券コード：6078）が制作した、動画・eラーニングコンテンツ「健康経営シリーズ」を新たに拡充しましたのでお知らせいたします。

「健康経営優良法人」への申請社数は2万4,000社を超え、企業の健康経営（※）への取り組みは一層活発になっています。健康経営を継続的に推進するためには、毎年の定期的なセミナー実施が求められるほか、テーマによっては全従業員が受講対象となります。

「健康経営シリーズ」は、健康経営に関連する各テーマについて学べるわかりやすい動画教材・eラーニングです。以前より販売している食習慣や睡眠などの定番テーマもリニューアルし、フレイル対策や口腔ケアなどの教材を拡充した最新ラインナップ21講座です。更に、おすすめのテーマ10講座をパッケージ化したお得な価格の「健康経営丸ごと支援・動画パッケージ」をご用意しています。

各分野で活躍している講師による解説で、従業員の健康リスクを予防し、健康リテラシーの向上を図ります。購入いただいたコンテンツは永続的にご利用いただけるため、期間を問わず、さまざまな受講者への研修実施が可能です。大人数での利用時には、コスト面でのメリットも期待できます。

（※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。）

### <サービス概要>

名称	健康経営シリーズ
ラインナップ	<p>&lt;新作テーマ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・【健康経営シリーズ】時間栄養学で無理なく続けられるベストな食習慣 <a href="https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_nutrition.html">https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_nutrition.html</a></li><li>・【健康経営シリーズ】心と体を満たす安定した睡眠習慣のつくり方（前後編） <a href="https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_sleeping-habit.html">https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_sleeping-habit.html</a></li><li>・【健康経営シリーズ】職場のウェルビーイングとワークエンゲージメントの高め方（前後編） <a href="https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_work-engagement.html">https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_work-engagement.html</a></li><li>・【健康経営シリーズ】フレイル対策と転倒予防～カラダメンテナンス～ <a href="https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_frailty.html">https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_frailty.html</a></li><li>・【健康経営シリーズ】オフィスや自宅で簡単にできる～女性特有の不調を解消する骨盤調整ヨガ <a href="https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_yoga.html">https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_yoga.html</a></li><li>・【健康経営シリーズ】働き方の変化とメンタルケア～健やかな居場所のつくり方 <a href="https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_place.html">https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_place.html</a></li><li>・【健康経営シリーズ】働き方の変化とメンタルケア～行動実験で気持ちを「前向き」にする方法 <a href="https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_behavior-test.html">https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_behavior-test.html</a></li></ul>

- ・【健康経営シリーズ】目指そう健康寿命～「口の健康」とその「大切さ」を徹底解説  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_oral-cavity.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_oral-cavity.html)
- ・【健康経営シリーズ】「加齢」と「口腔ケア」の最新事情  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_oral-care.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_oral-care.html)
- ・【健康経営シリーズ】妊活・不妊治療との向き合い方～私らしい選択を  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_srhr.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_srhr.html)
- ・【健康経営シリーズ】産前・産後の女性のからだを知ろう～本人や周囲ができること  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_maternity.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_maternity.html)

<定番テーマ>

- ・【健康経営シリーズ】健診結果の見方と生活習慣（前後編）  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_checkup.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_checkup.html)
- ・【健康経営シリーズ】がんの予防と生活習慣（前後編）  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_cancer-prevention.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_cancer-prevention.html)
- ・【健康経営シリーズ】正しい姿勢と効果的な歩き方  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_safetyexercisewalking.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_safetyexercisewalking.html)
- ・【健康経営シリーズ】ストレッチエクササイズ  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_stretch.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_stretch.html)
- ・【健康経営シリーズ】あなたを変える健康リテラシー  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_literacy.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_literacy.html)
- ・【健康経営シリーズ】その喫煙があなたの健康を損なう  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_smoking.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_smoking.html)
- ・【健康経営シリーズ】働き方の変化とメンタルケア～「感情の方程式」を使いこなしてネガティブ感情を味方に付ける  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_emotion.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_emotion.html)
- ・【健康経営シリーズ】働き方の変化とメンタルケア～自分を思いやるセルフ・コンパッションの実践法  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_self-compassion.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_self-compassion.html)
- ・【健康経営シリーズ】女性の健康問題とその重要性  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_women-health.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_women-health.html)
- ・【健康経営シリーズ】がまんしない更年期の対処法  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_menopause.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_menopause.html)

<お得な10テーマパッケージ>

- ・【健康経営シリーズ】健康経営丸ごと支援・動画パッケージ  
[https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management\\_10packages.html](https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/health-management_10packages.html)

料金

- ・コンテンツ購入プラン（データ買い切り）： 220,000円～330,000円（税込）／本
- ・年間リース： 154,000円～231,000円（税込）／本
- ・動画パッケージ10本セット（データ買い切り）： 1,760,000円（税込）
- ・動画パッケージ10本セット（年間リース）： 1,232,000円（税込）
- ・レンタルプラン： 2,200円～3,300円（税込）／本

※人財育成スマートパックでの購入も可能です。

ご契約の料金プランに応じて消費ポイント数が変動します。

※各商品の価格詳細は記載のURLよりご確認ください。

お申込方法	当社『動画百貨店』ページ、 <a href="https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/lineup.html">https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/lineup.html</a> または、研修申込システム「WEBinsource」よりお申込みください <a href="https://www.insource.co.jp/webins/index.html">https://www.insource.co.jp/webins/index.html</a>
-------	--

### ■株式会社バリューハーク

- ・本社所在地：東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-21-14
- ・設立：2001年7月
- ・代表者：代表取締役 藤田美智雄
- ・資本金：2,032,061,000円

### ■株式会社インソース

- ・東京本部所在地：東京都荒川区西日暮里 4-19-12 インソース道灌山ビル
- ・設立：2002年11月
- ・代表者：代表取締役 執行役員社長 舟橋孝之
- ・資本金：800,623,150円

### ■『動画百貨店』とは

<https://www.insource.co.jp/dougahyakkaten/lineup.html>

インソースグループが提供する動画教材・eラーニングを総合的に紹介・販売するWEBサイトです。1,314本（2025年10月末時点）を超えるコンテンツ数と、レンタル・買い切り・定額制・年間リースといった購入プランがご好評をいただき、多くのお客さまにご利用いただいております。

今後もインソースグループは、品質の高い動画教材・eラーニングを、より多くのお客さまに活用いただけるよう、サービス向上に努めてまいります。

以上

---

【お問合せ先】株式会社インソース <https://www.insource.co.jp/index.html>

(取材・広報に関して) 社長室(井上・下地) TEL:03-5577-2283  
(サービス内容に関して) メディア事業部(佐々木) TEL:03-5577-2273