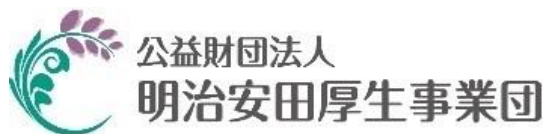


プレスリリース

2026年4月15日



公益財団法人
明治安田厚生事業団

各位

公益財団法人 明治安田厚生事業団

健康づくり DVD 『さいころで PON』刊行！ 全国の健康増進関連施設や団体に配布

概要

公益財団法人明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：生井 俊夫）は、2026年2月、健康づくり DVD『さいころで PON』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、公立図書館に配布します。



刊行 2026年2月
定価 400円（税込）
A5変型サイズ、21分
ブックレット付
※サンプル1部無料

明治安田厚生事業団は、1962年の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。科学的なエビデンスに基づき、安全で効果的、かつ継続して実践できる運動プログラムを紹介するため、2021年から毎年DVDを制作しています。

「さいころで PON」は座りっぱなしブレイクに活用できる、事業団オリジナルの運動プログラムです。1時間に1回職員同士が顔を合わせて、さいころを振り、出た目の運動を行います。

職場で座りっぱなしを防ぐための方法はいろいろありますが、このDVDではアクティブブレイクのひとつの方法として、だれでも簡単にできる「さいころで PON」をご紹介します。あなたのオフィスでも明日から始めてみませんか？

「健康づくり DVD」コンテンツ

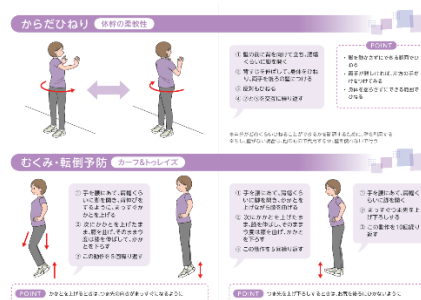
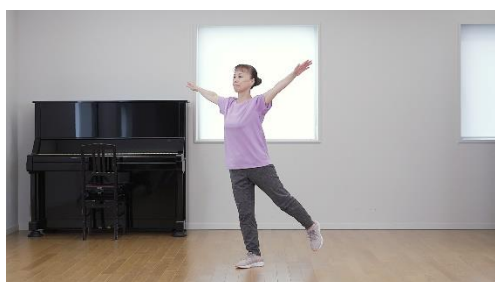
■ 座りっぱなしをブレイクする方法（講話：約 8 分）

オフィスでの座りすぎを防ぐ最新の科学的メソッド「アクティブブレイク戦略」と、「ちょこっと運動」VILPA の健康効果と生活に上手に取り入れるコツをご紹介します。



■ さいころで PON 5 種目（実技：約 6 分）

種目は、からだひねり、むくみ・転倒予防、からだリフレッシュ、ワイドスクワット、バランスです。だれでも簡単にできる運動です。



■ オフィス編（実践：約 6 分）

オフィスでみんなと一緒に進むと、コミュニケーションが深まり、楽しみながら継続できます。「さいころで PON」のほかに「お神輿ジョギング」もご紹介しています。



【お問い合わせ先】

公益財団法人明治安田厚生事業団 担当：隅

TEL : 03-3349-2741 E-Mail : wellness@my-zaidan.or.jp