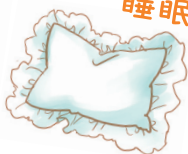




睡眠



自分磨き

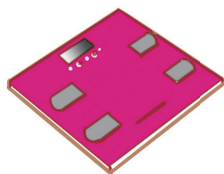
どんな相談でもお気軽に!

私のための 私のトリセツ

マイ★ミー

My Well-being for Me

ダイエット



美容



漫画で
check!

produced by 株式会社 心陽

漫画・イラスト 村田順子



My Well-being for Me

マイ★ミー

とは

価値観も、性格も、「みんなちがってみんないい」。
だからこそ、ベストなライフスタイルは、みんなちがうはず。
私にとって、私のための、私が一番キラキラ輝く毎日を導く、

Dr. YOKOとの対話が、マイ★ミー。

メディアにあふれる、あたりさわりのない情報は、
みんなのための「人間一般のトリセツ」。

マイ★ミーは、広い世界にたった一つだけの

私の LIFE（生命・生活・人生）を、

私にとって最高の価値に高めるための、

私だけの、世界で一つの、オーダーメイドの特別なトリセツ。

科学的な知識とプロの洞察力で、私のLIFEに投資しよう！

モヤモヤはなくてもOK。今の生活に満足している

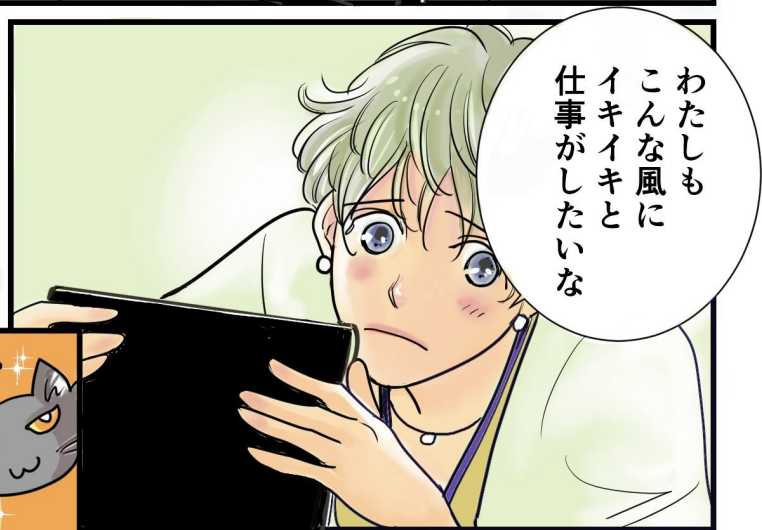
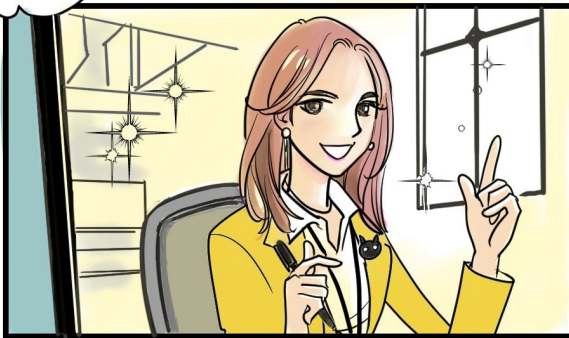
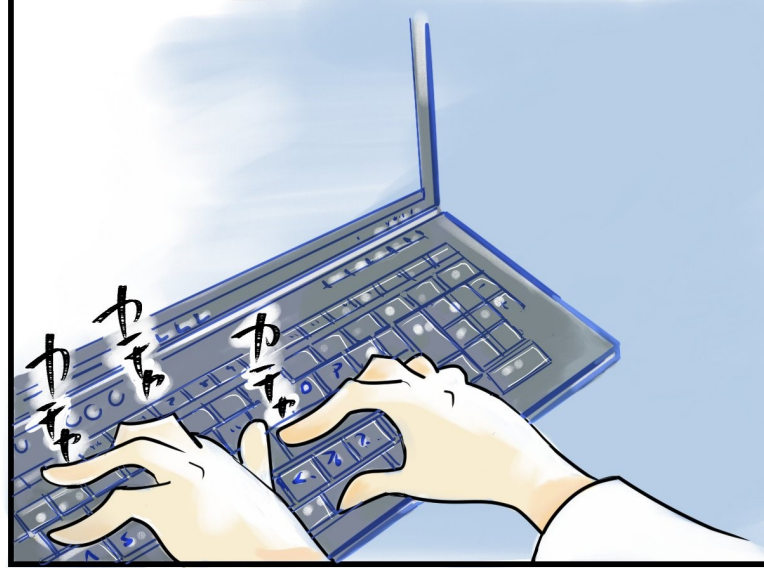
あなたにも伸びしろは、きっとあります。

さらに輝くための秘訣を、必ずお伝えします！



Dr. YOKOこと、石田 陽子（いしだ ようこ）

健康経営を支援する「株式会社 心陽」CEO
オンライン睡眠診療の「心陽クリニック」院長
人と企業のウェルビーイングを叶えるスペシャリスト
麻酔科標榜医、公衆衛生学博士、労働衛生コンサルタント





ヒョイ

猫!?

ん?

えっ?

TAP ing on me

TAP TAP

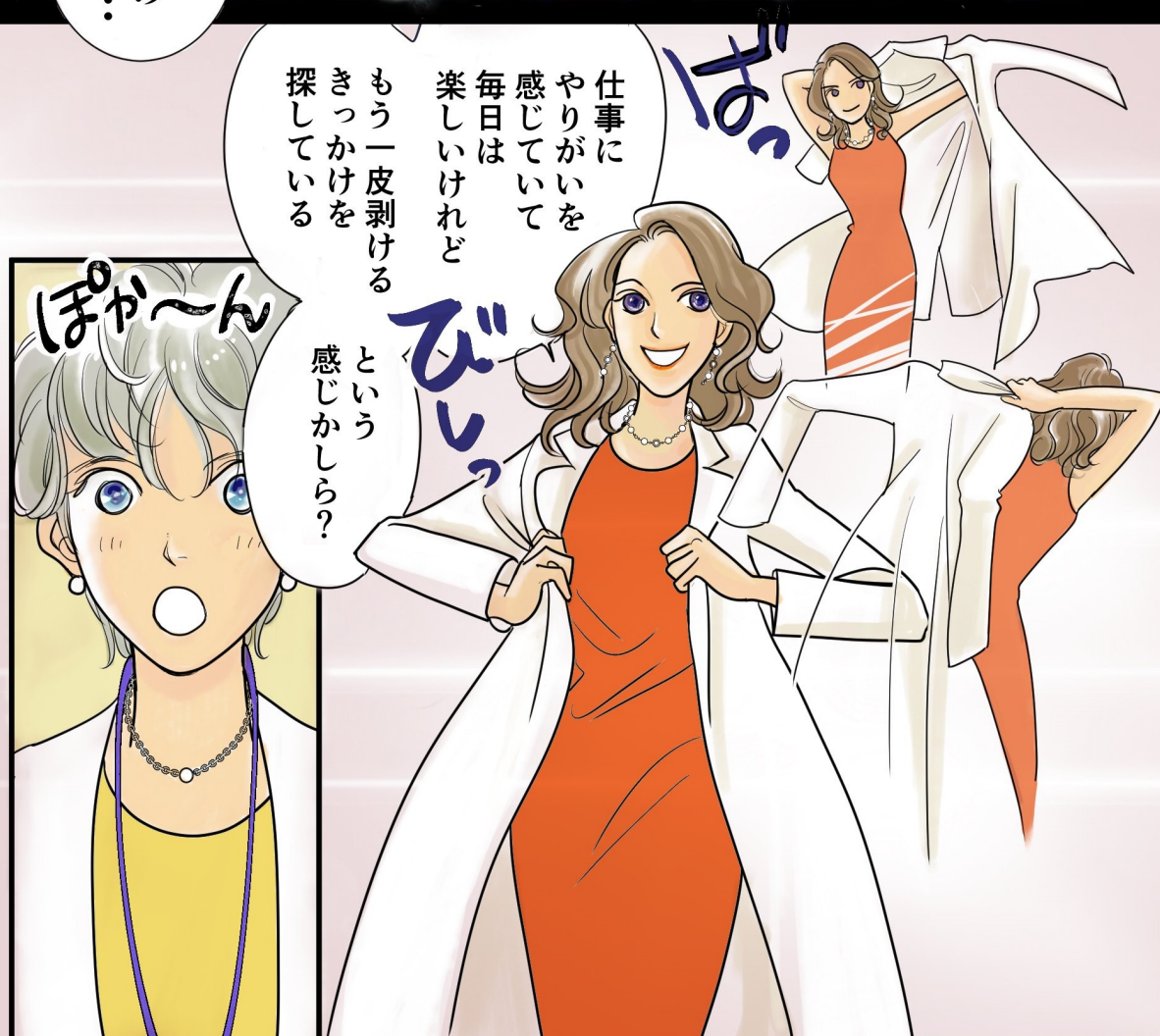
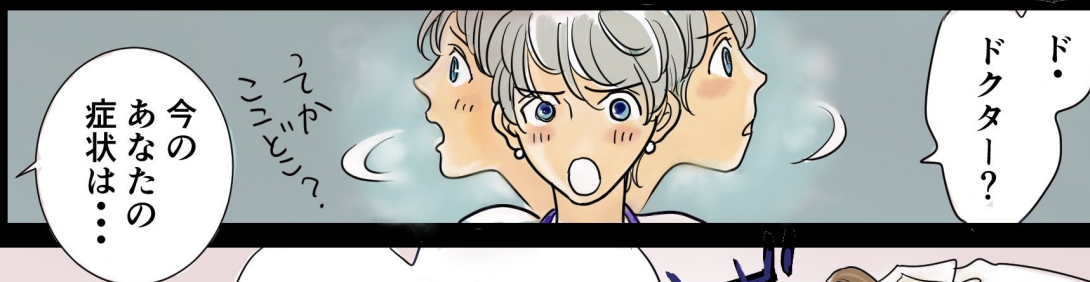
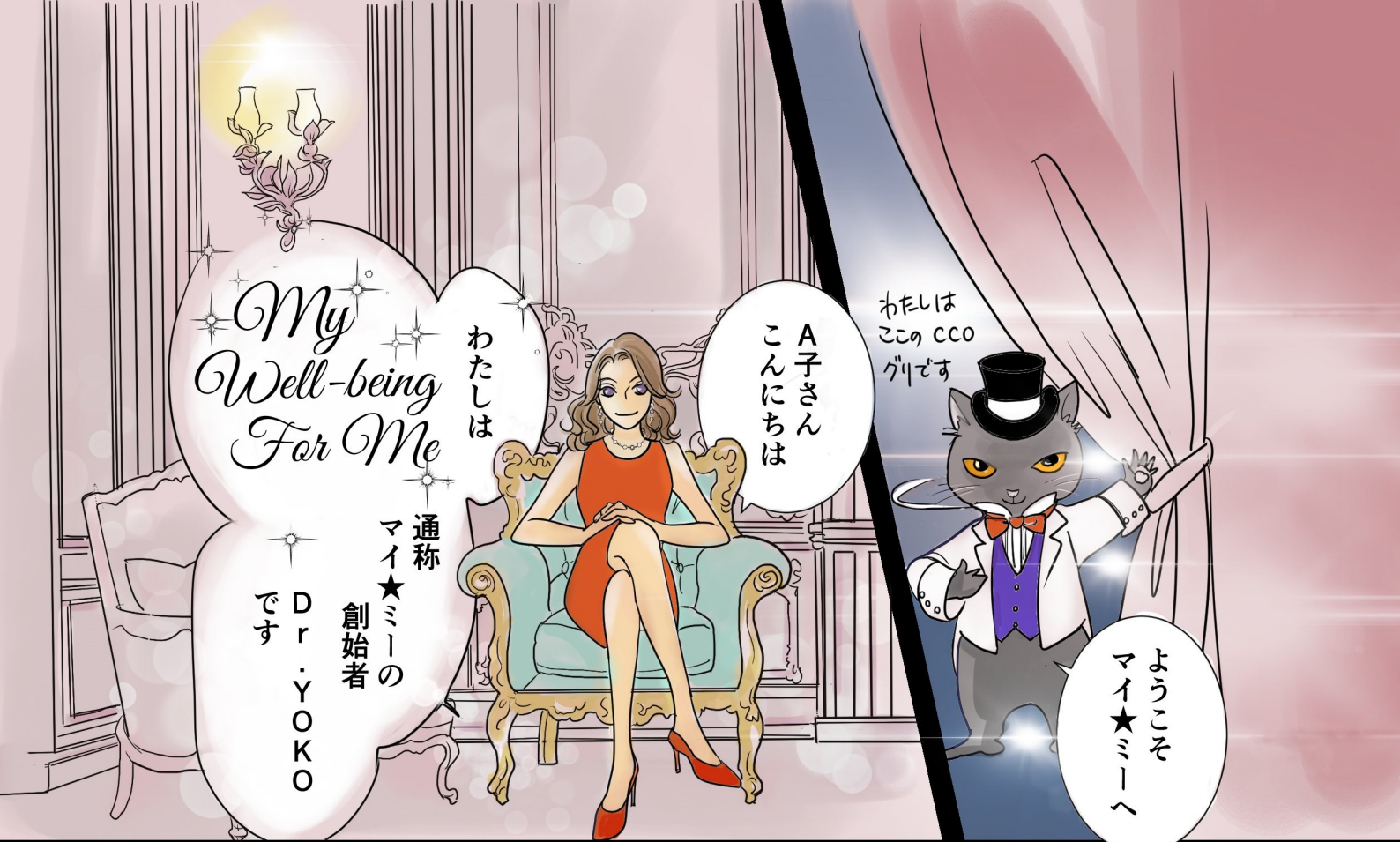
TAP TAP

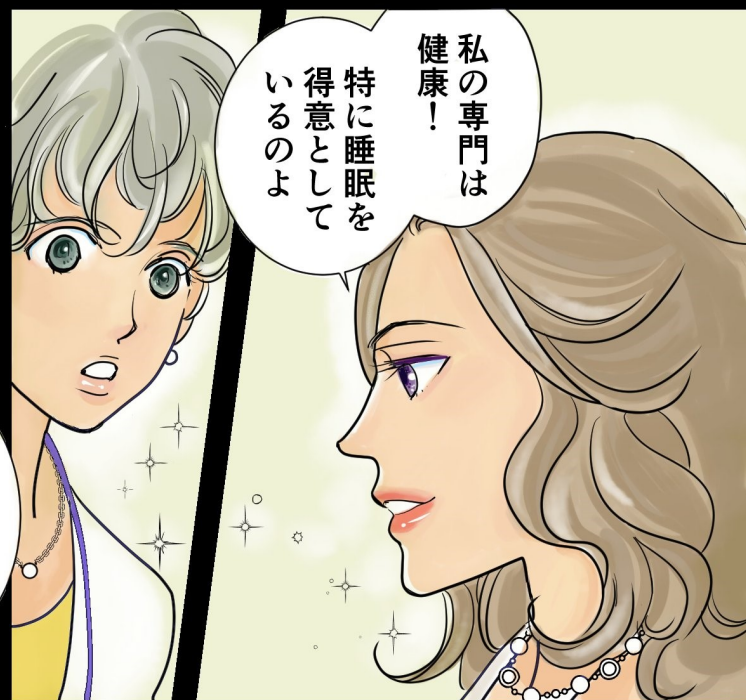
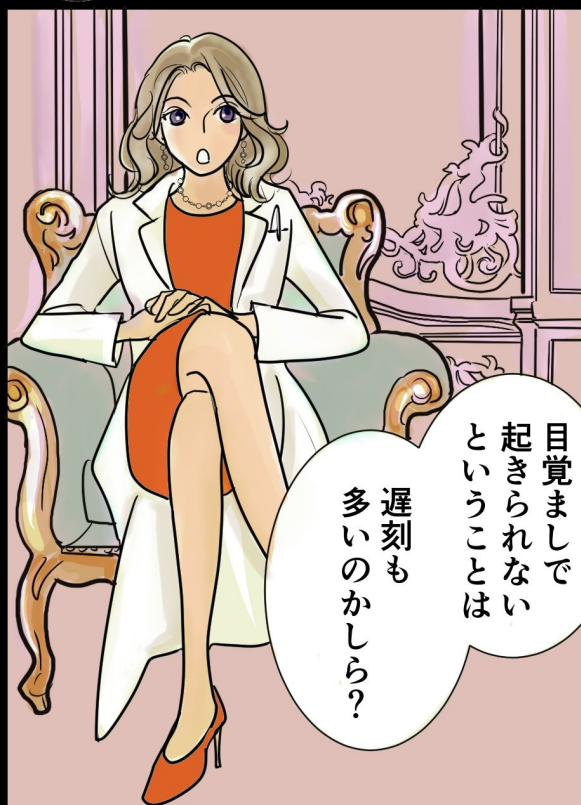
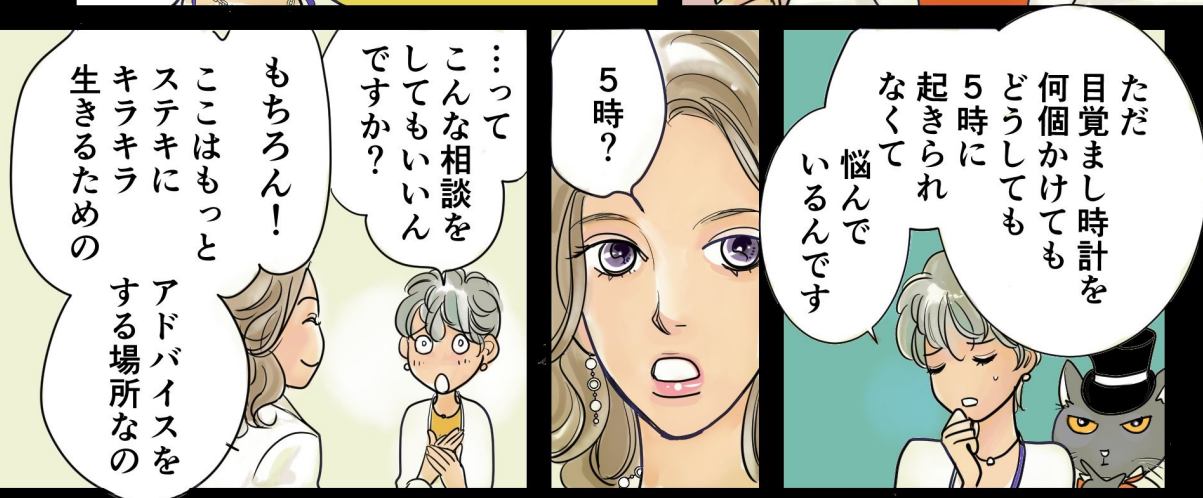
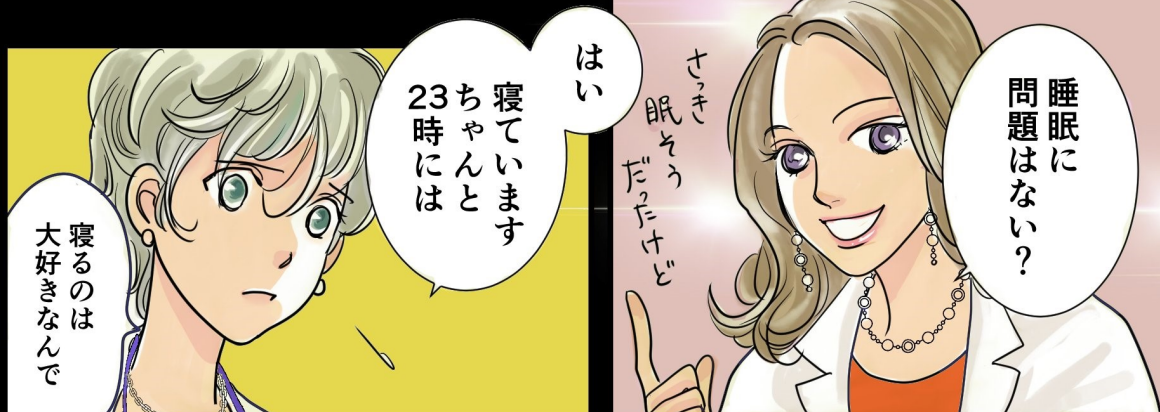
ひゃあ

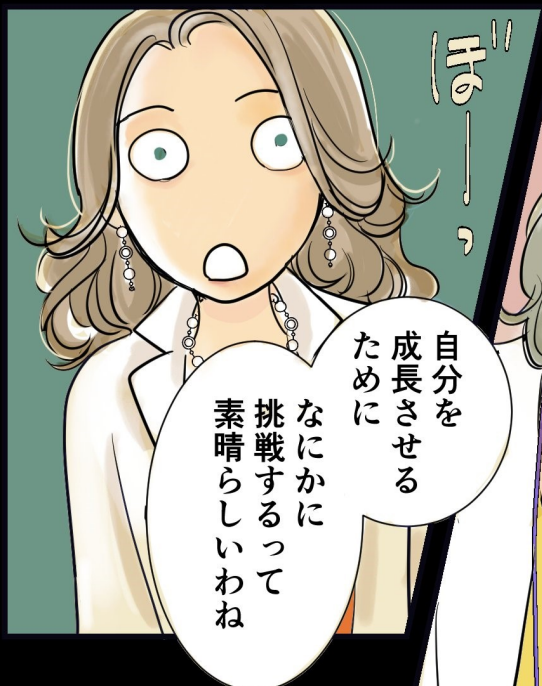
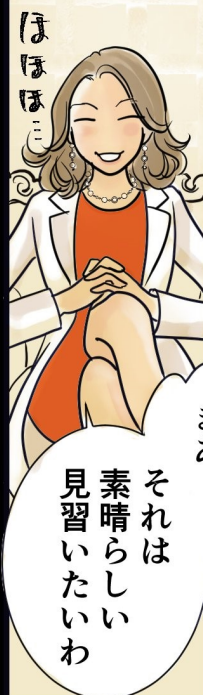
かっぽっ

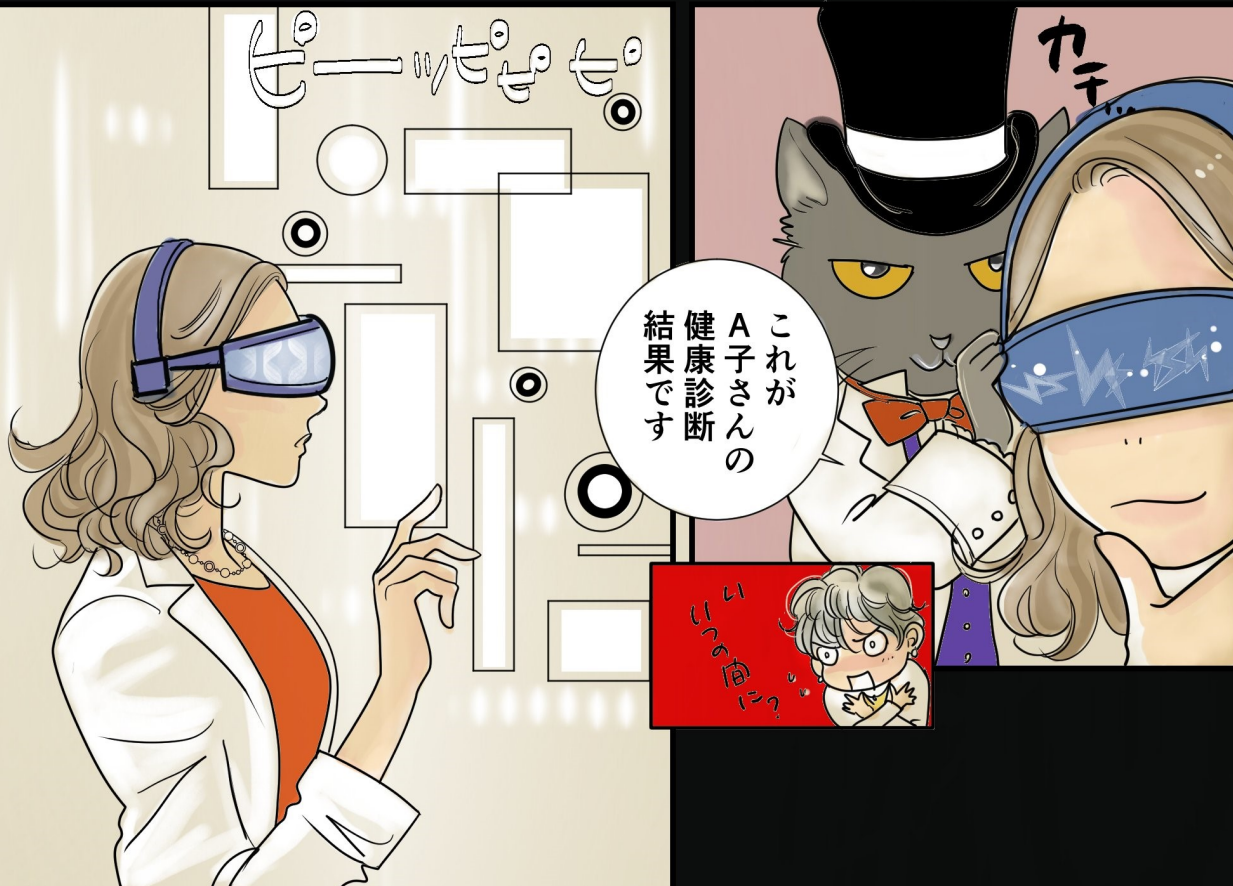
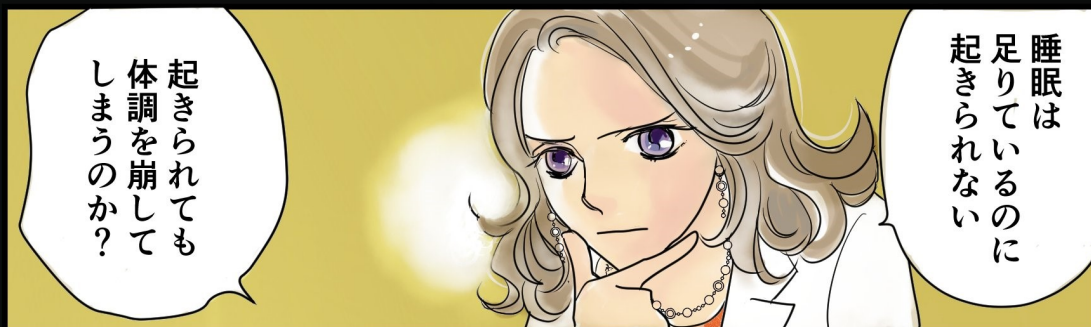
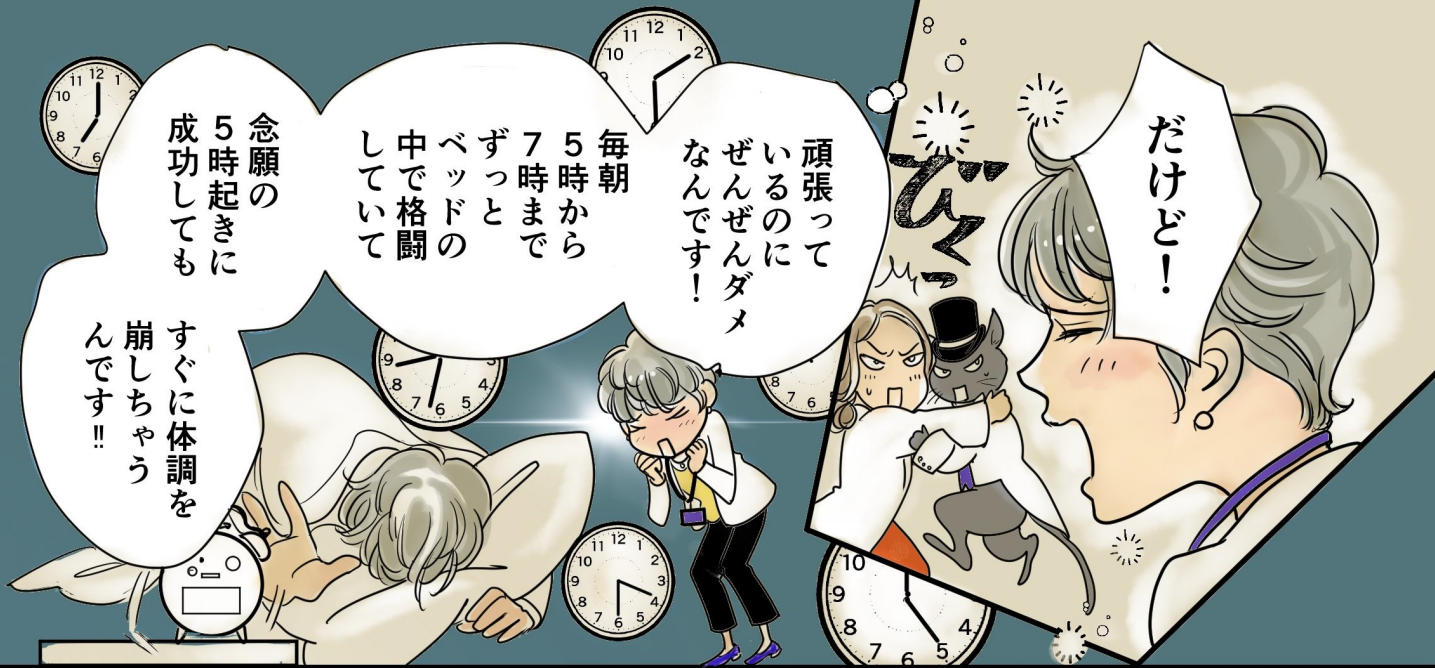
TAP

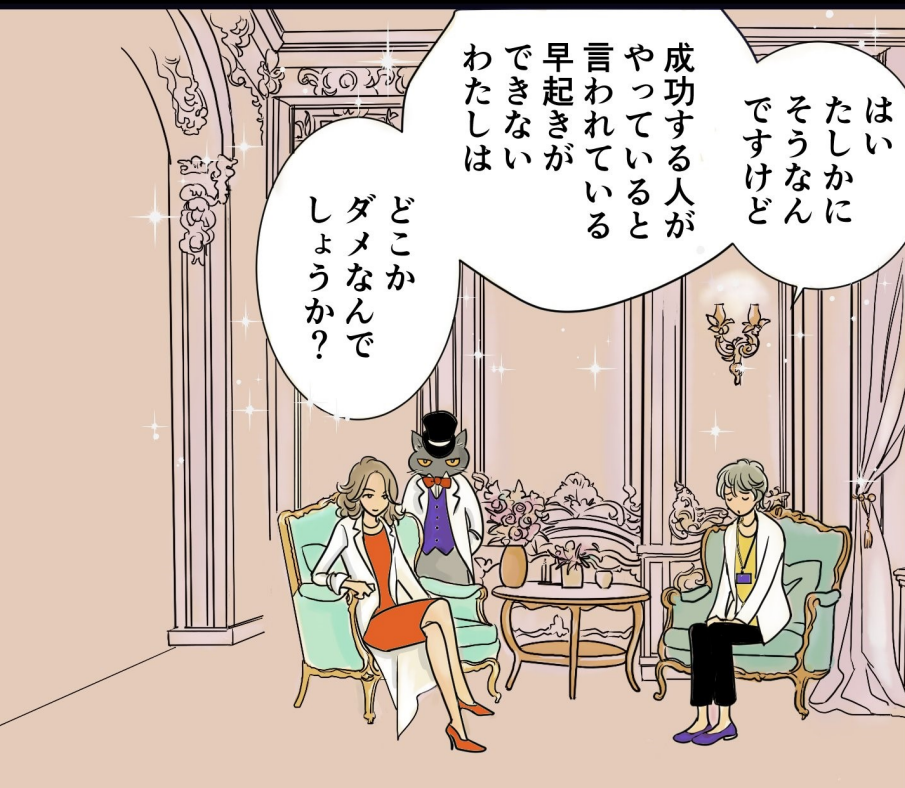
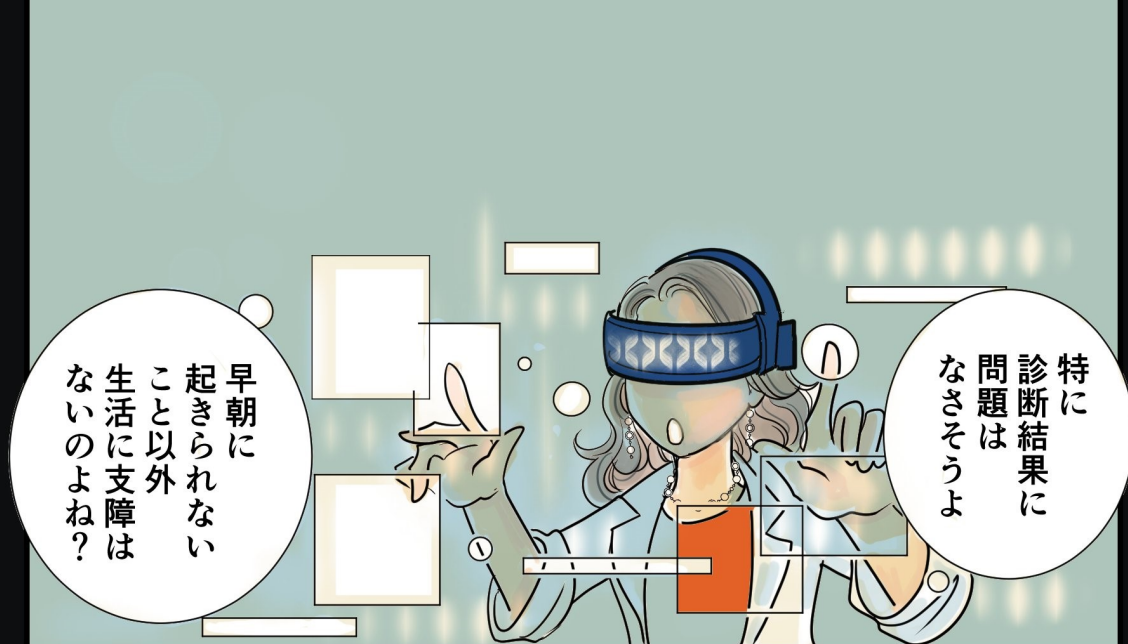
にゅ

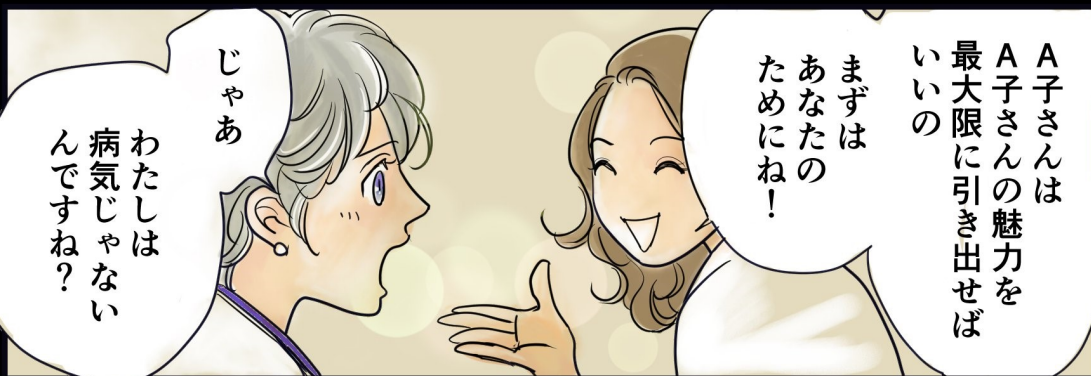
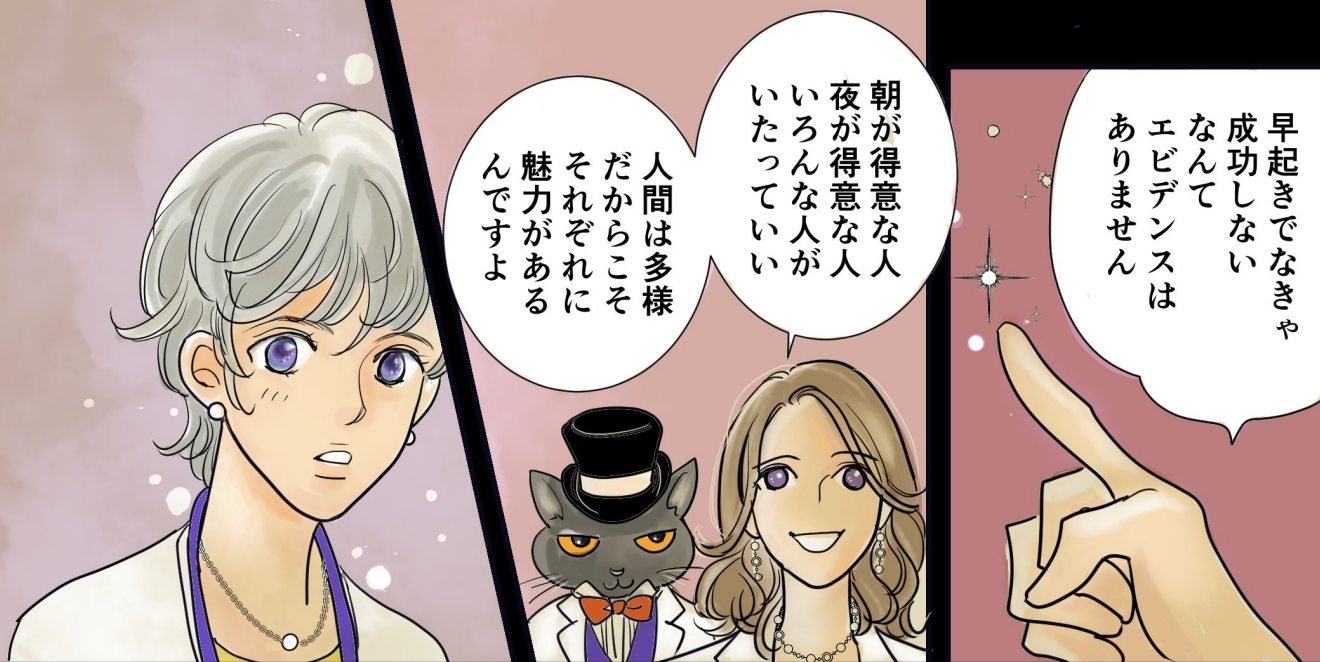








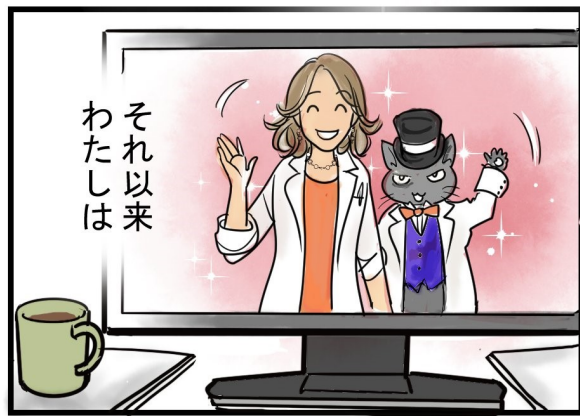






もう無理に
早起きを
するのを
やめてみよう
と思います！

なるほど！
それなら
わたし



それ以来
わたしは



途中で起きる
ことなく
7時まで
ぐっすり
眠るよう
になりました

見た目の
生活習慣は
変わらないけど

たった
それだけの
ことで

終業まで
エネルギーが
みなぎって
います



ちゃんと
眠るって
大切な
ですね！

すぐにマイ★ミーを予約したい。
もう少しマイ★ミーについて知りたい。

My Well-being for Me ページ ➡



健康経営は、企業のための企業の ウェルビーイング

株式会社心陽は、臨床医療と公衆衛生の二刀流の知見を活かして、人的資本を増やして企業価値を高める健康経営をサポートしています。

医者が医療で目の前の患者の病気を治すのはすばらしいですが、誰もが暮らしやすい、病気になりにくい、生きやすい社会をつくるための公衆衛生は、当の患者を含めた、社会全体の人々を支えます。

心陽は、医療を活かして傷ついた目の前の一人を救うと同時に、公衆衛生を活かして制度を設計し、心理社会的環境を醸成して、誰もが傷つきにくく、イキイキと活躍できる社会をつくります。

社会保障や医療等、制度を整備して国家が国民の人権を守るように、心陽は、それぞれの企業の目指すウェルビーイングのために最適な制度や規範をつくり、職場に働きやすい心理社会的環境を醸成し、働く人々の人的資本のひとつであるウェルビーイングを増進することで、企業価値や業績を高め、社会に貢献する健康経営の支援をします。

健康経営は、企業が従業員の人的資本に投資し、そのリターンとして業績や企業価値を高める経営戦略です。従業員の健康投資に医療のエッセンスを加えて、その健康を増進し、企業という社会単位の価値を高める制度設計を提案できるのが、二刀流の心陽の強みです。

産業医、健康経営、睡眠健診等の企業向けサービスのお問い合わせもお待ちしております。

株式会社 心陽

東京都文京区本郷2-29-3-3F <https://www.shiny-o.co.jp/>