huuni

SELF-CARE & WELLNESS PLATFORM

自分に
気づける人は、
しなやかに強い。

毎日1分、自分の心とからだに目を向ける。その小さな習慣が「気づく力」を育て、自分で自分を整えるセルフマネジメント力になります。huuniは、一人ひとりの気づく力から始める、新しいメンタルヘルス対策です。

地域循環型　予防ケア重視　パソコンでも、スマホからでも

気づく。整える。続ける。

一人ひとりのセルフマネジメント力を育てるしくみ

自分の変化に、気づく

感情・からだ・思考の記録で、今日の自分を言葉にする。

その日のうちに、整える

今の状態に合ったセルフケアや動画、地域のスポットをご案内。

無理なく、続ける

1日約1分。記録を重ねるほど、AIからのメッセージが今のあなたに合った内容に。

今日から、ひとつ。

働く人の機能

01 毎日1分のデイリーセルフチェック
02 今ここでできるセルフケア・動画
03 地域の施設・相談先を、フラットに紹介
04 産業医への面談依頼は、ワンクリック
05 法定ストレスチェック（途中保存OK）

2028年4月〜　従業員50人未満の会社も、法定ストレスチェックが義務に

人事の負担を、もっと軽く。

準備と実施を、まとめて
招待・実施依頼・催促まで画面ひとつで

集計・報告を、スムーズに
集団分析・AIの改善提案・文書作成支援

その後も、迷わない
産業医面談の管理・動画配信・相談先の案内

業種別の追加設問も、無料オプションで

安心して使える、セキュリティ設計。

- 個人の結果を、会社に見せない
- 法定ストレスチェックの個人結果をAIに渡さない
- 医療行為は行いません

料金も、シンプルに。

月々換算・年払い・税別

基本料金（3名分込み）　4人目から お一人

¥1,500 ＋ **¥400**

すべての機能を標準提供。人数による機能制限はありません。

例）従業員10名なら　月々 4,300円　（年額 51,600円）

お申し込み特典

導入サポートを無料でおつけします

実施規程の作成・初回設定・社内アナウンス（30,000円分）
※2027年3月31日までのお申し込みが対象

くわしくは、huuni紹介ページへ
btr-o.com/huuni/
※huuniは医療行為・診断・治療を行うサービスではありません。

有限会社BTR.O
長野県諏訪郡下諏訪町湯田町3447
info@btr-o.com

MESSAGE

気づく力は、育てられる。

「最近ちょっと眠りが浅い」「肩に力が入りっぱなし」。心とからだは、いつも小さなサインを出しています。そのサインに自分で気づき、早めに手当てできること。それが、働く人のいちばん身近な力になります。

年に一度の法定ストレスチェックは、大切な「測る」機会です。でも、本当に大事なのは、そのあいだの364日。毎日少しずつ自分を見つめる習慣があれば、気づく力は誰でも育てられます。

有限会社BTR.O　代表　安田 妃佐

メンタルヘルス対策の「4つのケア」

厚生労働省の指針で示されている進め方です

1	2	3	4
セルフケア huuniの出発点	**ラインによるケア**	**事業場内産業保健スタッフ等によるケア**	**事業場外資源によるケア**

数字で見る、huuni。

82.7%	1分	2028年4月	5年
強いストレスを感じる人※1	毎日のデイリーセルフチェック	50人未満も義務化へ※2	結果データの保管

※1 厚生労働省「令和5年 労働安全衛生調査（実態調査）」　※2 改正労働安全衛生法（令和7年5月14日公布）。施行日は令和10年4月1日。

2028年4月から、小さな会社もストレスチェックが義務に。

義務になると、会社がすること

- 年1回、従業員にストレスチェックを実施する
- 結果は本人に直接通知する（本人の同意なく会社は見られません）
- 高ストレスの人から申し出があれば、医師による面接指導を行う
- 実施のルール（実施規程）を決め、社内に知らせる

huuniなら、まとめて準備できます

- ✓ 法定ストレスチェックの実施・集計・結果通知
- ✓ 産業医への面談依頼はワンクリック
- ✓ 産業医がいない会社には、地域産業保健センターをご案内
- ✓ 実施規程の作成・初回設定・社内アナウンスを導入サポート（2027年3月末までのお申し込みで無料）

導入の流れ

STEP 01	STEP 02	STEP 03	STEP 04	STEP 05	STEP 06
会社を登録 人事・管理者	**従業員を招待** 人事・管理者	**法定ストレスチェック** 従業員	**結果確認・集団分析** 人事・管理者	**必要に応じて面接** 従業員・産業医	**日常のケアを継続** 従業員

huuniという名前のこと

身土不二

しんどふに

人の身体と暮らす土地は切り離せない、という仏教のことばから名づけました。地域とつながって、自分を整える。口にするたび「ふぅ〜」とひと息ついて、ふにゃっと力が抜けるように。そんな想いも込めています。

ふぅっと気づいて、自分を整える。

お申し込み・ご相談は紹介ページから。

btr-o.com/huuni/

有限会社BTR.O
長野県諏訪郡下諏訪町湯田町3447
info@btr-o.com