



東阪電子機器株式会社

ラジオ体操で心身共にリフレッシュ！  
ウォーキングにも積極的に参加！

従業員の健康増進を図るために、毎日始業開始時にラジオ体操を実施している。2019年より4年連続で経済産業省「健康経営優良法人」に認定され、2023年の認定も申請中。ウォーキングイベントにも毎年参加し、従業員のコミュニケーション活性化にもつながっている。今年は、心のストレスケアのためメンタルヘルス講習会の実施も決定し、心と体の健康維持、増進のため今後さらに取組を進めていく。



東武鉄道株式会社

少年野球・サッカー大会を通じた  
次世代を担う少年少女の育成支援

(一財)東武博物館主催の東武線沿線地域の少年野球・サッカー大会に、東武鉄道がボランティアスタッフを派遣し、次世代を担う健やかな少年少女の成長を支援。なお、2021年度は少年サッカー大会の一部試合を除いて中止。しかし、参加賞の贈呈や「出場チーム紹介」駅貼りポスターの掲出、抽選での東京スカイツリー・東武動物公園への無料招待を行う等、コロナ禍で活動の場を奪われている子供たちを応援する取組を実施。



凸版印刷株式会社

スポーツ専従社員の雇用や  
パラスポーツサイト運営などの取組

スポーツ専従社員が出場するラグビーワールドカップ2021(2022)大会に向けた壮行会を実施。また国内で行われたテストマッチには約50名の社員、家族が応援に駆けつけた。また、パラスポーツの認知拡大・普及・発展を図るサイト(SPORTRAIT)を運営。ウェブだけでなく運動したイベント、写真展の実施、パラスポーツの認知拡大・普及・発展に寄与している。



トッパン・フォームズ株式会社

毎朝のラジオ体操の実施・  
社内の部活動(スポーツ関連)へ支援継続

毎日始業前に、ラジオ体操を社内放送で流し、積極的に実施している。また、毎年社内で従業員とその家族が参加できる野球大会やフットサル大会を実施している。本年は大会の実施はできなかったが、大会を企画・運営する野球部やサッカー一部を始めとする社内のクラブに対し、活動支援を継続して行った。スポーツを通じて従業員とその家族の健康増進も推進している。



株式会社トーシンパートナーズ

朝のラジオ体操実施、サッカー部・  
野球部の活動、ウォーキングイベントの実施

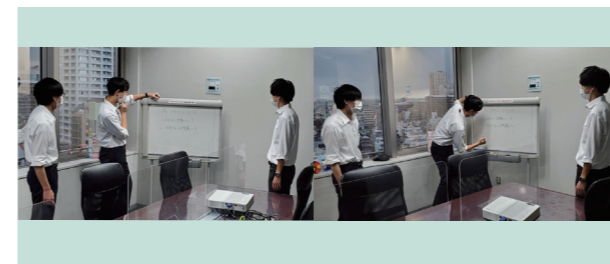
全社員を対象に万歩計を配付し、ウォーキングイベントを実施した。チーム達成賞を設け、達成したチームには商品が贈呈し、イベントを通じて社員全体が盛り上がった。コロナ禍で運動する機会が減った中、ウォーキングイベントを実施することにより、歩く習慣が定着した。また、毎朝のラジオ体操やサッカー部・野球部の活動を継続して実施している。



株式会社ドクターラスト

ウォーキングイベント、  
ラジオ体操を今年も継続！

前年同様、健康管理アプリを活用したウォーキングイベントを開催。コロナ禍の運動不足解消とともに、部署混合チーム戦にすることで社内コミュニケーションの促進につながった。また15時にラジオ体操を実施。デスクワークから解放されるリフレッシュの時間として、加えて体操中に会話が生まれることから、社員交流の時間としても大いに機能している。さらに、大手スポーツジムと法人契約し、積極的な運動機会を提供している。



株式会社トップワイジャパン

運動不足解消に加え、定期ミーティングを  
スタンディング形式で実施

コロナ禍で外出自粛、運動不足の状態が続く中で、「体力が減った」との声が従業員から相次いだ。毎週一回、部門ごとに社内ミーティングを行っていたが、着座形式からスタンディング形式へ変更することで従業員の健康保持増進に役立っている。「新しい日常」の中で、社員間で十分な距離をとることや、ミーティング前後の実施部屋の消毒、手洗いうがいの徹底をしながら継続して取り組んでいる。また、健康保持増進を目的とし、スポーツ等を実施するよう全社員に通達している。



株式会社利根川産業

ごみ拾いを通じて街をきれいに  
身体も健康に

チーム戦で制限時間内にごみを拾い、ごみの量と質でポイントを競い合う大会方式のイベントを実施。ごみ拾いをする中で楽しく身体を動かすことができる。街もクリーンにすることができて、運動習慣がない従業員の歩ききっかけとなり、コミュニケーションの促進にも効果があった。



**Toyota Mobility Tokyo**

**トヨタモビリティ東京株式会社**

**トランポリン競技森ひかる選手を支援・ウォーキング大会で運動機会を提供**

トランポリン競技森ひかる選手(TOKIOインカラム所属)を支援  
当社従業員の子女であることから、その競技活動を支援。トランポリン練習場への移動等に活用する車両(トヨタRAV4)を1台貸与。  
・ウォーキング大会を開催  
従業員が通勤時や仕事の合間に実施できる「Let'sエンジョイ!ウォーキング大会」を開催。運動習慣のない従業員に運動のきっかけを提供し、習慣化づけることが目的。アプリを用いて各自が設定した目標歩数の完歩を目指し、社員同士が歩数を競い合ってウォーキングを実践した。



**株式会社トラック**

**陸上競技アスリートの正社員雇用**

当社はTRACK TOKYOランニングクラブを運営している。社員は全員が陸上実業団選手です。ニューイヤー駅伝出場を目指し、練習に取り組んでいる。普段はランニングインストラクターとしても活動し、市民ランナー向けにランニングレッスンを提供している。



**株式会社ナレッジクリエーションテクノロジー**

**新しい日常下での3密を避けた運動意識の向上と健康増進への取組**

自社での階段利用の推奨、ラジオ体操などの体を動かすことへの啓発活動を行い、社員全員が参加できる仕組み作りにより、健康経営を推進している。緊急事態宣言解除後、屋外でのスポーツ活動(ゴルフ、フットサルなど)等を行っている。テレワークなどで対面でのコミュニケーションが減っていたので、屋外スポーツでメンバーが揃うことで、より良いコミュニケーションを図ることができた。



**株式会社 NISHI SATO**

**お揃いのスマホショルダーでオンラインウォークイベント!**

誰でも日常的に継続してできる運動としてウォーキングに着目。株式会社グッピーズ様のスマホアプリで企業対抗型ウォークイベントに参加した。参加にむけて社長から全員にお揃いのスマホショルダーが贈られ、チームとしての意識とモチベーションが高まった。歩数を気に掛ける習慣が身に付き、従業員間でウォーキングが日常の話題となった。仕事でもプライベートでもない会話でコミュニケーションが図れる良い機会にもなった。



**株式会社ナウイエンタープライズ**

**社内エクササイズとウォーキング、スクーバダイビング実施補助制度で運動意識向上**

健康運動実践指導者の資格をもつ社員の指導の下、朝礼時に社内で行えるエクササイズを行っている。  
通勤時、昼休みを利用してのウォーキングは社員が自発的に継続している。事業では、スクーバダイビングのCカード(通称:ダイビングライセンス)の発行を行っているため、全社員スクーバダイビングの資格を所持している。自己のスキル向上、研鑽、リフレッシュを兼ねてプライベートでのスクーバダイビングにかかる費用の一部を補助している。



**ナガセケンコー株式会社**

**軟式野球・ソフトテニス・ソフトボールを中心としたイベントへの協力、社内ポッチャ大会の開催と社員によるポッチャクラブの大会参加**

都内だけでなく、全国で行われている軟式野球・ソフトテニス・ソフトボールのイベントへ物品等の協賛を行い、大会の成功と競技の普及に協力している。  
また、ポッチャの社内大会を実施して、健康増進と社内コミュニケーション作りに取り組んでおり、社員有志によるポッチャクラブは都大会へ出場している。



**西松建設株式会社**

**年2回のウォーキングイベントを4年間継続中  
プロスポーツや自治体にも協賛**

健康アプリを全社に導入し、年2回開催されるウォーキングイベントへの参加を会社が推奨している。その結果、各職場における主体的な健康作り(ヨガ・マラソン大会・登山など)への取組が社内報に掲載されるようになり、全社的にスポーツの輪が広がっている。  
また、プロバスケットボールチームへの協賛や、港区が主催するマラソン大会への協賛など、スポーツ活動の支援にも力を入れている。



**株式会社ニチレイ**

**従業員体験型健康支援プログラム『ニチレイ健康塾』で運動のきっかけづくり!**

健康づくりの実践の場として『ニチレイ健康塾』を毎月開催している。健康運動指導士による運動実践のほか、保健師による病態生理の講義、管理栄養士による食事改善等をセミナー形式で実施。2020年度からは、新型コロナウイルス感染症対策のためオンラインで実施し、全国どこからでも参加できるようになった。様々な勤務形態の方が参加しやすい様、テーマや実施方法を工夫し、2016年から2021年度末までに延べ3,791名が参加し、健康意識の変容や生活習慣の改善につながっている。



株式会社日刊工業コミュニケーションズ

目標月平均8,000歩！  
ウォーキングで楽しく気軽に健康増進！

コロナ禍での巣ごもり、テレワークがきっかけで生まれたウォーキング奨励制度。スマホの歩数計で月平均8,000歩を超えた社員には、毎月奨励金を支給。普段歩く習慣のない社員にも気軽に参加してもらえるよう、非参加者限定で目標歩数を少なめに設定したり、役員と歩数を競い合う等のキャンペーンも定期的に行っている。「先月歩数いくらだった？」といった、社員同士の会話も増え、社内コミュニケーションにもつながっている。



日産化学株式会社

体操やストレッチの実施、スポーツ活動の  
支援を通じて、健康づくりを推進

当社は、従業員の健康が「健全な企業の成長を支える基盤」と考え、従業員の運動奨励に力を入れている。毎日の体操に加えて、毎月インストラクターによるストレッチ等のレッスンをオンラインで実施し、運動習慣の実践と定着、生産性の向上を目指している。また、今年度より開催したウォーキング大会は、健康増進に加えて、従業員のコミュニケーション促進にも寄与した。スポーツ活動の支援については、社内でのクラブ活動の情報発信を強化して、取組を継続している。



日本化薬株式会社

各種イベントを通じ、従業員の健康づくり・  
活気ある働き方をサポート

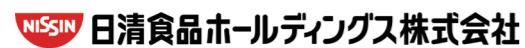
各部署で毎日15時にマスクを着用して、ラジオ体操を実施した。また、1か月の実施期間を設けて、会社内や日常生活、運動など16項目について、実践した項目に点数をつける「全社健康管理コンクール」を実施し、意識的な健康管理に取り組んだ。その他、オフィシャルパートナーとして支援している、卓球リーグの試合を従業員が観戦する機会を提供した。これらを通じて、社員が健康を維持し、活気ある働き方ができるように取り組んでいる。



日本電気株式会社

オンラインとリアルを組み合わせた  
ハイブリッドな活動に進化

NECグループでは、主に社員とその家族を対象にした健康推進活動や、地域の皆様と社員が一緒になって開催するパラスポーツ大会等のパラスポーツ推進活動を、リアルとオンラインを組み合わせながらハイブリッドで全国を対象に推進することで、誰もが人間性を十分に発揮できる持続可能な社会の実現を目指す。



日清食品ホールディングス株式会社

社員の運動不足解消支援や、  
スポーツ大会の協賛

チャリティーウォーキングイベント「WFPウォーク・ザ・ワールド」に協賛し、社員と一般の方にウォーキングの機会を提供しつつ、飢餓問題の啓発に取り組んでいる。また、「食とスポーツは健康を支える両輪である」という創業者理念のもと、「日清食品カップ」全国小学生陸上競技交流大会」に協賛している。今後も未来を担う子供たちの健やかな成長や挑戦を応援していく。



日都産業株式会社

オンラインイベントも活用して  
身体を動かすことを習慣化

始業前のラジオ体操を継続実施中。昨年に続き、1ヶ月間に行った距離や歩いた歩数を競うオンラインイベント「さつき・ラン&ウォーク企業対抗戦」に参加。これを機に同様のイベントに個人でエントリーするようになった社員もいる。その他2022年は各地で再開されたサイクリングイベントやマラソン大会に参加するなど、社員の間で身体を動かすことが習慣化しつつある。今後も社員の健康維持・増進、社員同士のコミュニケーション活性化を目指し、ひとりでも多くの社員が参加できる取組を実施していく。



日本郵政株式会社

自社福利厚生施設の  
利用提供

近隣にお住まいの方などからの利用申請に基づき、自社の福利厚生施設である高井戸レクリエーションセンターの野球グラウンド、テニスコート及び弓道場を利用提供している。



商工組合 日本医療機器協会

感染対策を徹底し野球大会を開催、  
職員の健康づくりも継続推進中

今年度は感染対策を十分にしておいて野球大会を開催、残念ながらボウリング大会は見送りとしたがコロナ禍であっても安全を第一に考え、少しずつイベント開催を進めている。また、継続して従業員の健康づくりを目的とした朝の体操や階段利用、ストレッチ運動を実施し、コロナ禍における健康維持増進に取り組んでいる。今後、新型コロナウイルス感染症が収束した際にはボウリング大会等を再開する予定。



特定非営利活動法人日本ウォーキングセラピスト協会

### 姿勢維持ストレッチ

メンバー間に於いて、定期的ストレッチを実施。ネットを利用し、参加率アップを図っている。  
また、健康ウォーキングに必要な足指強化と姿勢維持のストレッチセミナーを随時実施し、運動習慣のない方々にも実施しやすい内容を導入し、運動習慣の誘導につなげ、健康意識を高める活動を行う。



日本航空株式会社

### 健康推進プロジェクト「JAL Wellness」と「JAL本気の!ラジオ体操」の実践

世界・日本各事業所における「Wellnessリーダー」は約550名、リーダーを中心にウォーキングやヨガ、ラジオ体操など、各職場の健康課題に見合ったWellness活動を実施している。JAL GRP社員に根付いているフィットネストレーナー考案の「JAL本気の!ラジオ体操」は、来年7月で10周年を迎える。10周年イベント第1弾として令和4年10月羽田航空機格納庫にて飛行機の前で社員約100名が「JAL本気の!ラジオ体操」を圧巻の実施。



一般財団法人日本サイクルスポーツ振興会

### サイクルスポーツの普及・文化の醸成

バランス感覚を鍛えられるマウンテンバイク、BMXの体験会や初心者イベントを首都圏にて多数行い、サイクルスポーツの普及に注力。また、青少年育成の一環として、子供向け自転車アカデミーを行い、自転車競技の技術的な指導のみならず、SNS活用方法といった社会的教育を実施。さらに、引退した自転車競技選手を積極的に雇用し、アスリートのセカンドキャリアもサポートしている。



日本シグマックス株式会社

### 社員のスポーツ活動支援制度「スポサポ」を中心に活動サポート

社員一人当たり年間最大16,000円(3ヶ月ごとに4,000円×4)の支援金を支給し、社員は各種スポーツ活動や健康づくりのための用具購入で活用。利用実績を社内ポータルサイトで報告し、応援コメントを送りあうなど、より多くの社員の利用を促すように情報発信している。



日本交通株式会社 赤羽営業所

### 本年も感染予防しながらのスポーツ大会の実施

ソフトボール大会、フットサル大会を年間行事として、本年も感染予防をしながら社員同士コミュニケーションを図っている。運動不足解消のため、仲所長、大森教官が先頭に立ち、社員一人ひとりが明るく楽しく元気よく運動できる環境づくりに取り組んでいる。



日本国土開発株式会社

### 毎日の生活時間の中で、「少しでも」を大切に、従業員の主体的な運動活動を推進!

アプリを利用し、毎月目標歩数を達成した従業員には、抽選で健康グッズ等を贈呈。「競い楽しみ」ながら運動を習慣化する取組を通年で実施。2019年に35名でスタートした、自ら健康に対する目標を宣言し、職場における健康推進の先駆者として活躍する健康経営サポーター制度には現在488名の従業員が賛同し参加。また全国にバドミントンや登山等の運動サークルもあり、部署間交流も楽しみながら現在260名が活動をしています。※昨年同様活動費の支援を実施。



一般社団法人日本スポーツサポートベース

### 従業員と家族、地域住人の方々に運動支援

拠点を置いている場所から従業員や家族と共に地域住人の方達と共に地域ぐるみで健康への意識を高めて行くために、ウォーキングや走り方、陸上など地域の皆さまと「こんな事をしたい!」とサークルのような感覚で楽しみながら運動を行えるように従業員が計画を立て勤務時間内に実践した。  
また、従業員だけの取組として、競技大会に出たいスタッフもあり、そのようなスタッフにも勤務時間内にトレーニングができる時間を捻出できるように取り組んでいる。子供たちの運動指導前後に施設も利用でき、個々のレベルアップにも役立つように、それぞれが自主的に取り組んでいる。



日本生命保険相互会社

### 明るく活力のある地域・社会づくりを目指し、全国で地域に根差したスポーツ取組を実施

次世代を担う子供たちに、「体を動かす楽しさ」の体感や「夢や希望を持つきっかけ作り」のため、かけこ教室や野球教室、卓球教室等、様々なスポーツ教室を開催(2022年度は全国で63回開催、約7,500名が参加)  
また、共生社会の実現への寄与を目的に、従業員のパススポーツ観戦や、車いすバスケットボール体験会を実施。



日本郵船株式会社

健康増進、世界の医療援につながる「チャリティRUN+WALK+α」の実施

身近なランニング等の運動を通して社員の健康増進、社会課題解決への意識向上を目指し2017年から開始した3か月限定のイベント。今年は社内ポート運動会の再開を受け、ポートと筋トレを対象運動へ追加。参加者は専用アプリに各自が行った運動を登録、その総計をコンテナ船で表す他、個人・団体別ランキングを掲載する等、参加者が一体感を持って取り組めるように工夫。イベント参加費に加えて、全体の運動量に応じたマッチングギフトを会社が上乗せして「国境なき医師団」に寄付。



株式会社ニュー・オータニ

従業員の健康増進の為、各職場毎の労働環境に合わせたストレッチ体操の指導

職場毎の労働環境に応じた館内会員制クラブ・ゴルフデンスパ・ニューオータニの専門インストラクターによるストレッチ体操の巡回及び教育する事で、職場内で日々実践できるストレッチを奨励。内勤スタッフも着座で実践可能なストレッチマニュアルを各職場へ配付。ホテル業の為、様々な部門毎に必要なストレッチ体操部位等が変化するため、職場環境に合わせた内容で実施、教育する事で、毎日続けられる活動として奨励している。



株式会社ネットラーニングホールディングス

スポーツ活動を通じて、社員の健康を進め、タテヨコナメのコミュニケーション！

新型コロナウイルス感染症予防対策として、在宅勤務を行う社員も多く社内コミュニケーションの取り方も変化する中、スポーツ&コミュニケーションを企画。オンライン会議ツールを利用した「ヨガ、ストレッチ、筋トレ」を実施し、グループ社員間のコミュニケーション活性化を図った。  
また、自宅で過ごす時間が多くなり、運動不足を感じる社員や、長時間のデスクワークで筋肉のコリや痛みを感じる社員にとって良い刺激とリフレッシュになった。



株式会社 nobitel

自社開発のストレッチウェル体操を毎月17日に実施。社内スポーツ習慣を継続中！

「Dr.stretch」が監修した、動きの根源にある運動神経を活性化させる体操「ストレッチウェル体操」を毎月17日(10と7で柔軟)に朝礼でやり、社内習慣化させている。自社開発した社内通貨アプリではストレッチという運動習慣を継続できる福利厚生制度で、運動不足対策だけではなく社内コミュニケーションを活性化させる様な取組をしている。



ネグロス電気株式会社

専門インストラクターによるオフィスヨガを毎月開催

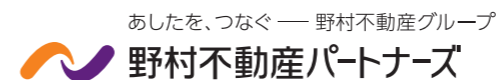
月に1度、外部のヨガ講師を本社に招き、1時間のヨガレッスンを実施している。Zoomでのライブ配信、見逃し配信も行っているため、希望する全従業員が参加可能。1回あたりの参加者は約50~100人。レッスンでは、「肩こり」や「腰痛」の改善が期待できるポーズや、バランス感覚を養うためのポーズなど様々なメニューで行っている。



ねづくりクリニック

スポーツで健康維持を推進する医療機関

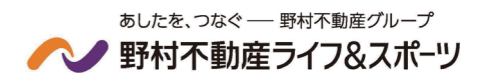
コロナ禍によりスポーツがなかなか生活に取り入れられない環境が増える中、身の回りの小さな運動から健康増進につなげるよう、指導できる医療機関でありたいと思って活動している。  
どんな薬よりもどんな治療よりも運動が健康に及ぼす影響は大きく、その啓蒙者でありたいと願っている。



野村不動産パートナーズ株式会社

パラアスリートの雇用、従業員への運動機会及びスポーツ観戦機会の提供

雇用パラアスリート2名の競技に関わる費用や、競技に集中できる勤務体系による仕事と競技の両立を支援。  
また、雇用パラアスリートが出場する大会を社員が観戦、応援及び大会運営のボランティアを実施。さらに、社員の運動機会提供のため、フィットネスクラブの利用促進、及びスポーツ同好会活動の支援を実施。



野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

地域に健康を！初めてでも楽しめるスポーツを推進

子供たちに向けて、地域の小学校と連携し、水難事故防止を目的とした「着衣泳教室」や、泳ぎが苦手な子どもを対象にした「水泳教室」の開催、親子でできる運動教室などを無料で開催し、延べ893名以上が参加した。その他、お化け屋敷、縁日、運動会やスポーツイベント開催し、8,896名が参加した。



## NOMURA

### 野村ホールディングス株式会社

#### 社会貢献と役職員の健康促進を主な目的に、 バーチャルチャリティイベントをグローバルで開催

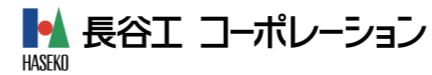
役職員の健康促進と社会貢献活動への寄付を主な目的とした、バーチャルチャリティイベントを2020年よりグローバルで年に1回、1か月ほどの期間で実施。コロナ禍において実際に集まって行うボランティア活動の開催が難しい中、社会貢献活動への寄付と、役職員の健康促進を主な目的に実施。参加者は、期間内の任意の時間と場所で健康促進につながる様々なエクササイズに取組み、参加料の代わりに寄付を行う。毎回1,000人を超える役職員が参加。



### 株式会社ハイクラス

#### 全世代が、スポーツ健康科学情報に 触れながら楽しく行う環境づくり

社内や社外のスポーツ・健康科学の指導を行う人材が自分たちの知識向上だけでなく、人的交流を促進するための勉強会及び交流会を開催している。さらに、この輪を広げるための情報発信や実際の活動なども徐々に再開し、実施している。対面とオンラインをミックスさせ、継続性を持たせながら実施している。



### 株式会社長谷工コーポレーション

#### オンラインによるチーム対抗 駅伝の開催

役職員の健康増進と社員の一体感を醸成を目的とした、ランニングアプリを利用した長谷工グループ合同のオンラインチーム対抗駅伝を5月と10月に開催。それぞれ約750名が参加。北海道から沖縄までの日本各地を始め、ベトナムで勤務する社員も参加。全国の社員が同じ時間にマラソンを行うことで日頃会えない仲間同士の頑張りを感じながら長谷工グループの一体感を醸成し、健康的なからだづくりにもつながるイベントとなった。



### 株式会社パソナグループ

#### スポーツを通じた「キャリア×社会貢献・ 地方創生×健康×コミュニケーション」を推進

パソナグループの仕事は「人を活かす」こと。あらゆる人々の心身ともに健康で心豊かな生活の実現を目指して、アスリートや社員のスポーツを通じた「キャリア支援」、スポーツと社会貢献を組み合わせた活動や、スポーツ大会の運営ボランティア等の「社会貢献・地方創生」、スポーツ機会を創出し、社員の健康をサポートする「健康増進」、社員同士のグループ内での横断的なつながりを形成する「コミュニケーション促進」等、スポーツを通じた多方面からの取組を全社的に推進している。



### 株式会社バイタルエリア

#### サッカー×IT×スポーツ 社会人としての成功と夢を諦めない姿を応援

スポーツに本気で取り組んできたIT未経験者を積極的に採用+育成。IT未経験者が0から始めて自分の技術で稼げるようになることを目指し、仕事とスポーツの両立ができる環境づくりをしている。今年度は新卒で関東学院大学サッカー部、日本大学陸上部マネージャーを採用。途中で3x3プロバスケットボール選手、海外でプレー経験のあるサッカー選手を採用。ほかにもトライアスロンで国体出場を目指している社員への支援など。



### 長谷川体育施設株式会社

#### アスリートの雇用、社員の健康のため、 朝のラジオ体操とスポーツサークルの補助を実施

雇用アスリートが陸上教室の講師をするなど社会貢献活動を行っている。雇用アスリートの出場する陸上競技大会は現地応援は少数で、多くはオンラインで観戦応援を行った。また、社員の健康のため、密を回避しながら朝のラジオ体操を毎日行っている。さらに、スポーツサークル活動を支援し、スポーツに親しむ参加する機会を設けている。



### パナソニック ソリューションテクノロジー株式会社

### パナソニック ソリューションテクノロジー株式会社

#### 運動イベントを通じ、社員のスポーツ実施率向上と コミュニケーション活性化を推進

毎年ウォークラリー月間を設定し、1か月間に歩く歩数を競い合っている。組織単位でのチーム対抗形式をとることで、歩数を伸ばすよう取組を進め、職場のコミュニケーション活性化の目的としても活用している。また、パナソニックオリジナルのエクササイズを導入し、自宅でも実施できる環境を提供することで、仕事開始前の心身の準備、昼食後、リフレッシュしたいときなど、毎日の習慣として取り組んでいる。



### 株式会社 KNOWELL (旧株式会社バリケイ)

#### 社員のウェルビーイングを高める 企業内保健室を運営!

リモートワーク中の顧客企業社員様に、オンライン上でヨガ・ストレッチ・フィットネスクラスを毎週定期的実施。運動習慣や健康意識が高まるだけでなく、孤立しがちな社員様の心のケアやコミュニケーション活性化に役立っている。また、同時に社内スポーツイベントを定期的開催して「あえて出社する」機会を創出。これまでオンラインでしか交流のなかった社員様同士がリアルな場で顔を合わせる事で、よりつながりが強化された。



VALUE HR

株式会社バリュー HR

自社事業「くうねるあるく+ふせぐ」で  
コロナ禍での運動不足解消への取組

当社主催の共同開催事業「くうねるあるく」のコンテンツを活用し、当社のほか24団体の方々と一緒に運動不足解消に取り組んでいる。ウォーキングでは「歩数アップ」を、また、リフレッシュ運動動画や1か月間毎日配信するメールマガジン掲載の1分間動画では「座ったままでできるストレッチ」を推奨している。「くうねるあるく」への当社の社員参加率は97%(前年94%)と非常に高い。年に2回の「くうねるあるく」を通じて運動習慣定着化を推進している。



PSC

株式会社ピーエスシー

健康維持増進、スポーツを通じて社員間の交流を活性化

フットサル・テニス・ゴルフ等、計9つのスポーツサークルについて、月1回活動を実施。ITS健康保険組合主催の大会にも参加。今年も毎月最大5,000円の補助金が支給され、運動促進補助制度を継続。スポーツ全般で自身の体を動かすことが支給対象の条件で、自宅でのオンラインスクールの利用やストレッチ/マッサージも対象。社内ブログサイトにて活発な運動報告あり。

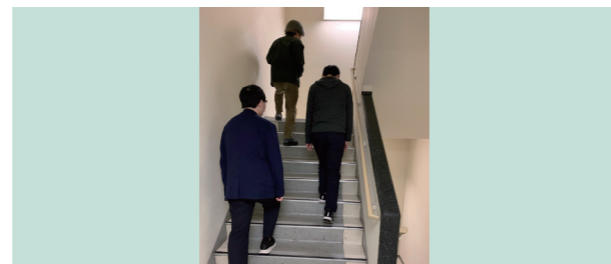


PHC

PHC 株式会社

社員の「健康意識」向上を  
目的とした健康イベントを企画

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、引き続き個人単位でも参加可能なことを重視した健康イベントの企画を行った。特にウォークラリーは、自己の状況に適した目標を柔軟に設定できること、場所を問わず参加できること、さらに、3密が起きにくい利点もあるため、積極的に開催した。また、休憩時間に卓球や野球(バットイング、キャッチボール)が気軽にできる場所を社内にて設け、スポーツを通じた健康意識の向上に努めている。



BSP 社会保険労務士法人

安全衛生優良企業認定企業！  
スポーツで健康経営

毎日デスクワークのため腰痛に苦しみ、メタボへの懸念もあったため、毎日歩くこと(隣駅下車や階段使用推奨、休日の外出・運動奨励)を推奨した。取組やすい運動で、皆が今まで以上に元気になってきた。



株式会社ビックカメラ

アスリートの雇用及び普及推進活動、  
従業員向け健康促進の提案

従業員がスポーツに触れる機会向上への取組を積極的に実施している。ソフトボール選手を雇用し活動を支援するとともに、従業員が参加できる応援ツアーを開催。また、市区と連携し、小学生を対象にしたボール投げ教室を行い、基礎体力構築に向けて取組んだ。また、従業員には階段利用の促進・スタンディングテーブルを設置するなど持続的な軽運動を取り入れている。



ヒューマンデジタルコンサルタンツ株式会社

リモートワーク、デスクワークで凝り固まった  
身体をリフレッシュ。仕事をしながら運動できる環境

日常生活や通勤時にできるだけ身体を動かす工夫の一つとして、階段利用を促進。社内に足踏みステッパー・スタンディングデスクを設置し、仕事をしながら運動できる環境を整備することで、デスクワークで凝り固まった身体をリフレッシュ。また、社内共有で健康だよりを発信。社内でも、自宅でもできる簡単な運動、ストレッチの促進に関わる情報を提供し、従業員の健康促進を実施。

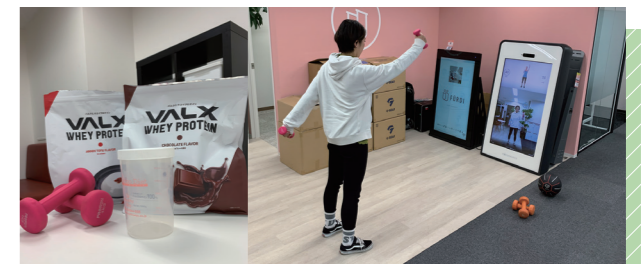


VIDWEB

株式会社 VIDWEB

リモートワークの導入で、  
本来かかっていた通勤時間を有効利用

株式会社VIDWEB(ビッドウェブ)では、リモートワークを導入することにより、本来かかっていた通勤時間をウォーキングやジム、その他運動に費やすことを推進している。山や街中でのウォーキング、マウンテンバイク、ジョギング、水泳等、どんな運動でも健康促進につながるものであればなんでもOKとしている。



FÜRDI

株式会社 FURDI

運動/プロテインのチカラで  
健康を維持しよう！

人工知能搭載の弊社保有マシンを活用して、社員用トレーニングを開始。カリスマトレーナー厳選の15のメニューからなる「疲労回復プログラム」で、デスクワーク・長時間のパソコンの使用による疲労の軽減や1日の始まり・終わりのリフレッシュを目指している。また、休憩スペースでは、飽きないようフレーバーを変えてプロテイン飲用を無料で実施。運動×プロテイン効果の力で、従業員の運動機会創出を目的とした健康保持増進活動を行っている。



あなたと、コンビニに、  
**FamilyMart**

株式会社ファミリーマート

みんな参加、WEB健康イベント！  
健康増進・職場活性化を目指す

毎年春秋2回、全社員対象で1か月間に1日1万歩を目指すイベントを開催。「個人達成賞」や参加者全員で合計10億歩を目指す「みんなで達成！ファミマ賞」等を受け、意識して歩数を増加させることにも工夫している。安全衛生委員会、健康ニュース、社内ポータルサイトを通して、当社の歩数の現状、歩くことの重要性、保健師によるウォーキングのワンポイントアドバイスなども発信し、社員が習慣的に歩くことの定着を目指している。

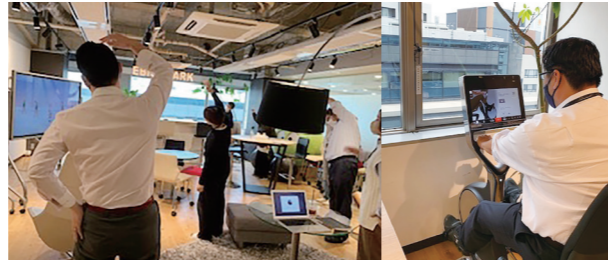


F O R I T

株式会社フォーイット

従業員の健康促進を目的とした  
ラジオ体操や社内部活動を実施

就業環境の変化による社員の健康障害等を解消するため、毎朝全支店でのラジオ体操の実施や、運動促進のため社内部活動の活動費援助を実施している。運動効果だけでなく、気分転換や社員同士のコミュニケーションの場としても活用され、心の健康(メンタルヘルス)にも良い影響を与えている。



**VAJ**  
Digital Design

VAJ デジタルデザイン株式会社

スポーツを通じてコミュニケーションの  
促進と社員の健康意識向上を支援

従業員がスポーツに触れる機会を積極的に導入している。業務中や休憩時間など、近くに運動器具がある事で気軽に自発的にストレッチや軽い運動を行う事で健康増進、リフレッシュ、コミュニケーションの増加につながっている。  
従業員にアンケートをとりながら毎年運動器具を増やし活性化させている。



**FORVAL**

株式会社フォーバル

離れていても、オンラインでつながる  
こころとからだの健康UPマラソン

チーム戦や結果の共有により、離れていても連帯感が感じられるWEBマラソン大会を実施。パルスサーベイを導入し、日々のコンディションをセルフチェックし、ストレッチ等の動画にて運動機会を提供11月に開催されたNIPPON IT チャリティ駅伝では、フォーバルグループから45名のランナー、27名のボランティアが参加。東京2020パラリンピックのボッチャペア銀メダリストであるフォーバル所属の高橋和樹選手が2022年度も様々な大会で優勝を果たしている。



FUJIKURA COMPOSITES

藤倉コンポジット株式会社

社内部活動で  
いきいきコミュニケーション

2022年4月より社内サークル規定を制定。従業員の文化活動または、スポーツ活動を支援。登山やヨガ、アウトドア、筋トレ、ボルダリングなど15の部活動が発足し、終業後や昼休み、休日などに「好きなコト」でつながり、職場を超えた様々な人とのコミュニケーションを楽しむことができる。



ブリヂストン健康保険組合

ブリヂストン健康保険組合

毎日の歩数を個人やチームで楽しく競いながら  
記録するウォーキングキャンペーン

個人またはチームで、1日5,000歩を目標に、約2か月間の歩数を記録して、参加者全員に参加賞ポイントを付与するほか、目標達成した個人とチームには、抽選でボーナスポイントを付与した。



富士ネットシステムズ株式会社

富士ネットシステムズ株式会社

スポーツ活動の応援、アスリート及び  
指導者の積極的な雇用の推進

学校説明会などを積極的に活用し、アスリートの雇用に推進している。  
アスリート選手や指導者の練習日や試合日や指導日に関して、全従業員はもとよりお客様の理解を得る職場環境の構築に取り組んでいる。  
アスリート社員の試合などの出場の時は、当社の従業員や従業員の家族は試合会場に行き応援を行っている。



**BRIDGESTONE**  
ブリヂストンスポーツ株式会社

ブリヂストンスポーツ株式会社

スポーツ休暇を導入し、  
社員がスポーツに触れる機会を提供

社員がスポーツを通じて健康作りへ積極的に取り組む時間を休暇として提供している。年間3日まで取得可能。テレワークによる運動不足の解消にもつながっている。





株式会社フルタイムシステム

競技大会で社員の親睦を図り「チームワークと自主性」を育成

毎朝ラジオ体操を全事務所で実施し、社員の健康とやる気をアップ。そして、熱海にある当社の研修所に於いて定期的に研修会を実施。そのなかで卓球、ドッジボール、大縄跳び、綱引き、ポッチャなどの競技を行い、競い合うなかで交流を深め、当社のモットーである「チームワークと自主性」を育成。また、東京ヤクルトスワローズのオフィシャルスポンサーとしてプロスポーツを応援し、2022年にはつば九郎ハウ業にフルタイムロッカーを導入。



フロンティアコンストラクション&パートナーズ株式会社

～スポーツ活動促進！  
身体を動かし、リフレッシュ～

クラブの団体活動を促進する取組をしております。クラブ活動のコミュニケーションの場をSNS上にて創出し、活動機会が減ったコロナ下でも、メンバー同士交流をはかっております。ワンダーフォーゲル部は、定期継続し活動しているクラブの一つです。メンバーで登山の計画を立て、全国の山に挑戦するほど、本格的な活動です。活動の集合写真は自然な笑顔があふれるものが多く、スポーツ交流の大切さがあらわれているように感じます。



株式会社ベネフィット・ワン

職場内での体操の実施や、  
アスリート社員の雇用・活動支援

健康維持を図る取組で、毎週月曜日の朝礼時にオリジナルのストレッチ体操を実施中。適度に体をほぐし、朝でも脳や身体をしっかりと動かすことができるようになっている。また、愛媛FC・愛媛FCLレディースのスポンサー契約・社員の雇用及びプロダンスリーグ「D.LEAGUE」で活躍する「Benefit one MONOLIZ」のチームオーナーとして社員一丸となって応援することで、社内のコミュニケーション促進にもつながっている。



株式会社ベルエアー

日常的な運動をポイント制にし、  
相当額分の自社製品を福祉団体へ寄付

昨年度の取組を見直し、従業員へ徒歩通勤と階段の促進をするだけでなく、運動活動も推進し、日常生活に運動を習慣づけた。徒歩数と運動時間をそれぞれポイント設定し、併せて1日最大10ポイントとし、各自が毎日集計表に記入した。合計1,587ポイント貯まり、約31,740円分で購入できる自社製品(健康食品)を東京都赤い羽根募金を通じて若年女性の自立を支援している福祉団体(法人名:BONDプロジェクト)へ寄付した。



文化シャッター株式会社

自社実業団チームによるスポーツ教室の  
開催や障害者スポーツ支援

アルティメット競技の実業団チーム「文化シャッター Buzz Bullets」によるフライングディスク体験教室を文京区と協働開催。その他、障害者福祉施設のドッチビーチームに講師として選手を派遣するなど、次世代育成や障害者スポーツ支援を中心に活動を進めている。また、アスリートのセカンドキャリア支援にも力を入れており、従業員として働く元アスリートは、優秀セールス賞を受賞するなど、スポーツで培った経験を活かして活躍している。



平和不動産株式会社

北海道マラソンへの参加・協賛を通じ、  
社員の運動意識が向上

「北海道マラソン2022」へゴールドパートナーとして協賛し、社内外からランナーを募集し、複数の社員が参加した。マラソン練習会などを開き、社員の運動意識向上に寄与した。また、大会前に開催された「北海道マラソンEXPO」に企業ブースを出展し、本大会に関わる全ての方々を応援・サポートするために、来場者にオリジナルのスポーツタオルを配付した。



株式会社 VOIX

スタンディングデスクの導入

社内の短時間での打ち合わせ様にスタンディング可能なデスクを導入。  
デスクワーク中心の職場でなるべく同じ姿勢をとらないようにする目的で、利用しているクライアントや職員にも好評。



ホグレル株式会社

野球を通じて社会貢献できる  
形を追求するHogrel Baseball Club

Hogrel Baseball Clubは、2017年創部、2019年「JABA(日本野球連盟)東京都野球連盟」に正式加盟、社会人野球チームの一員として、情熱を持って活動している。  
ホグレル株式会社での仕事、そしてHogrel Baseball Clubでの活動、両方にベストを尽くしながら、野球を通じて社会貢献できる形を追求している。



株式会社保健同人フロンティア

働くだけでWell-beingを実現する会社を目指し、様々な施策を実施!

オフィスに社内の医療専門職の知見・スキルを結集して具現化した25の健康施策を導入。既製のツールだけではなく、オリジナルの様々な仕掛けによって、働きながらWell-being度を高めるための工夫を散りばめ、利用促進活動を実施。この「健康経営オフィス」を拠点に運動に関する講座等を実施、今後も様々な施策を実施していく。



株式会社マースグループホールディングス

毎朝のラジオ体操や階段利用・徒歩通勤の推奨健康奨励金を支給し、社員の健康促進を支援

毎朝のラジオ体操を始めて二十数年。役員を含め、全国各拠点の社員が参加している。また、日頃からの運動促進のため、エレベーターの内外等にポスターを貼付し、階段利用を推奨。感染症対策のための時差出勤や、徒歩通勤も推奨している。その他、社内イベントとして、歩数計アプリを利用したウォーキングイベントやソフトボール大会を実施。社員の健康目標と実績を確認し、健康維持者には年2回の健康奨励金を支給している。



株式会社マッシュホールディングス

参加型&オンライン上でのエクササイズで、運動をする機会を提供

毎週水曜日を中心に、ヨガインストラクターによる短時間の参加型エクササイズを就業時間内に社内で開催。グループ社員に向けては短時間でできるエクササイズの案内を配信し、気軽に運動ができる機会を創出した。また、業務上参加ができない社員には、デスク周りで実践できるような内容のエクササイズ動画をオンライン上で配信し、各社員のタイミングに合わせて就業時間だけでなく、休憩時間や自宅でも実践できるような取組を行った。



株式会社松永製作所

日本車いすバスケットボール連盟の競技用車いすのサポートなど 障害者スポーツの普及・発展に寄与

2013年から日本車いすバスケットボール連盟に対して協賛を行い、2014年から男子日本代表、2019年から女子日本代表の国際大会に社員を派遣。また、2022年12月に車いすバスケットボールを行っているジュニア選手向けに、国際大会出場選手、ジュニア選手、健常者を一つのチームとし、リーグ戦を行った。



株式会社マーストークンソリューション

毎朝のラジオ体操実施や階段利用推奨等で社員の運動不足解消に!

毎朝ラジオ体操を流し、出勤者全員で実施している。また、社員の運動不足解消やエレベーターでの3密を防ぐためにも社内に階段利用推奨ポスターを掲示し、社員の階段使用を促進している。さらに、スマートフォンを用いたウォーキング大会や社内ソフトボール大会を実施。その他、半年に1回社員の健康状況について確認を行い、健康を維持した社員に対して奨励金を支給するなどの健康増進支援を行っている。



真韻株式会社

出勤時の自転車通勤、カヌー、バドミントンによる交流

社員の健康増進として、組み立て式カヌーに続き2022年より新たにバドミントンを購入し、屋外または、屋内においてもスペースがあれば気軽に楽しめるスポーツとして、社員だけではなくその家族も活用している。コロナ禍で運動不足とならぬよう、引き続き自転車通勤、ストレッチ体操、社内や駅構内の積極的な階段利用を推奨実行しており、全社員の活動量アップに取り組んでいる。



株式会社丸井グループ

社員主体の運動の取組とブラインドサッカー日本代表のサポート

社員による主体的な健康の取組を旨とするため、全社のWell-being推進プロジェクトメンバーを「手挙げ方式」で公募している。各事業所にもWell-being活動を推進するプロジェクトがあり、ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操などの運動の取組を企画・実践している。また研修センター敷地内に設置した国内初のブラインドサッカー専用コートが、パラリンピック競技ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点に指定されるなど、スポーツ支援にも取り組んでいる。



マルハニチロ株式会社

SAKANA×SPORTS 魚の力で社員の健康とスポーツチームを支援!

創業以来、魚とともに歩み「世界おいしいあわせを」お届けするマルハニチロでは、魚の多様な価値を発信し、可能性に挑み続けるアクション「サカナクロス」の中でスポーツも支援している。SAKANA×SPORTSの取組として、社員自ら運動目標を設定し全社公開、歩数競争を行い当社商品を食べ、健康診断結果の改善に挑戦する「well-Bチャレンジ」を実施。また、DeNAスポーツのオフィシャルパートナーとして、横浜DeNAベイスターズ、川崎ブレイブサンダース、JSC相模原のサポートを行っている。