



企業データ	所在地	新宿区
	業種	学術研究・専門技術サービス業
	従業員数	24名



オリジナリティあふれる工夫で、身体を動かす習慣を

避難経路の確認を兼ねたウォーキングの実施

高層ビルに引っ越したことで、防災に対する意識が高まったことを機に、令和4年度から避難経路の確認を兼ねてウォーキングをする取組を始めた。

いざという時に備え、日常生活における防災意識の構築を図るため、月1回のペースで継続的に実施している。

オフィスのある30階から20階への昇降など、事前に防災担当がコースを考え実施。屋外の避難経路の学習も視野に入れている。メンバーの体力増進につながることも、ビルの構造や周辺の地図の理解にもつながっている。

項目	午前コース	午後コース	参加人数
8月10日 (木)	30階から20階まで昇降 ヘルメットの調整、備品の確認	10:30出発 14:30出発	9名
9月14日 (木)	30階から10階まで昇降	10:30出発 14:00出発	8名
10月13日 (金)	30階から1階まで昇降	10:30出発 14:30出発	7名
11月17日 (金)	地下1階、2階を歩く	10:30出発 14:30出発	9名
12月15日 (金)	ビル周りを歩いて10階まで昇る	10:30出発 14:30出発	7名
1月12日 (金)	中央公園まで歩く	10:30出発 14:30出発	8名
2月16日 (金)	40階から30階まで昇降	10:30出発 14:30出発	
3月15日 (金)	53階から40階まで昇降	10:30出発 14:30出発	
		平均参加率	80.0%

※歩き方：足をライトで照らす、ゆっくり、踊り場ごとに列を整える
※上りは適宜エレベーターを使う
※感想を伝える



力を入れた取組

トレーニングやウォーキングをしながらのミーティング

座りすぎ防止や、気分転換にもなるミーティングのスタイルとして、トレーニングやウォーキング、スタンディング、ストレッチをしながらのミーティングを実施している。

和やかな雰囲気での議論ができ、新たなアイデアがひらめくこともある。



1時間ごとにさいころをふって運動を実施

1時間ごとにさいころをふって、出た目で指示されたお題に沿って運動を実施。日常的に身体を動かし、社内の親睦を深めることを目的に行っている。たとえば、「スクワット30回」「エア縄跳び80回」などの指示がある。

いつでも、どこでも、だれでもでき、楽しみながら続けられ、仲間の体調の変化や気分の落ち込みに気づいた際も、声掛けできる機会ともなっている。運動すると、転倒予防、猫背解消、気分転換になるとの意見が従業員から聞かれた。



その他の取組

〈社内イベントの実施〉

職員の交流を目的とした社内イベントとして、年1回実施。参加メニューは、登山、ハイキング、ケーブルカー利用を選択できるので、体力に自信がない人や子ども連れ、妊娠中でも無理なく参加できる。

参加者の7割以上が「良かった」と回答。職員同士の交流とスポーツの実施が同時に達成できた。



STAFF'S VOICE

〈担当者の声!〉

職場環境を生かしたスポーツの取組で、従業員の健康づくり

保健師
大西 真衣



事業所は都心の高層ビル内と、郊外の広大なスポーツ施設の敷地内にあります。年度始めにそれぞれの特性を生かした取組を考え、実践しています。

忙しい働き盛り世代の日常生活の中で、時間を作ってスポーツに取り組むことは容易ではありませんが、職場の仲間と声を掛け合って取り組むことで、楽しく継続できます。今回、活動の取りまとめを行うことで、スポーツ実施への意識づけがされ、私自身の運動不足解消につながりました。当初は筋肉痛で職場の階段の上り下りが大変でしたが、今では軽々と駆け上がれるようになったことが、密かな自慢です。