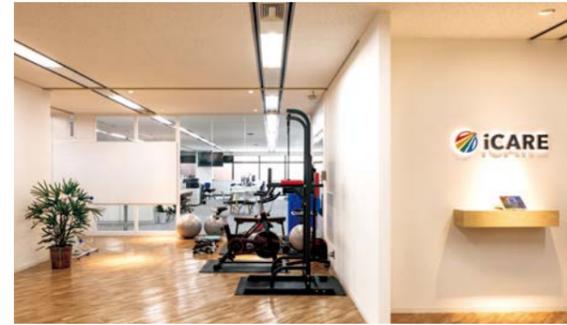




株式会社アール・シー・ティー・ジャパン

恒久的なコンディショニング

社内ジム完備、スポーツを就業時間内に取り組める制度を導入。プロのトレーナーが開発した豊富なプログラムを社員が実践。



株式会社 iCARE

通常の勤務の中で運動量が向上する
オフィス設備やイベントの実施を推進

職場内に運動器具やジムを設け、休憩時や勤務中の運動を奨励するとともに、全社定例会議時のラジオ体操実施やゴミ箱を執務スペース外に設置することで、働きながら運動量を増加させる取組を日々実施している。
また、社内ランニング部を中心に退職者・在籍者を問わず参加を募り、市区町村主催のマラソン大会に毎年エントリーしている。



株式会社 アタム

リモートワーク期間中の
スタンディングミーティング導入

当社では、スタンディングミーティングを導入しており、社員一同効果を感じている。立ったままの会話はスピーディで、15分の短い時間で情報共有が効率的になると同時に、運動が仕事に活気を与え、集中力アップにつながっている。健康への意識も高まり、リモートワークの中でもチームの一体感が強まっている。これからも継続して取り入れていきたい。



株式会社 UPSIDER

フットサル部

2023年度に社員の継続的なスポーツ実施や、業務外での交友の場を設ける目的でフットサル部を設立し、3ヶ月に1〜2回くらいの頻度で活動を行っている。今後も積極的な活動や新規サークルの設立について、社内コミュニケーションツール内で呼びかけを行い、推進していく。



朝日生命保険相互会社

就業前等の職場体操実施
健康増進実現のための健康アプリ活用

職場体操として全職員が毎日「おはよう体操」「リラクゼーションエクササイズ」を実施している。
また、健康アプリを活用した「楽しみながら、みんなで行う」グループ参加型のウォーキングイベント開催、自分自身の健康診断結果閲覧による運動不足等健康課題の確認、運動不足解消に向けたニュースの配信に加え、提携スポーツクラブを割引価格で利用可能としている等、職員の運動促進に力を入れている。



株式会社 アダストリア

ファッション×スポーツで
地域を盛り上げる！

「水戸」をホームタウンとするB.LEAGUEの茨城ロボッツと、J.LEAGUEの水戸ホーリーホックのオフィシャルスポンサーとして、2023年には両チーム、水戸市とともに「MITO BLUE PRIDE with ADASTRIA 2023」に参画。期間中イベントへ参加したキッズへオリジナルTシャツを配布するなど、ファッション企業ならではの取組で地域スポーツの盛り上げに貢献している。



株式会社 アベリオシステムズ

スポーツを通して
仲間の新しい側面を発見！

当社では若手を中心に、3か月に1度程度の頻度で、スポーツ大会を開催している。
近くの体育館を利用しバレーボールやバスケットボールなどを楽しみつつ、日ごろの運動不足解消と、同僚との普段できない交流を楽しむ機会となっている。



池田鉄工株式会社

溶接作業時に出るノズルチップを収集
全国の仲間と、パラスポーツを応援！

鉄骨を溶接するときにごみになってしまう銅製のノズルチップという部品を全国の仲間と収集し、換金したお金を原資として、車椅子を使用しているパラスポーツ団体にスポーツ用車椅子を寄付する活動を実施した。

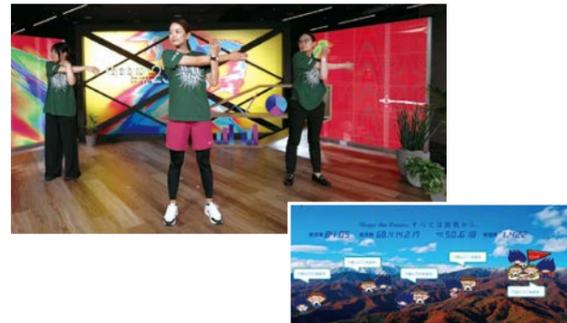


intertec inc.

株式会社インターテック

自転車・ヨガ等 社員への運動機会の積極的な提供

毎朝ラジオ体操で体を温めてから始業している。また社内ショールームに取り扱い製品であるサイクルトレーナーや自社製品であるヨガ用品を常設し、リフレッシュしたい時に使用できる環境となっている。他にも講師を招いたヨガやストレッチレッスンなど、日常的に運動機会が持てるよう様々な施策を行っている。社外ではアスリートやチームへ商品提供を行い、活動を支援している。



WingArc 1st

ウイングアーク 1st 株式会社

全社ウォーキング大会と Wellness 体操・アスリートの支援

全国のWellnessリーダーと一緒に自社製品を使って楽しく取り組む全社ウォーキング大会やWellness体操を企画し、運動不足解消とコミュニケーション活性化に取り組んでいる。また競技の発展や競技者の成長に貢献する一環として、BMXフリースタイルで活躍するプロスポーツ選手と所属スポンサー契約をしている。障害者スノーボードスポンサーとして、障害者の社会参画の促進および活力ある共生社会の創造を目的に支援している。



東京都
スポーツ推進大使
ゆりーと

運転代行合同会社

運転代行合同会社

社内スポーツレクリエーションの実施

月数回社内でスポーツレクリエーションを取り入れている。



H.U. H.U.GROUP

H.U.グループホールディングス株式会社

従業員の運動意識向上のため、 年2回ウォーキングイベントを開催！

春はさつきラン&ウォークにH.U.グループとして参加し、秋は自社健保と合同で社内ウォーキングイベントを開催。イベント中はグループチャットを設け、従業員間のコミュニケーション活性化に繋げた。その他、グループ会社が開発したアプリ「ウィズウェルネス」を社用携帯にインストールし、健康管理をサポートした。



安心して自転車を駐輪できるように
合計7台分の自転車ラックを設置

WAVEONE

株式会社ウェイブワン

社員の自転車通勤を推奨

社員の自転車通勤を推奨して健康増進を図っている。



うえるなす WELL-NASS

株式会社うえるなす

名刺交換は汗をかいた後で！

就業後に取引先や関係者と一緒にスポーツを楽しむ「大人の部活」を設立し活動している。様々な部活があり、自社の従業員と取引先や業務に関連する企業様と一緒に、仕事での堅苦しい垣根は取っ払い、真剣にスポーツに取り組み、身体を動かすことの素晴らしさ、健康意識の向上、また仕事のみでは図れない交流を目的としたスポーツコミュニティを形成している。



H.U. H.U.フロンティア

H.U.フロンティア株式会社

従業員の運動意識向上のため、 年2回ウォーキングイベントを開催！

春はさつきラン&ウォークにH.U.グループとして参加し、秋には健康保険組合と合同で社内ウォーキングイベントを開催。イベント中は、グループチャットを設け、従業員間のコミュニケーション活性化に繋がっている。また、ウォーキング効果を高めるため、社内保健師から食事や運動に関する情報も提供している。他、グループ会社が開発したアプリ「ウィズウェルネス」を社用携帯にインストールし、健康管理をサポート。



ECHO

ECHO株式会社

健康づくりのために「スポーツをプレーする」 「観戦&応援する」ことを実施

社内スポーツとして、テニスを始めゴルフなどのいろいろな競技をプレーすることでの健康づくりや、健康への関心度を深めるためにスポーツ観戦（野球、ラグビー、ハンドボール、陸上、競技場ツアーなど）を実施している。



株式会社エコスマート

クラブ活動の支援・健康推進イベントの情報発信により、社員の健康促進を向上

社員の健康促進と親睦を目的に、社内スポーツクラブ活動を支援。

また、健康増進に特化した『健康経営プロジェクト』を社内イントラネット上に定期通信している。

今後も運動不足の解消をはじめ、スポーツを通じて心も体も健康増進につながる取組を進めていく。



株式会社エスアールエル

従業員の運動意識向上のため、年2回ウォーキングイベントを開催！

春はさつきラン&ウォークにH.U.グループとして参加し、秋には健康保険組合と合同で社内ウォーキングイベントを開催。なお、さつきラン&ウォーク2023の賞状で、3つの表彰全てを獲得した。イベント中はグループチャットを設け、従業員間のコミュニケーション活性化に繋げている。他、グループ会社が開発したアプリ「ウィズウェルネス」を全従業員の社用携帯にインストールすることで、健康管理が行えるようサポート。



NSK株式会社

会社・家庭・地域社会で、健やかに活動できるよう心と体の健康づくりを推進

当社では社員の心と身体の健康促進のために、毎朝ラジオ体操を実施し、階段の利用も推奨。また、健康リテラシー向上を目的としたセミナーの開催や情報発信も積極的に行う。同好会メンバーによる駅伝やフットサル大会の参加、ボルダリングやランニングイベントの企画、リモートワークの普及に伴い自宅でも取り組める健康増進アプリの導入、企業対抗ウォークラリーやランイベントへの参加など継続的に実施している。



株式会社エムステージ

運動不足の解消を推奨する制度で、日常生活の中でも無理なく健康推進

企業の健康経営をサポートする立場から、社員の健康増進にも積極的に取り組んでいる。オフィスに立ったままパソコン作業ができるスタンディング席を設けて、ながらエクササイズを推奨するなど、日常生活の中で無理なく健康増進へ取り組めるようサポートしている。

また、近距離手当の支給により徒歩通勤による運動不足の解消を推奨する他、スポーツ活動推進手当を支給し社員のスポーツ交流を促進する制度を設けている。



S・M・D・J

株式会社エス・マーケティング・デザイン・ジャパン

育成年代のスポーツ界を盛り上げて日本スポーツの底上げに繋げる

東京都クラブユースサッカー連盟の総合プロデューサー及び、ハウスエージェンシーとして、育成年代のスポーツ選手達が心技体で大きく成長して世界に羽ばたくことを目指した取組を行っている。

スポーツをより身近に感じてもらうための各種イベントの企画運営を通じ、サッカーを中心とした日本のスポーツ振興の活性化に取り組んでいる。



NECソリューションイノベータ

NECソリューションイノベータ株式会社

デスクワークの不調を緩和 産業医、有資格社員によるオンラインエクササイズ

産業医や運動指導の資格を持つ社員が、社員向けエクササイズイベントを企画。健康キャンペーン中はオンラインで週2回実施した。多く参加した社員には、当社がスポンサーのNECレッドロケッツ(女子バレー)のオリジナルTシャツをプレゼントするなど、参加促進を行った。また社員が講師を行うことで親近感がわき、普段はあまり運動をしない社員も参加してくれた。上司も自分の配下メンバーの意外な一面を知ることができ、相互理解を深めるきっかけとなった。



株式会社オートバックスセブン

会社から運動機会を設け、自主的に運動や健康に取り組める環境を作る

クラブ活動(運動系、文化系)への活動費支援と、2023年度は社員旅行にて運動機会を盛り込むことで、補助金増額を行っている。有志によるさつきラン&ウォークへの参加やグループ内にてウォーキングキャンペーンを実施。毎年5月、10月に毎日8000歩を目指し、職場および家庭で健康管理の意識を高める機会を創出。2022年10月度より全社参加とし、コミュニケーション機会増と健康意識増に取り組んでいる。



OVER SEEDS

株式会社オーバードーズ

健康増進とコミュニケーション活性化を目指しウォーキングイベントを開催！

年代を問わずにできるウォーキングを社内イベントとして実施。開催毎に設けたテーマに沿って10km前後のコース(浅草七福神巡り、神宮外苑・皇居紅葉コース等)を設定し、都内の名所や散策スポットを参加者全員で巡る。デスクワークに終始する日頃の運動不足の解消とともに、肌で季節を感じたり、希薄になりがちな社員同士の繋がりの活性化、チームビルディングの増強の場所としても機能し、心身の衛生強化に役立っている。



株式会社 ALL CONNECT 東京支店

プロバスケットチームの設立やスポーツ大会への協賛、運動会形式の内定式を実施

当社では本社のある福井県でプロバスケットボールチーム「福井ブローウィンズ」の設立やカヌー競技など各種スポーツ大会への協賛などを行いスポーツ文化の発展に取り組んでいる。また、従業員の部活動費用の一部負担や、新卒内定式を運動会形式で開催しスポーツを通じて従業員や内定者同士の親睦を深める活動を行っている。



株式会社 occuphys

職場で運動習慣の基盤を整える

新型コロナウイルスの影響により在宅勤務が促進された結果、1日の歩数が極端に減少した。身体機能回復のためにまずは歩くことを会社で促進。継続率を重視し、1日5000歩を目標に設定。目標達成できたか歩数アプリを用いて確認している。従業員家族も参加可能とし、集団での運動習慣形成を促している。



株式会社 ガスパル

ゴミ拾いウォーキングイベントで運動機会の創出と地域社会への貢献

地域貢献と健康増進を目的に、街をきれいにしつつ交流を図りながら運動ができるイベント「ecoウォーク」を実施。ecoウォークとは「プロギング」を参考にしたもので、各営業所の周辺地域3~4kmほどを約2時間かけて、ゴミ拾いをしながらウォーキングを実施した。また、健康ポータルサイトで1か月間毎日8000歩を記録するとポイント付与などの参加賞がもらえる社内イベントを開催。楽しみながら運動を続けられる環境を提供している。



株式会社 要建設

社員の健康づくりは毎朝のラジオ体操から！

当社では毎日社員全員で朝のラジオ体操を実施している。一つ一つの動作をのびのび丁寧にやる事で身体中の細胞が目覚め、身体も思考も活性化し、その後の仕事にもよい影響を与えている。また、ラジオ体操の他、最近ではゴルフ同好会を立ち上げ、休日には社員同士でゴルフを楽しんでいる。これからも社員がスポーツを通して気軽に心身の健康づくりの機会を設けられる様、様々なバックアップを行う。



解体 DX株式会社

解体 DX株式会社

毎朝のラジオ体操で健康促進・ストレス解消

毎朝のラジオ体操で事故・ケガを防止し、従業員の運動不足解消を促進している。毎日続けることにより健康を維持しやすくなり、ストレスや疲労を軽減することで従業員のパフォーマンス向上も期待できる。

また朝一で体操することで心身ともにリフレッシュでき、すっきりした気持ちで1日を始められる。

2023' KAO 秋のSports Challenge

あなたの健康も応援します

チャレンジ期間 2023.9.14(木) ~ 11.14(火)

エントリー期間: 2023.9.22(金)まで

コース	おすすめの対象者	内容	達成条件	達成賞
初級コース	運動に慣れていない方 軽い運動習慣の方	今より身体を動かす プラス10分/日	実施期間中45日以上 (週5日めやす)	花王製品 花王製品の抽選品
中級コース	運動習慣が既にある方 毎日30分以上の運動を毎日以上	運動1回30分/日	実施期間中27日以上 (週3日めやす)	コースにより達成率に応じて抽選品



花王株式会社

『社員の運動不足を、ほっとけない』運動習慣定着を目指したイベントの実施

社員の運動習慣定着を目的としたイベントとして『2023'Kao 秋のSports Challenge』を2023年9月14日~11月14日の2か月間実施。

参加者はコース(初級・中級)を選んで運動を実施し、社内サイト GENKIWeb に実施状況を記録し目標達成を目指す。イベント期間中に、運動している様子などを撮影した写真を募集しフォトコンテストも開催。



岐阜精器工業株式会社

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・ゴルフ等の活動を月1回実施し、スポーツを通して社員同士のコミュニケーションを活性化。また、社員の健康のため、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。



株式会社 キャプティエンジニアリング

労使共催による『第2回ウォーキングイベント』の開催

社員の健康増進はもとより、運動不足・生活習慣病予防対策の一環として、2022年12月12日(月)~2023年2月12日(日)の2か月にわたり、労使共催による『東海道五十三次ウォーキングイベント』を開催し、運動意識のきっかけづくり、社員間・部門間のコミュニケーションの活性化にもつながった。



CURIOSI TOKYO

CURIOSI TOKYO 株式会社

SPORTS は FASHION だ！

当社では、人生100年時代の人類共通の願いである健康なライフスタイルを提案しており、社長自らがGARMIN955で生体データを記録し、雨の日以外は自転車通勤を実践。

さらに、3か月に1回は国内外のスポーツ大会に参加し、ファッションとスポーツの融合を体現している。



グローブライド株式会社

A Lifetime Sports Company、人生を豊かにするスポーツを実践するための取組を推進

当社事業領域との関わりを深め、従業員同士のコミュニケーションの向上を促すことで、従業員の福祉向上に資することを目的に「ライフタイムスポーツ奨励制度」を設け、クラブ活動や大会参加を奨励している。また、東京本社にあるテニスコートや、ゴルフフィッティングルームを申請者に開放することで、スポーツを楽しむ環境を提供すると同時に、従業員の健康促進に取り組んでいる。



コムソル株式会社

1日20分以上の歩行等を推進、大会への参加費も支援

座っている時間が長くなりがちな従業員の健康管理・運動習慣の定着に向けて、当社では毎日20分以上の歩行もしくは運動をするよう働きかけている。

さらに、ハーフマラソンなどのスポーツ大会に年に1回は出場することを推奨しており、大会参加費の支援も行っている。



株式会社三機サービス 東京事業所

ウォーキングキャンペーンで社員の運動習慣とコミュニケーションを促進

全社員参加型の「ウォーキングキャンペーン」を実施し、1カ月間の歩数を楽しく競った。実施後のアンケート調査では、参加者の76%が「参加してよかった」、60%が「歩くことを心がけるようになった」という良好な結果だった。社員同士で歩数を報告しあう姿がみられる等、運動習慣が定着するだけでなく、コミュニケーション円滑化にも効果が見られた。併せて、運動活動支援のため、2023年、社内に野球部を創設。



株式会社京王エージェンシー

スポーツを通じた健康意識向上と社員交流の促進

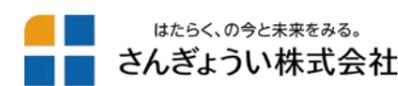
社員がサッカーやテニス、バスケットボールなどのクラブを設立。活動実績などを勘案し、会社から部活動補助金の支給を行い、社員のスポーツへの取組を支援している。その他、グループ会社が主催する駅伝大会やゴルフコンペティションにも社員が積極的に参加し、健康意識の向上を行うとともに、スポーツを通じて社員交流の活性化を図っている。



健株式会社

目標1日平均10,000歩 通勤、業務時で実践できるウォーキングを推進

産業医業務、顧問医業務を提供している当社では、経営者と従業員のウォーキングを推進。ウォーキングは高齢者や障害者でも行いやすく、また防災予防にも役立っている。当社では、経営者も従業員もスマホの歩行計測アプリを用いて歩行数を把握し、週平均で1日10,000歩以上を目標としている。ウォーキングは通勤時、業務中の階段の使用などで実践できるため、業務外に多大な時間と費用を要さない点で導入しやすかった。



さんぎょうい株式会社

「楽しさ」「参加しやすさ」を重視した健康施策を推進中

当社では、各自が歩数、食事、体重、睡眠時間等を記録できるアプリを導入し、個別にインセンティブが付与される制度を設けた。また、衛生委員会でアイデアを出し合い企画した全従業員参加型イベント「健康ポイントtwo months」を定期開催することで、健康増進だけでなくメンバー間のコミュニケーション活性化にも寄与。さらに週1回、在宅勤務者も含め全従業員が一斉にラジオ体操を行うなど、誰もが参加しやすく楽しめる健康施策を実行中。



サンフロンティア不動産株式会社

イベントとクラブ活動による社員の健康増進とコミュニケーションの活性化

スポーツ合宿は仲間意識・心の絆を育む当社らしいイベントの1つで、2023年は360名が参加し、6種目の競技を行った。その他、クラブ活動を積極的に行い、健康増進とコミュニケーション活性化を促している。また、日本トライアスロン協会、佐渡市スポーツ協会に協賛し、毎年9月に開催される佐渡国際トライアスロン大会では毎年当社社員も選手、ボランティアとして参加している。



株式会社サンライズワークス

幼稚園や保育園の子ども達に
ラグビーの体験会を実施

当社代表や社員は社会人ラグビーの経験があり、今も週末には子ども達へラグビー指導を行っている経験を活かし、ラグビーとして幼稚園や保育園の子ども達にラグビーの体験など普及活動をしている。



JR東日本スポーツ株式会社

「夢中でトレーニングの日(6/29)」に
自社フィットネスクラブを無料開放

コロナウイルスによる緊急宣言等により運動不足、体力低下が問題となる中、多くの方のウェルビーイングの向上、QOLの向上を目的とした取組として、当社が運営するジェクサ・フィットネスクラブを無料で開放し、地域の健康維持向上の一翼を担った。



株式会社 JAL インフォテック

JIT(じっと)していない動きで、
一人一人が生き生きと、輝く毎日。

社内のWellness 推進メンバーが中心となり、ラジオ体操、ランニング、ウォーキング等のイベントを月に4回開催し、社員の運動不足解消の機会を提供。テレワークや離れた場所で勤務している社員も参加できるよう、一部イベントはオンラインでも開催。又、今年は心の健康に重点を置き JAL と連携したマインドフルネスセミナーを開催。社内だけでなく、取引先との意見交換を通じて健康経営をともに考えている。



株式会社 JAL エンジニアリング

本気のラジオ体操

当社では、ただラジオ体操をするのではなく「本気のラジオ体操」と称して、ラジオ体操指導員の下、正しい腕の振り方や体の動かし方を理解し、運動として実践している。実際に「本気のラジオ体操」で学んだとおりに体を動かせば、ラジオ体操第1が終わる頃には、体が温まっていることを実感しており、今年は10th アニバーサリーを開催した。



夕留 社会保険労務士法人

「体操・ストレッチ時間」と「健康経営新聞の
発行」で一人一人の健康を支援

健康で長く働くことができる環境づくりのために、毎月「体操・ストレッチ時間」を設けて運動機会を提供し、気持ちのリフレッシュを図っている。また毎月「健康経営新聞」を発行し、事業所カルテの情報から自社従業員の健康に関する状態や意識をお知らせし、効果的な運動や体操等の情報を提供することで健康意識を高められるよう工夫。また運動以外の食事や生活に関する幅広い情報をお届けすることで、総合的に健康に興味を持てるよう取り組んでいる。



株式会社シスコム・テクノロジー

階段利用やストレッチ、
スポーツを通じて健康推進

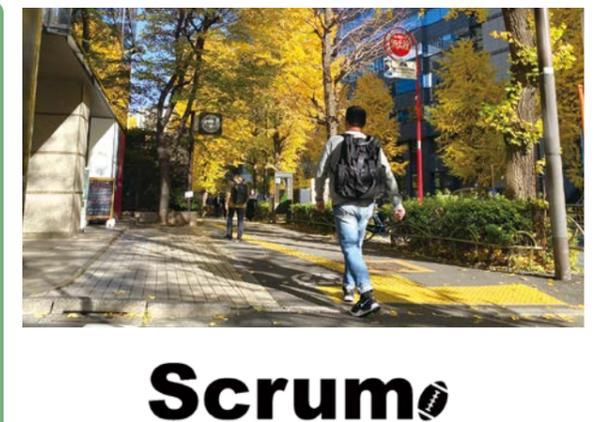
デスクワークがメインのIT企業において、社員の健康推進活動を行っている。通勤時間を有効活用した階段利用を推進。また、コロナ禍により増加した在宅勤務者の運動不足解消・健康増進のため、ヘルスケア関連の動画を用意し健康意識の向上を図っている。部活動(フットサル)では、毎年開催される保険組合の大会へ参加することで、運動機会を創出し、コミュニケーションを活性化させている。



ジャルロイヤルケータリング株式会社

日々の健康経営の取組として、
ラジオ体操実践と健康機器の導入！

業務時のケガ防止、肩こり・腰痛の改善、ダイエット効果が期待できるためラジオ体操の実践をしている。また、ラジオ体操の講師を招いて、ラジオ体操のポイントを押さえた、効果的な体操指導の実践会を開催。健康促進サポートとして、身近で健康機器に触れる機会を増やすため、血圧計・ぶら下がり健康器・昇降式デスクを導入し活用している。



株式会社スクラム

毎日平均 8,000 歩を目指そう！
無理なく徒歩通勤&できる範囲で階段利用

映像制作の会社である当社は、編集などのデスクワークが多く勤務時間も不規則になりがちのため、運動不足になりやすい。そこで、「忙しい毎日でも無理なく」をテーマに、できる範囲での徒歩通勤と階段利用を奨励している。徒歩通勤は、季節を感じながら外の空気を吸うだけでも気分転換になり、リラックス効果も実感できる。目標は毎日平均歩数8,000歩。最近歩くことが楽しくなってきた。



株式会社スダチ

デスクワークにおける 腰痛対策

デスクワークによる腰痛などの健康問題があるため、社員全員に歩くこと(隣駅下車や階段使用推奨、休日の外出・運動奨励)を推奨している。



StockSun 株式会社

自社スポーツ施設の開放

自社スポーツ施設を社員へ開放し、社内の健康推進のリテラシーを向上している。



セガサミーホールディングス株式会社

「セガサミーホールディングス 秋のウォーキングイベント」を開催

2023年10月に「秋のウォーキングイベント」を開催し、最終的に117名が参加。健康経営に取り組む一環として、肥満率の低下・運動習慣のきっかけづくりとして実施し、多くの社員が設定された個人目標を突破した。



積水化成品工業株式会社

従業員のスポーツ大会等への 出場支援

当社は、すべての従業員が健やかに働ける職場環境を目指して健康経営を推進し、その一環として従業員のスポーツ大会等への出場を支援している。具体的には、大会への参加日程を公休(勤務)扱いにする、旅費交通費を会社負担にするなど、社内規則や体制を整えてサポートすることで、従業員がスポーツに取り組みやすい環境づくりを行っている。



株式会社スマートスタート

認知機能を鍛え学力も スポーツパフォーマンスも向上が期待

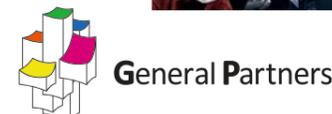
当社が開発した反射・反応・敏捷性を鍛えると同時に、認知機能の強化が期待できるトレーニング機器を活用して、プロスポーツからアマチュアスポーツまでをサポート。地域のスポーツ教室、地域の小学校への当該社取扱機器の無償提供や、同器の使用体験会をボランティアで出展している。



株式会社スマイエ

従業員の健康促進のため毎朝のラジオ体操と、スポーツイベントの開催

毎日、朝礼時にラジオ体操を実施。毎日同じ時間に行うことによって習慣化され、朝に体を動かすことによって気持ちの良い1日のスタートを切ることができる。デスクワークで凝り固まった肩や腰痛の予防・改善にもつながる。また、年に2回程度、社員だけでなく社外の人も招きフットサル大会を開催している。スポーツを通じて社内外問わずコミュニケーションの活性化にも役立っている。



株式会社ゼネラルパートナーズ

学びとスポーツに関する費用助成制度、同好会などで従業員の健康を促進

オンラインで毎日ラジオ体操を実施、社員の体力維持と健康を促進。また、学びとスポーツに関する費用助成制度「マナスポ」を導入し、社員の自己啓発とスキルアップを支援している。昨年度より社内同好会促進制度「Collabo」を導入、社員同士の自発的な課外活動の取組を応援。運動系のサークルも複数立ち上がり、ゴルフ部、山岳部、サッカー・フットサル同好会など、様々なスポーツを楽しむ社員が多く在籍。



SOMPOホールディングス株式会社

「安心・安全・健康のテーマパーク」の実現に向けたスポーツ支援

ボールゲームを通じて子どもたちにスポーツの楽しさ・魅力を再発見してもらうことを目的に、全国で開催される「SOMPOボールゲームフェスタ」にSOMPOグループとして協賛。同時に子どもたちの健やかな成長と、安心・安全・健康な地域社会作りに取り組んでいる。従業員の健康維持・増進に向けて、ストレッチ動画「オフィストレッチ」を公開。普段の生活から健康づくりを意識付け、運動習慣の形成を支援する。



大修館出版販売

大修館出版販売株式会社

健康保険組合が主催する 野球、テニス等の競技大会に継続して参加

従業員の運動不足を解消し、健康促進を確保する事を目的として、社内経験者が中心となって運動部活動を組織している。また、活動成果を確認すべく、健康保険組合が主催する野球、テニス、バスケットボール、バレーボール等の競技大会に全国各地から社員が集まり参加している。



大修館書店

株式会社 大修館書店

健康保険組合が主催する 野球、テニス等の大会に継続して参加

従業員の運動不足を解消し、健康促進を確保する事を目的として、社内経験者が中心となって運動部活動を組織している。また、活動成果を確認すべく、健康保険組合が主催する競技大会に参加している。それらの活動の継続は40年以上に及んでいる。



株式会社 DACホールディングス

挑戦から学ぶ体験型研修！ 富士登山、ハーフマラソン、健康ウォーキング

険しい道を乗り越えた先の達成感、チーム全員で目標をクリアすることの素晴らしさを味わえる「富士登山研修」、諦めずに歩みを進めることで目標に辿り着けることを体感し、挑戦する気持ちを持つことを目的に実施している「ハーフマラソン研修」。これらを通して、目標へ突き進むことの大切さ等を体験している。また、社員の心身の健康促進を目的に「健康ウォーキング」では100日間で100万歩歩くことを目標にし、多くの社員が参加している。



株式会社 TOK

昼食後のラジオ体操、クリーンプロジェクト、 スタンディングミーティングの実施

TOKでは、月1回「クリーンプロジェクト」と題し、地域のごみ拾いを行っている。昼食後に行うことで、食後の軽い運動になり、肥満防止や脳の活性化などに繋がっている。また、オフィス内にはスタンディングミーティング用のデスクが2か所設置されており、ミーティング中も健康を意識しながら業務を行うことができる。その他、午後の業務開始前にラジオ体操の音楽が毎日流れるため、任意で参加することができる。



大鵬薬品工業株式会社

運動支援アプリを用いた定期イベントを通して、 楽しく運動の継続を！

リモートワークの浸透によって運動不足傾向の社員が増加したことから、全社員に運動支援アプリを導入。利用率向上を目的として、ウォーキング・筋トレ・ストレッチ・マインドフルネス等を含めたクラスの再生回数・再生時間、1日の歩数を指標に部門別や個人別に競うイベントを毎年春、秋に開催している。社内オリジナルの人気キャラクターを企画に登場させ、より多くの社員が楽しみながら運動を習慣化できるよう支援している。



太陽誘電モバイルテクノロジー株式会社

毎日3,000歩以上歩いて、 健康になろう！

全従業員・被扶養配偶者を対象に、「ウォーキング・ヘルスアップキャンペーン」を年に2回実施。さらに、平均3,000歩/日以上達成した方に賞品を贈呈。また、「2UP 3DOWN 運動」で階段利用を促進することで、運動不足を解消し従業員の健康へ繋げている。



株式会社 ティップネス

OPEN TIPNESS ～地域のイキイキをひらく。健康応援宣言～

ゴミ拾いとジョギングを掛け合わせたスウェーデン発祥のフィットネス「プロギング」を行っている。楽しくごみを拾いながらティップネスのある街、皆さまの暮らす街をキレイにしている。また、自社のジム施設や24時間ジム、オンラインフィットネスを無料、もしくは費用補助で活用。施設外では部活動を組織し活動している。



株式会社テクノコア

平日の階段利用と 皇居ランを実施！

平日は本社4階まで階段利用を推奨し、時間の無い中でも取り組むことができた。また、社員のフルマラソン経験者の指導による皇居マラソンを行う。本社近くのランナーズステーションを利用することで、就業後に効率的に実施した。