



株式会社 TENKUMA

爪の切り方講座を通して怪我やトラブルを
予防するサポートをしています

爪の重要性や正しい切り方、セルフケア方法など爪に関する知識を早いうちから知り、怪我やトラブル予防やパフォーマンス向上のために取り入れてもらうため、大学部活動にて爪の切り方指導講座などをボランティアで行っている。



DENKOSHA

株式会社 電巧社

「全社員が人生の成功者になる」
スポーツとの融合で健康・絆・幸福を目指す

「健康・絆・幸福」の実現により、全社員が人生の成功者となることを目指している。毎日、午前と午後には「健ちゃん体操」のオリジナル動画を配信し、ストレッチ運動を通じた健康づくりに励んでいる。また、社内クラブ活動の野球部とRUNクラブへの支援は、社員同士が絆を深める機会となっている。さらに、ジャパン・ラグビー・リーグワン「東芝BL東京」のパートナー企業として、スポーツの振興に貢献している。



公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

運動不足解消や健康意識向上を目的に
職員のスポーツ活動と健康づくりを支援

職員の健康増進や運動不足解消に向けて、オフィス内ストレッチイベントを開催。また、社内報により部活動や職員のスポーツに係る課外活動を紹介することで、スポーツ意識の向上とコミュニケーションの活性化を図っている。さらに健康意識の向上を目的に、指定管理施設にあるフィットネスジムや、施設に併設された健康に着目したレストランの利用を促進。スポーツ活動と健康づくりを支援し、活気のある環境整備を目指している。



公益財団法人東京都中小企業振興公社

スポーツ施設の貸出

京浜島勤労者厚生会館のスポーツ施設（体育館、テニスコート、サークル室）について、スポーツ・運動の場をより多くの人に提供するため、一般利用者に対しても貸出している。



一般社団法人東京経営者協会

健康保険組合の
ウォーキングイベントへの参加を奨励

健康保険組合が開催するウォーキングイベントへの参加を奨励し、職員の健康増進に努めている。イベントは毎年春、秋の2回開催され、参加者は専用アプリに毎日の歩数を登録する。毎日8,000歩、2か月間で総歩数48万歩という目標があるほか、41日以上歩いた人に対する達成賞も用意されており、各人の状況に応じて目標設定できるプログラムとなっている。歩数を意識することで、歩く習慣を身に付けることを目指している。



東京港運送株式会社

日々のラジオ体操と年1回のロコモチェックで
従業員をサポート

当社では、座った姿勢になりがちな事務所勤務者を中心に、毎朝ラジオ体操を実施している。これにより、身体がほぐれ、気分もリフレッシュできている。また、ドライバーに対しては、毎年の健康診断のタイミングに合わせて「ロコモチェック」を実施し、自らの足腰の状態を把握してもらうことで業務中のけがを防ぐための意識づくりを行っている。結果は管理者にも共有し、適正な業務配置に役立っている。



一般社団法人東京都レクリエーション協会

遊べる・学べるレクリエーション
遊びで作ろう 心の元気！

職員が明るく健康であるために、「スポーツ・レクリエーション」に積極的に参加している。笑顔を創出し、チームワークの醸成にも役立つレクリエーションの輪を広げていきたいと考えている。



東京東信用金庫

知的障害者サッカー教室や
バレーボール教室を通じたスポーツ支援活動

東京都知的障がい者サッカー連盟主催の知的障害者（幼児・小学生）向けサッカー教室に、サッカー部が参加。また、女子バレー部が地域の小学生を対象にバレーボール教室を開催するなど、クラブ活動を通じたスポーツ支援活動を行っている。さらに、地域家庭婦人によるバレーボール大会の開催や、墨田区のスポーツカーニバルへの協賛など、スポーツを通じた地域貢献活動にも力を入れている。



株式会社東京鉄兼

ハンドボール日本代表の支援・全社員対象の健康イベントの推進

日本ハンドボール協会のスポンサーとして、ソウル大会以来36年ぶりとなる自力でのパリオリンピック出場が決まった彗星ジャパン、アジア大会史上初の金メダルを獲得したおりひめジャパンを応援。また社員の健康の保持・増進を目的として歩数アプリと連動したウォークラリーを推進。環境問題対応としてCO₂削減のためのエレベーター電力削減期間を活用した階段利用を促すことや、アスリートの雇用促進も実施している。



東鳳企画合同会社

階段利用の促進、ゴルフでのリフレッシュ

デスクワークで凝り固まった身体を緩めるため、通勤時は階段利用を推進しており、運動不足解消を目指している。階段利用は、エレベーターを待つ必要がなく、リラックスした雰囲気でも移動できる。また、身体を動かしながらコミュニケーションを取れるパターゴルフは作業の合間の息抜きにもなり、社内で好評となっている。



株式会社トーコネ

みんなでラジオ体操

全従業員で毎朝の朝礼時にラジオ体操を実施している。また年2回、全国ラジオ体操連盟より指導員を派遣してもらい、「ラジオ体操講習」を実施している。



飛島建設株式会社

従業員の運動習慣化と社内コミュニケーション活性化を目的とする施策の実施

全従業員参加対象の「トビシマ健康イベント」として、健康保険組合主催のウォーキングイベント「歩活」(チームで一定の期間の歩数を競うイベント)に2019年から5年連続で参加し、2023年度も90.7%の従業員が参加した。また、社内コミュニケーションの充実を目的に社内サークル規定を制定し、空手、テニス、マラソン、ウォーキング、軽スポーツ等多数の運動系サークルが活動している。



東北電力株式会社東京支社

健康推進アプリを導入し、健康意識の向上と運動習慣の継続に挑戦中!

東北電力東京支社では、健康経営推進の一環として、増健活動と職場コミュニケーションの活性化に取り組んでいる。具体的には、退社後のウォーキングイベントの開催、積極的な階段利用など、健康増進アプリの歩数機能を活用した達成状況の見える化と連動させながら、日常生活の中で楽しく継続できる仕掛けを通じて「一人ひとりが健康でイキイキと働く元気な職場」を目指している。



東洋製罐株式会社

健康増進・運動習慣の向上のため社内歩数イベントを開催

希望者へ活動量計を配布し、歩数データ等専用サイトと連動。歩数だけでなく、血圧・体重等の数値が見える化し、健康増進・運動習慣の向上を目指している。年に1回歩数イベントを開催。今年度は、経営層と総歩数を競う特別賞のほか、完走者と未完走でも設定の平均歩数をクリアした参加者に対し参加賞を設け、歩くことを習慣化し健康増進を図るだけでなく、歩数を競いながらコミュニケーションの活性化に繋がった。



東京都スポーツ推進大使 ゆりーと



内藤公認会計士・税理士事務所

毎朝のストレッチの実施

健康維持・運動習慣醸成のため、毎朝、事務所内でストレッチ体操を実施している。



日美商事株式会社

毎週月曜日の全社員ラジオ体操で心身ともにリフレッシュ。

当社は毎週月曜日、朝礼時間を利用してラジオ体操を行っている。東京本社と大阪支店をオンラインで結び、社長や役員も交え全社員で実施。また月に1回、椅子に座りながらのストレッチも取り入れ、デスクワークでの気分転換や健康維持への工夫も行っている。心身ともに1週間を元気に過ごすために月曜の運動がリフレッシュ効果を発揮している。



日加商工株式会社

スポーツを通じて
社員の健康保持・増進をサポート

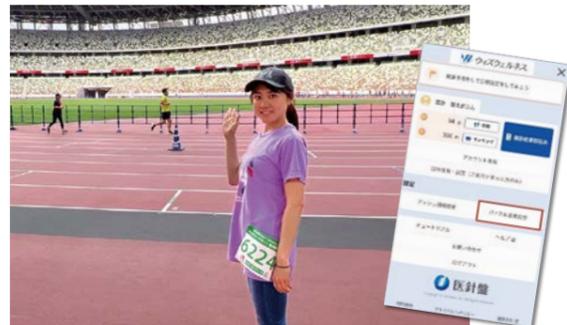
社員の健康増進の為、毎年全社員参加のボーリング大会を開催。また社員・仕入先様を囲んでのゴルフ大会を定期的実施している。採用に関してもスポーツ経験者を積極的に採用。特に最近では大学野球部出身者を採用し野球部を作り、地域・業界の野球大会等に参加している。



日本情報通信株式会社

ウォーキングイベントやアスリート社員による
ワークアウトで運動定着支援

全社でアプリを活用したウォーキングイベントを継続開催。実際に集まってグループで同じルート歩くなど楽しんで運動できる企画も実施。イベント終了後も社員が継続的にウォーキングを実施しており運動習慣定着の支援となっている。またリモートワーク下で運動不足解消を目的にアスリート社員(サーフィン)によるオンラインワークアウトを実施し、休憩中に一人でもできるストレッチを中心にアドバイスを行っている。



日本ステリ株式会社

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げた。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。その他、グループ会社が開発したアプリ「ウイズウェルネス」を社用携帯にインストールし、健康管理をサポート。



日本電子株式会社

従業員の健康促進での
ウォーキングイベントを実施

グループ従業員の健康増進の取組として、昨年度に引き続き、ウォーキングイベントを実施した。実施期間は、5月8日から2ヵ月間とし、平均歩数による年代別対抗戦及び個人では平均歩数「8,000歩/日以上」を目指し、701名(対前年度比+75名)が参加した。結果は、50代チームが優勝し、個人目標の達成者は433名(62%)が達成した。ウォーキングイベントは、今後も継続して実施していきたい。



日本郵便株式会社

ウォーキングイベントの開催と
各事業所での健康増進策の取組

健康経営の施策として社員の健康づくり・運動習慣醸成のため、2022年11月、本社・支社社員を対象とした「ウォーキングフェスタ」を開催。健康管理アプリを使用し各自で目標を定め、個人表彰等も行った。また、階段利用の推奨や隙間時間でのストレッチ等、各々の事業所で健康増進策に取り組んでいる。今後も、社員が生き生きと働くためには心身の健康が大切であるとの認識の下、社員の健康増進を図る施策を実施する予定。



日本コンベンションサービス株式会社

全社 WEB ウォーキング大会で世界一周！

全社員が参加できる WEB ウォーキング大会を開催。社員の合計歩数で世界一周を目指す。世界各地にポイント地点を設け、到達した際には地点間で最も歩数が多かった MVP に各ポイント地点に関する品を贈呈し、毎週行われる全社朝礼にて表彰。全社朝礼では、さらに、世界各地の健康情報の発信に加え、健康のために1駅分多く歩くことを周知。WEBウォーキング大会を通して、社員の日常的な運動と健康意識向上を促進している。



一般財団法人日本予防医学協会

作業環境に応じたオリジナル体操
「JPM アクティビティ」で組織活性化

全職員を対象として、健康増進を目的とした体操の動きに加え、疾病予防の観点から必要な動きを盛り込んだ「JPM アクティビティ」というオリジナルの体操を実施。仕事の内容(座り仕事が多いか立ち仕事が多いかなど)や職場の作業負担を調査した後、作業と身体機能をマッチングするための体操として作成したもので、2018年度に取組を開始して以来、部署毎で実施しやすい時間を決めて毎日行うという取組が定着してきており、継続的に実施している。



パーソルキャリア株式会社

アスリートへのキャリア支援を推進

当社は、アスリートに対してのキャリア支援をはじめ、元アスリートの雇用やスポーツ団体への協賛、スポーツに関連する公的事業への参画など、日本のスポーツ産業のさらなる発展に向けてさまざまな活動を行っている。



パーソルホールディングス株式会社

「部活」で多彩なジャンルのスポーツに参加、エンゲージメント向上も促進!

パーソルグループに所属する全社員を対象としたコミュニティサイト「みんなの部活」を運営している。200以上の部活のうち約80部は、フットサルや野球といったメジャーなものからマラソンやダンス、ヨガなど気軽に誰でも参加可能なもの、さらに世界中のセレブリティの間で愛好されている格闘技・截拳道(ジークンドー)や、フリスビーを使ったアルティメットなど幅広いジャンルの部活がコミュニティとして日々活動を行っている。



株式会社 hacomono

未来に「ウェルネスであふれた社会」を実現するために

スポーツを身近にする取組を社内外で実践している。リモートワークの当社社員が集合するオフラインイベントでは、全員でBODYATTACKを実施。またランニングによって消費した総カロリーが発展途上国の子供達への寄付金額に連動するRun forの取組では、社員一丸となって目標額を目指した。社外では、関東女子サッカーリーグの「南葛 SC WINGS」に協賛して女子サッカーの発展を推進し、また、当社でもフットサルカップを主催している。



株式会社ビジネス・ブレイン

アプリの活用・デスクワーク対策・運動イベント等、様々な取組で健康づくり

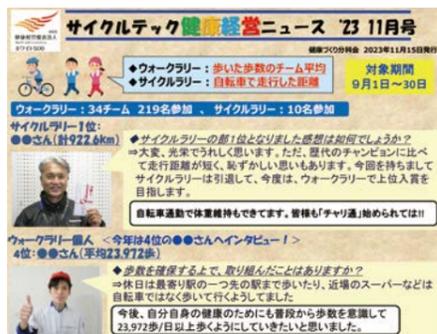
日常的な健康の取組として健康アプリの活用を開始し、1日8000歩を目標にウォーキングを推進している。さらに運動部の活動費を支援しており、スキー部は毎年活動。社内イベントではマリンスポーツに挑戦したり、自社田んぼで稲刈りをしたり等、普段できない身体活動の機会を設ける。月2回のラジオ体操は8年間実施継続中。



BIZARQ 会計事務所

ストレッチやスタンディングミーティングの推奨で社員の健康づくりを応援

当社グループ従業員の80%以上はリモートワーク作業を実施している為、運動不足解消向けストレッチやラジオ体操の時間を持つことを推奨し、従業員の健康や、運動促進に配慮している。また、より一層の福利厚生充実をはかり、社員の健康維持、スポーツ実施率向上に向けた取組を推進していく。



パナソニック サイクルテック株式会社

自転車を通じて、従業員の健康増進・運動意識向上を推進

当社は、従業員の健康増進と運動意識向上のため、1ヶ月間の歩数を会社全体で競い合う「ウォークラリー」と併せて、自転車走行距離を競う「サイクルラリー」を年1回実施している。

また、社内福祉制度として「自転車通勤奨励制度」を導入し、自転車通勤を実施する従業員に、通勤手当とは別に奨励金を支給することで、従業員の自転車通勤による運動実施を推奨している。



東京都スポーツ推進大使 ゆりーと



株式会社 Hub Works

昼休みのラジオ体操導入等

昼休みにラジオ体操を導入している。また、各種スポーツイベントへの参加を推奨している。



株式会社日立プラントコンストラクション

各種健康増進イベントを実施し、従業員の運動習慣定着化を推進!

運動習慣の定着化やコミュニケーション活性化のための各種イベントを展開し、従業員ウェルネス向上を推進。「体力測定会(握力・反復横跳び・閉眼片足立ち・椅子立ち座り・長座位前屈・立ち幅跳び)」では、従業員だけでなく一緒に働く協力会社の方も参加し、健康寿命の自覚を促している。また年2回の「チーム対抗ウォーキング」で競い合うことで、歩くことの定着化を図っている。楽しく!をモットーに運動の機会を提供している。



ヒューマンリレーションネクスト株式会社

運動習慣を作るために、取引先も巻き込んだ歩行奨励を推進

従業員の健康増進を目的として、毎日の運動習慣をつけられるように、歩行奨励を行い上位者を表彰する取組を行っている。本取組は、自社の社員のみならず、取引先にも声をかけ参加を募っている。その他、チャリティーマラソンへの参加も行うなど、従業員のコミュニケーションアップを図りながら、社員の運動習慣の推進に取り組んでいる。



富士レビオ株式会社

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。また、社内スポーツサークル活動を行い、スポーツを通じたコミュニケーション活性化にも繋げている。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」を全従業員の社用携帯にインストールすることで、手軽に健康管理が行えるようサポート。



株式会社不動テトラ

毎朝のラジオ体操と
ウォーキングアプリ導入による運動不足解消

ウォーキングアプリを導入。個人だけではなく、社内で任意のチームを結成してウォーキングイベントなどに参加し、楽しみながら競い合うことで運動を促進している。
建設会社である当社では、作業所だけではなく全ての事務所で毎朝のラジオ体操を行っている。



株式会社ブループラネット稲城

ラジオ体操で、
アタマもカラダも始業モードに

当社では、社員の労災防止および健康維持増進を目的に、朝礼にてラジオ体操、ストレッチを実施。
また、社員が始業前に体温・血圧・睡眠時間を記録する仕組みを設け、健康状態を日々確認できるようにするなど、運動と健康維持のサポートに取り組んでいる。



FRAIM 株式会社

ヘルスケア・ストレッチ等、
心や身体のケアを通じて健康づくりを推進

会社、メンバーそれぞれのビジョンを実現していくベースとして、心と身体の健康は必要不可欠であり、健康であることによって創造性や生産性の向上につながるなどの考えの下で、健康維持・健康づくりの取組を推進。
心と身体のケアを目的として、ヘルスケア・ストレッチ動画がいつでも見られるサービスを契約し、休憩中や疲労がたまってきたとき等、個々の都合に合わせて利用できるなどの取組を行い、健康維持・健康づくりを促進。



株式会社プラージュ

「歩活」と「ストレッチ」で
メンバーの健康意識を改善！

これまでの、なるべく「歩こう」と階段利用の推奨「歩活」の取組に加え、今期より業務開始前の朝礼で簡単なストレッチを取り入れ、本社・支社全員で実施している。1日のスタートに体を動かすことで、業務に向かう姿勢・気持ち自然と前向きになっていると感じる。
これからも、できる範囲でメンバー全員の健康を維持できるような取組を増やし、心も体も健康で、前向きに仕事に取り組める環境を作っていきたい。



フルード工業株式会社

15時の体操や運動イベントの開催で、
運動の習慣化を目指す

運動不足解消と健康増進のため、毎日15時から5分間を身体を動かす時間とし、動画を用いて全員で体操を実施。体がほぐれるだけでなく、気分がリフレッシュできると好評。他にもウォーキング部や登山部等の社内部活動や、年2回の行楽等で社員同士の交流や運動機会を増やしている。2023年10月には、運動強化月間として自身の定めた運動目標の達成を目指す社内イベントを初開催するなど、運動が習慣になるように取組を進めている。



株式会社フロンティアインターナショナル

主業を活かした、
継続的なスポーツ界の普及発展活動

地域に根ざしたスポーツクラブ「一般社団法人横河武蔵野スポーツクラブ」の志に共感し、同クラブが運営するラグビーチームのオフィシャルスポンサーに就任(2020年～)。今後も主業のノウハウを活かし、チームと所属選手のPR・イベント企画のほか、所属選手の雇用などのサポートを通じて、チーム、ひいてはラグビー、スポーツ界の普及発展に寄与していく。また、卓球Tリーグと全日本卓球選手権で活躍する選手とスポンサー契約を締結、継続サポート中(2019年～)。



株式会社ベアーズ

社員2割がデュアルキャリアアスリート、
実業団チア・陸上競技部を創部

誰もがいきいきと暮らす社会の実現に向け、社員も心豊かな働き方ができるよう、デュアルキャリアの実業団チームを保有。正社員の約2割が仕事と競技の夢を追いながら、地域の子どもたちへのスポーツ支援も行っている。(チアダンス部「Bears Ray (ベアーズレイ)」2023年世界大会3位、女子陸上競技部「Bears Camellia (ベアーズカメリア)」2023年プリンス駅伝初出場)。



有限会社マイ・エス国立

運動を習慣に！従業員で同好会結成！
定期的な練習会とマスターズ大会出場！

職場のコミュニケーションの一環として、定期的に練習会を開催し、運動を習慣・意識する取組を行っている。一人ではなかなか取り組めない練習・運動を、刺激しあえる仲間と実施するようになったことで、同好会に参加する従業員も増え、コミュニケーション活性化に繋がっている。結果や順位よりも楽しく・健康に、をモットーに、大会にも積極的に出場している。



三井住友海上あいおい生命

三井住友海上あいおい生命保険株式会社

アスリート社員のサポート、競技団体への
支援でスポーツの普及・発展に貢献

アスリート社員（サッカー、柔道、視覚障がい者柔道、パラクライミング）のサポートや競技団体への支援を通じて、各スポーツの普及・発展を支え、スポーツ振興に取り組んでいる。特にパラスポーツ競技団体への支援により、障がいを持つ方々の社会復帰や生きがいの発見、QOLの向上等に役立てると考え取り組んでいる。パラクライミングの會田選手が2023年世界選手権で優勝するなど、世界レベルで活躍する選手を支援している。



東京都
スポーツ推進大使
ゆりーと



株式会社 moovy

社内スポーツイベントの開催等

社内スポーツイベントの開催を行うなど、社員の健康を促進している。



株式会社 MayLight

筋トレ・ストレッチで健康維持

当社では、社内に筋トレやストレッチできる環境を整備している。デスクワークが中心のため、各自が好きなタイミングで筋トレやストレッチを行い、健康維持、促進に努めている。

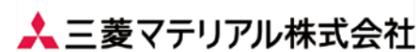
今後も従業員の健康を保つため、いろいろなアイデアを出し合い、皆が元気で仕事に取り組める環境を整備していく。



みっちゃん仙川本店

朝礼で体操をして健康維持

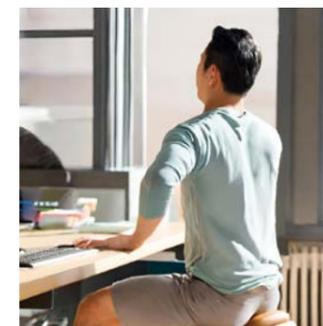
当店は、就業時に朝礼を行っており、その際にラジオ体操をすることで、健康維持に気をつけている。



三菱マテリアル株式会社

健康支援アプリを活用した
ウォーキングイベントや健康増進行事への取組

全社的な健康経営施策の展開を通じ、従業員やその家族の健康保持・増進に努める意識を醸成するとともに、健康水準の継続的な向上を図るべく、会社として必要なサポートを実施している。具体的には、春と秋の年2回、当社健康保険組合と連携のうえ、健康支援アプリを活用したウォーキングイベントを開催。また、各種健康増進行事や日々のラジオ体操等の実施等により、運動習慣確立とコミュニケーションの活性化を図っている。



メンズエステ 合同会社

歩く健康、共に歩む活力

健康な働き方とチームビルディング促進のため、「歩く健康、共に歩む活力」と題した社内ウォーキングサークルを立ち上げ、月1度、ウォーキングイベントを開催。仕事の合間のリフレッシュやストレス軽減になっている。また、定期的な社内イベントは、社員同士のコミュニケーションを深め、協力関係を築くことができる。従業員の健康増進と職場の活気向上を目指し、健康的で楽しい職場環境を構築し、働きながら健康を大切にできるようサポートしている。



株式会社メンタルヘルス・リサーチ&コンサルティング

スポーツを生活に取り入れ、従業員の
健康増進とコミュニケーション促進を図ります

生活に運動やスポーツを取り入れながら、従業員の健康増進に向けて歩数アップや階段利用に取り組んでいる。各自の結果は毎月の健康会議で発表し、お互いの良い取組をシェアしている。毎月のスタッフの平均歩数を1歩当たりの医療費削減金額と掛け合わせて、その費用を原資に毎月のヘルシーランチ会の弁当代にする取組もしており、コミュニケーション促進の効果も実感している。



森永製菓株式会社

オリジナル体操の継続実施等、工場勤務者を
中心に全従業員の健康増進支援

運動不足や生活パターン、食生活の改善等の課題を従業員が自発的に設定し、その達成を評価していく全社規模での取組や、トップアスリートをサポートしているトレーナーが労災防止を目的として考案した「ファクトリー体操」、「転倒予防体操」を各工場の業務開始時等に実施するなど、各種取組を実施している。



株式会社UACJ

健康動画配信、スポーツスポンサーシップ、
ラジオ体操、クラブ活動の奨励

当社では健康経営の一環として、社員の健康の保持増進に役立つ健康動画をオープンテラスのモニターで配信している。1回3分程度で字幕もあり、気軽に視聴できるようになっている。また、社会貢献・地域貢献を目的として、東京ヤクルトスワローズをはじめとした様々なスポーツのスポンサーシップ活動を積極的に行っている。その他、ラジオ体操の奨励やクラブ活動への補助も実施している。



ライオン株式会社

より良い習慣促す健康ポイント、
社内施設やラグビー部協力で運動促進を支援

健康保険組合の年2回(春・秋)ウォーキングイベントと合わせ、より良い健康習慣に付与される健康ポイント施策を実施している。事業所内に、読み取るとポイント加算されるQRコードの設置や理想的な歩幅の表示、社内施設を利用したストレッチ動画の公開を行うほか、ラグビー部主催のトレーニングレッスン等で従業員の運動を支援している。また、ラグビー部は拠点地域や石巻市でラグビー教室を開催し、地域のスポーツ実践支援も行っている。



株式会社ラキール

ゴルフ大会の主催や都市対抗野球の協賛で、
社会人の健康と生きがいを支援!

ビジネスパーソンが仕事以外でチャレンジできる機会、チーム戦ならではの連帯感・達成感を得られる機会としてスポーツ支援を行っている。ラキールカップは同一ゴルフクラブまたは企業に所属する社会人ゴルファー4名で参加する全国規模の大会で、2018年から主催社として支援。同大会では毎年1000名を超える社会人ゴルファーが参加している。また2023年は社会人野球の最高峰である都市対抗野球大会を協賛社として支援した。



ユニ・チャーム株式会社

毎朝、オフィスとオンラインでの
全社ラジオ体操の開催

毎朝、社員全員が参加する朝礼にてラジオ体操を開催。在宅勤務をしている社員も参加できるよう、会社の風景を中継し実施している。

また、ラジオ体操の効果的な実施方法に関する情報を提供し、運動の心地よさを感じてもらい、体を動かすきっかけ作りとなるよう啓発に努めている。



夢占い 合同会社

夢占い合同会社

テレワーク・リフレッシュ：
デスクわき健康プログラム

当社では、テレワーク中の社員に向けて、健康促進のための軽い運動イニシアティブを展開している。デスクワーク中の疲れを癒し、同時に新しいエネルギーを取り入れることができる良い方法として、毎日の短い休憩時間にオンラインで簡単にできるストレッチや軽いエクササイズを提案している。社員たちが活気にあふれ、健康的なライフスタイルを維持できるように支援している。



株式会社ラフライフ

スポーツ推進によるラフライフ

毎月1回、任意によるスポーツレクリエーションを開催中。ポウリングやフットサルなど参加しやすい競技を中心に取り入れている。

その他、有志によるクラブ活動を推進しており、必要に応じて予算を投じている。



理研計器株式会社

理研計器株式会社

社員による
自主的なクラブ活動を応援

社員の健康増進とコミュニケーションの活性化を目的として、社員による勤務時間外の自主的なクラブ活動を積極的に取り組めるよう、毎月一定額の活動費を補助している。現在、野球部、サッカー部、バスケットボール部、ランニング部、自転車部などの7つのクラブが活動し、スポーツを通じて部署や年齢の垣根を超えた交流を深められ、楽しく活動している。



東京都
スポーツ推進大使
ゆりーと

LIFRELL

株式会社 LIFRELL

ランニングイベントの開催等

皇居等でのランニングイベントの開催・健康情報、サポート情報を社内、社外向けに発信している。



リンレイテープ株式会社

歩いて延ばせ健康寿命！ 美食チャンス！ウォーキングイベント

従業員の健康寿命延伸の為、1日8,000歩+中強度運動20分という具体的な指標をもとに、必要な運動習慣を身に付けてもらうことを目的にイベントを開催。1日平均8,000歩を目指して歩くことを意識してもらえるよう1週間の歩数ごとにポイントを設け、14週間の合計ポイントに応じて景品当選確率が上がるというルールで実施。今後も従業員の運動習慣獲得を後押しできるよう、イベント内容を改善しながら定期的開催予定。



株式会社渡辺オイスター研究所

心身ともに健康で自分らしく力を発揮し 希望を持って働き続けられる環境を

当社は「人間性豊かな健康文化の創造で人々の幸せに貢献いたします」との企業理念を社会で実現することを目指しており、その一環としてスポーツ推進にも力を入れている。毎朝始業時に全社でラジオ体操を実施。動画を映し、手本を見ながら正確に行っている。階段に消費カロリーや励ましメッセージのPOPを貼り、階段利用を促している。社内部活であるマラソン部への栄養補助食品の現物支給、大会参加費の補助等も実施。



株式会社 Regalo

リモートワーク社員も含めて、 オンライン体操を実施

リモートワーク社員も含めたミーティングでは、毎回体操の時間を確保している。

座りながらできる簡単なストレッチを実施しているが、今後は、オンラインヨガやフィットネス動画も活用し、社員の健康維持を意識して取り組みたい。



株式会社 WACARU NET

運動不足解消！同僚との会話も弾む ウォーキングイベントの開催

当社はデスクワークや在宅勤務が多いため、日頃の運動不足や従業員同士のコミュニケーション不足解消を目的としたウォーキングイベントを実施した。歩数管理専用アプリを導入し、視覚的にも運動している実感を持てる仕組みを取り入れ、従業員同士楽しみながら運動することができた。参加率も高い水準(82%)となった。創業以来3年連続で実施しており、従業員からも運動不足解消やストレス発散できたとの声が多数出るなど好評の声がもらえている。