



# 公益財団法人 明治安田厚生事業団



座りっぱなし解消！  
部署全員で1時間ごとに  
1分間ランニング

## 仕事の中に「スポーツ」を取り入れる！ ワークスタイルのスポーツ化

公益財団法人 明治安田厚生事業団は、運動を中心として、健康増進に関する研究やプログラムの開発・普及を行っている。平成29年6月に「健康宣言」を行い、職員の座りすぎと運動不足の解消を組織一体となってサポートしている。

仕事での座りっぱなし解消のために、1時間ごとに時計から流れる音楽に合わせて、部署全員で約1分間ランニングを行っている。途中で反対周りをしてみたり、わざとスピードを変えてみたり、遊び心も加えて、コミュニケーションツールとしても役立っている。

運動不足解消のために、本来は業務用のトレーニングルームを昼休みに職員に開放している。さらに、健康保険組合が行う任意参加の「4ヶ月で100万歩キャンペーン」には、役員が先頭となって全職員で参加した。毎日の歩数を専用のシートに記録し、「今日は何歩？」など職員同士が楽しみながら実践した。

私たちは、このように「仕事の中で楽しみながら少しでも体を動かすこと」を「ワークスタイルのスポーツ化」と呼んでいる。これからも、運動や健康の専門家として、自らの健康づくりも推進していきたい。



全員で参加  
「4ヶ月で100万歩キャンペーン」

企業  
DATA

所在地

新宿区

業種

調査・研究事業

総従業員数

約 20 名

### ① 昇降式デスク+α

デスク買い替え時には昇降式デスクを推奨。昇降式デスクにバイクやバランスボールを組み合わせる等、各自が工夫。



+  
バランス  
ボール



+  
バイク

### ② 昼休み&夕活スポーツの推進

昼休みと就業後の時間を利用し、併設する野外のテニスコートでのテニスや、ランニングロードでのスロージョギングを行うなど、職員同士の「楽しむスポーツ活動」を実施している。



### 活動を継続させるための工夫

#### ① 環境整備と風土づくり

日常的に座りすぎと運動不足を解消する環境づくりに力を入れている。さらに役員が率先して活動量計を着け階段を利用するなど風土づくりにも取り組んでいる。

理事長は毎日  
9階まで階段



#### ② 自然と体を動かしたくなる 雰囲気づくり

業務の中で得たスポーツ科学の最新情報を職場で共有し、開発した運動プログラムを体験するイベントも開催。

東京都  
スポーツ推進大使  
ゆりーと



### STAFF'S VOICE

スポーツの語源はラテン語で「deportare(気晴らし、楽しむ)」です。そこで「自発的に楽しんで体を動かそう！」という思いを込めて「スポーツ化」という言葉を使っています。気分転換に「立つことだってスポーツ」ととらえています。多忙なビジネスパーソンへの健康づくりのカギは、仕事の中にスポーツを持ち込むこと、つまりワークスタイルのスポーツ化です。コミュニケーションが活発になり、生産性が向上するといった効果を実感しています。