

# オフィスdeエクササイズ

～働き盛り世代の運動習慣定着化ガイドブック～





# はじめに

平成 30（2018）年 1 月に東京都が作成した「『3つのシティ』の実現に向けた政策の強化～2020 年に向けた実行プラン～」では、スポーツをしたくなる気運の醸成とともに、スポーツの場を確保するなど、2020 年までに都民のスポーツ実施率（※）を世界トップレベルの 70%にすることを目標にした取組を推進することとしています。

（※）週 1 回以上スポーツを実施する人の割合

平成 28（2016）年度に東京都が実施した世論調査では、都民のスポーツ実施率は全体で 56.3%ですが、20 歳から 40 歳代の「働き盛り世代」を平均すると、50%に満たない状況にあります。スポーツ・運動を行わなかった理由として、仕事や家事・育児により時間がないことを挙げる人が多く、この世代が 1 日の大半の時間を過ごす企業への働きかけが必要です。

また、仕事で忙しい働き盛り世代が気軽にスポーツを実施できるようにするためには、休憩時間などを活用したスポーツ実施が不可欠であり、職場内でのスポーツ実施を定着化させるためには、企業経営者とその効果を理解し、継続的に取り組んでいくことも必要です。

そこで、平成 28（2016）年度に東京商工会議所と連携して、企業等にスポーツインストラクターを複数回派遣し、運動不足に伴うリスクや身体活動量を増やすことによる健康づくりの説明や職場で気軽に取り組むことができる運動プログラムを提供する「企業における運動習慣定着化モデル事業 オフィス de エクササイズ」を実施しました。

本ガイドブックでは、「企業における運動習慣定着化モデル事業 オフィス de エクササイズ」にて実施した職場で気軽に取り組むことができる運動プログラムなどを紹介しています。是非、より多くの企業で実践していただき、社員の皆様などの健康増進の一助としていただければ幸いです。

平成 30（2018）年 3 月

東京都オリンピック・パラリンピック準備局

# 目次

東京都のスポーツをめぐる現状 .....	3
----------------------	---

職場で気軽にできるスポーツプログラム (オフィス de エクササイズ) の紹介 .....	6
--	---

職場で気軽にできるスポーツプログラム (オフィス de エクササイズ) の効用 .....	22
--	----

社員のスポーツ活動に取り組む 企業経営者等へのインタビュー .....	24
--	----

(50 音順)

- 東京急行電鉄株式会社 野本弘文氏 (取締役社長)、巴政雄氏 (取締役副社長)
- 東京システムハウス株式会社 林知之氏 (代表取締役社長)
- 凸版印刷株式会社 大久保伸一氏 (専務取締役 人事労政本部長)
- 日本航空株式会社 藤田直志氏 (代表取締役副社長)
- 株式会社 VOYAGE 新井卓二氏 (代表取締役)

平成 29 年度スポーツ推進モデル企業【実践部門】の取組紹介 .....	34
--------------------------------------	----

(50 音順)

- 伊藤忠丸紅鉄鋼株式会社
- 大同生命保険株式会社
- 日本航空株式会社
- 公益財団法人明治安田厚生事業団
- 株式会社ローソン



スポーツ推進大使ゆりーと

## 東京都の目標

スポーツをしたくなる気運の醸成やスポーツをする場の確保を通じて、都民のスポーツ実施率(※)を世界トップレベルの70%にすることを目指しています。

(※) 週1回以上スポーツを実施する人の割合

### ここでいうスポーツとは

ルールに基づいて勝敗や記録を競うスポーツだけではなく、健康づくりのためのウォーキングや気分転換に行う軽い体操、自然に親しむハイキング、介護予防のためのトレーニングなど、目的を持った身体活動の全てをスポーツとして扱っています。

これまでスポーツに縁のなかった方にも気軽に楽しんでいただくため、スポーツの概念を幅広く捉えています。

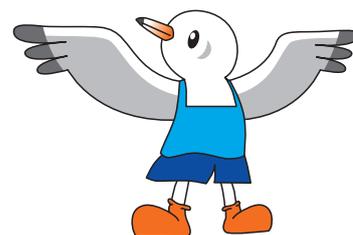
## スポーツ実施率に関する現状分析

### 東京都におけるスポーツ実施率の推移と目標値

平成32(2020)年の目標はスポーツ実施率70%達成であり、平成28(2016)年度調査では56.3%となっています。



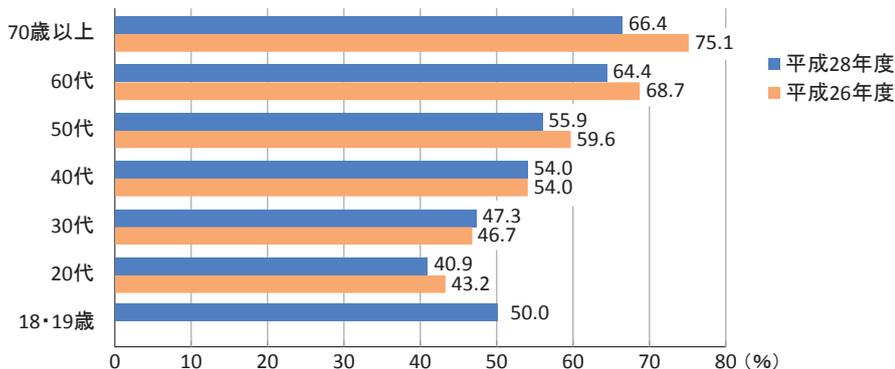
(出典:「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」(平成29年1月、生活文化局)を基に作成)



スポーツ推進大使ゆりーと

## 年代別スポーツ実施頻度（平成28年度と平成26年度の比較）

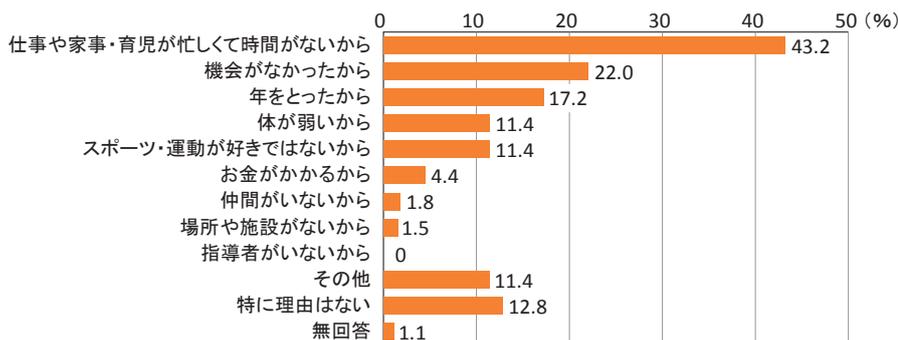
20代～50代のスポーツ実施頻度（週1回以上実施）は全体平均56.3%を下回り、特に20代～30代は40%台と低い。



（出典：「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」（平成29年1月、生活文化局））

## スポーツ・運動をしなかった理由

スポーツを実施しなかった理由として、「仕事や家事・育児が忙しくて時間がないから」「機会がなかったから」「年をとったから」の割合が高い。



（出典：「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」（平成29年1月、生活文化局））

## 今後実施してみたいスポーツ・運動

今後実施してみたいスポーツ・運動として、比較的軽いスポーツが約8割を占めている。



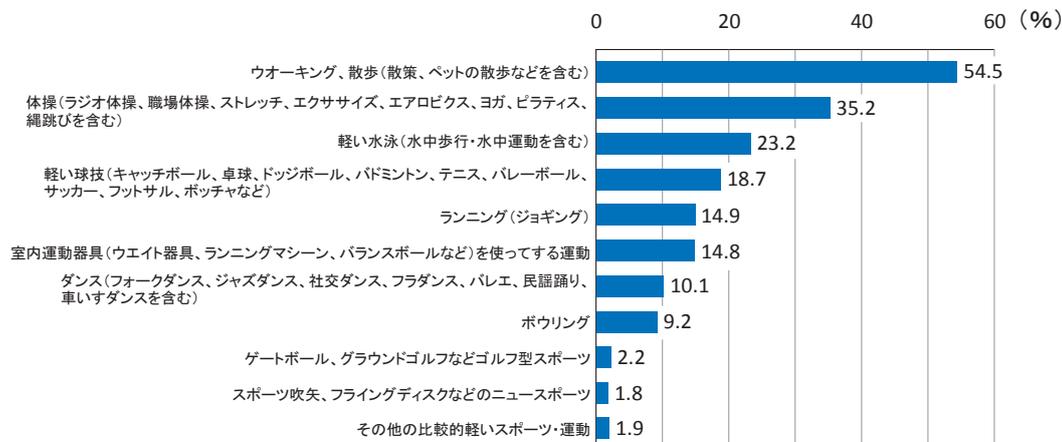
（出典：「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」（平成29年1月、生活文化局））

### スポーツ・運動の事例

- ・ 比較的軽いスポーツ・運動 : ウォーキング、体操、軽い水泳等
- ・ 比較的広域にわたるスポーツ・運動 : サイクリング、ゴルフ、登山等
- ・ 競技的スポーツ : テニス、卓球、サッカー等

## 比較的軽いスポーツ・運動の内訳（複数回答）

今後実施してみたい比較的軽いスポーツ・運動として、ウォーキング、散歩に次いで職場体操やストレッチなど体操の回答が多い。



(出典：「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」(平成 29 年 1 月、生活文化局)を基に作成)

以上のことから、都民のスポーツ実施率向上のためには、働き盛り世代が職場で気軽にスポーツ・運動を行えるようにすることが重要です。

### 参 考

平成 28 年度 企業における運動習慣定着化モデル事業（オフィス de エクササイズ）の概要

#### ●目的

他世代と比較してスポーツ実施率の低い「働き盛り世代」に対して、運動を中心とした健康づくりに取り組むきっかけをつくることを目的とする。

#### ●実施内容

申込企業にスポーツインストラクターを派遣し、「働き盛り世代」が1日の大半を過ごす職場で気軽に取り組める運動プログラムや健康講話を提供することで、企業のスポーツ環境づくりを推進する。

#### ●実施主体

東京都及び東京商工会議所



オフィスでできる

## ● 簡単エクササイズで健康づくり

デスクワークの多い人にとって、腰痛や肩こりによる体の不調は深刻な課題です。  
仕事の合間にストレッチや軽い運動を取り入れリフレッシュすれば、仕事の効率もアップ！

撮影協力・監修 / 東京商工会議所、セントラルスポーツ株式会社



### 【全ての運動における基本動作と注意事項】

- 1 息を止めない。
- 2 どのストレッチも無理のない（痛くならない）範囲で行う。
- 3 オフィス内では周りに障害物がないか気を付ける。
- 4 ボタンを外すなど動きやすい格好で行う。

# 1 足のむくみを取ってすっきりストレッチ ①

## 足首回し



楽な姿勢で座り、つま先を地面に付けたまま踵を上げます。



踵を大きく回転させるイメージで回します。



脚の甲を突き出す感じで踵を外側に回します。



外回り、内回りと逆回転に交互に行います。

## ヒールレイズ



腰幅くらいに足を広げ座ります。



両踵を上げられるところまで上げて3秒間キープ。



踵が付くかつかないかのあたりまで3秒間で戻します。

踵を付けずに左右8回ずつ繰り返します。

## レッグレイズ

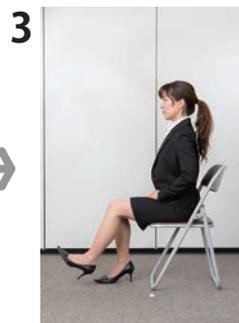
膝は曲がっていても大丈夫



片脚を付け根から前方に出します。



脚を上げたまま3秒間ストップ。



地面に付くかつかないかのあたりまで3秒間で戻します。

踵を付けずに左右8回ずつ繰り返します。

# 1 足のむくみを取ってすっきりストレッチ ②

## 胸・首

顔は自然に前を向いたままで

1



手を後ろに組み、胸を自然な状態で広げます。

2



首筋が気持ちよく伸びる感じで右横に（10～30秒）。

3



戻して、同様に左横に（10～30秒）。

## 肩回し

肘で大きな丸を描く感じで回します。

1



両手を肩に添え、息を吸いながら肘を後ろ方向に大きく回します。

2



息を吐きながら、前方向に回します。

3



逆の回転も同様に行います。

姿勢が前かがみにならないように

ゆっくり前後に8回ずつ繰り返します。

## 全身伸び

1



2



立ち上がって手を組み、上方向に体全体を伸ばします（10～30秒）。

# 1 足のむくみを取ってすっきりストレッチ ③

## 脚

### 下腿



左足を大きく引いて、前方の踵に体重を掛けます（10～30秒）。

手を太腿の上に添え、左脚がしっかり伸びるイメージで行ってください。  
右脚も同様に行います。

### ハムストリング

1



左足を前に出し、その姿勢のまま膝を曲げて腰を落とします。

2



お辞儀をするイメージで前かがみになります（10～30秒）。

お尻から腿、膝裏が伸びるストレッチです。

右脚も同様に行います。

### 大腿四頭筋



20秒キープを頑張りましょう。

イスに片手を添えて立ち、つま先を持って内腿に向けて曲げます。左右行ってください（10～30秒）。

# 1 足のむくみを取ってすっきりストレッチ ④

## 骨盤ローリング



腰に手を当て足幅を肩幅くらいに広げ、膝を軽く曲げます。



膝を曲げたまま、ゆっくり回し、へそ下を前に突き出します。

最後にへそ下を後方に引っ張る形で一周です。

左右それぞれ8回行います。

## 腹式呼吸



両手をおへその上に当て、3秒息を吸って7～8秒かけて息を吐きます。



吸うときはお腹が膨らみ、吐く時はお腹が引っ込むイメージで

8回繰り返します。

### 【効果①】

オフィスで仕事をしていると筋肉が縮まりやすくなりがちです。ストレッチによって手や足の付け根の部分を中心にほぐすことで、血行促進や疲労回復の効果を得ることが出来ます。また座ったままで長くいると、脚の方に落ちていった水分によってむくみが起こりやすくなります。本来であれば筋肉によって水分を上昇させるのですが、特に筋肉の少ない女性はむくみがちとなるので、足のストレッチによって解消します。



## 2 気軽にすぐにできる肩こり解消ストレッチ ①

### 全身の伸び



イスに座りリラックスした状態からスタートします。



両手を頭の上で揃え、上方向に伸びます(10～30秒)。

大きく胸を開き気持ちの良い所まで伸ばします。

### 背中・胸・首のストレッチ・首横へのストレッチ

#### 背中



胸の前に両手で輪を作ります。



そのまま背中を後方に押しながら視線を膝へ(10～30秒)。

背中が伸びていることを意識します。

#### 胸



手を後ろに組んだまま、首を横に傾けてキープします(10～30秒)。

肩が上がらないようにしてください。

手を後ろに回して胸を広げて首のストレッチ

#### 首横へのストレッチ



手を後ろに組んだまま、横を向いてキープします(10～30秒)。

肩が上がらないようにしてください。

同様に反対方向も行います。気持ちの良い所まで向いてください。

## 2 気軽にすぐにできる肩こり解消ストレッチ ②

### 腕ふり

1



2



自然な立ち位置から腕を持ち上げ、下に落とします。

左右それぞれ8回行います。

3



4



5



右手で左肩を持ち、腕を振り子のように回します。

回し方は内回し、外回し。

力を抜いて自然に

左右の腕を交互に

前後に8回×4

### 肩甲骨の引き寄せ

1



2



手を肩のあたりに揃え、肘を上げ、肘を前から後ろに引くようにします。

肘を引いた時に、左右の肩甲骨がつくイメージです。

肩甲骨が動いていることを意識してください。

前後に8回×2

## 2 気軽にすぐに行える肩こり解消ストレッチ ③

### 肩回し



左右の腕を大きく前後逆に回します。



手は軽く握って、頭の上で両手の甲が近づくイメージです。



2～3回行ったら腕を逆回し

### 上腕三頭筋ストレッチ（腕の裏側ストレッチ）



頭の上で握手をするように右手を左手で持ちます。



そのまま左方向に腕を引っ張ります（10～30秒）。

引っ張られている腕の内側が伸びていることを確認しましょう。

左右それぞれ10～30秒ずつ

#### 【効果②】

パソコンを見続けていると肩こりがひどくなりがちです。このストレッチは、肩回りの血行を促進し、肩のこりをほぐす効果があります。



### 3 股関節をしなやかに、美脚・健脚エクササイズ ①

#### その場足踏み (Vステップ・Aステップ・Xステップ)



その場で歩くように腕を振りながら足踏みを行います。



リズムカルに

8 呼間 × 2 回

脚を上げる時は甲を前に向けると着地時の衝撃が和らぎます。

8 呼間 × 2 回

#### Vステップ



8 呼間 × 2 回

#### Aステップ



右足を斜め前に踏み出します。



右足を斜め後ろに踏み出します。



左足を V の字を描くように外側に。



左足を A の字を描くように外側に。



右足から元の位置に戻していきます。左足に戻して、1～4を繰り返します。



右足から元の位置に戻していきます。左足に戻して、1～4を繰り返します。

腕振りを忘れないように。

職場で気軽にできるスポーツプログラム(オフィスdeエクササイズ)の紹介

### 3 股関節をしなやかに、美脚・健脚エクササイズ ②

#### Xステップ (VステップとAステップの組み合わせ)

8呼間×2回



1 右足を外側に踏み出す。

2 左足を V の字を描くように外側に。

3 右足から元の位置に戻していきます。

4 左足を戻します。

5 後方に右足を踏み出します。

6 左足を A の字を描くように後方に。

7 右足から元の位置に戻していきます。

8 左足を戻します。

1～8の動作がX字を描くように繰り返します。

#### 脚のストレッチ

##### 下腿



左足を大きく引いて、前方の膝に体重を掛けます。手を右足太腿の上に添え、左足をしっかり伸ばします (10～30秒)。

##### ハムストリングス



左足を前に出し、その姿勢のまま腰を落とします。お辞儀をするイメージで、お尻から腿、膝裏を伸ばします (10～30秒)。

##### 大腿四頭筋



イスに片手を添えて立ちます。つま先を持ってお尻に近づくように引き寄せてキープ (10～30秒)。

左右それぞれ行います。

脚が上がらない場合は、無理のない範囲で靴やズボンの裾を持って行ってください。

### 3 股関節をしなやかに、美脚・健脚エクササイズ ③

#### その場足踏み (ステップタッチ・クロスステップ・ムーンウォーク)

##### ステップタッチ



1 足を開いて右足に加重します。

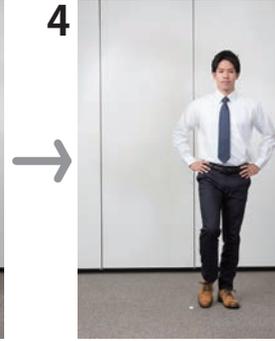


2 右足のつま先横に左足のつま先をタッチしステップを踏みます。

それぞれのつま先をタッチするイメージでステップを繰り返します。



3



4

同様に左足に加重し、左足つま先横に右足のつま先をタッチしステップを踏みます。

8呼間×2回

##### クロスステップ (ヒールタッチ)



1 足を開いて右足に加重します。



2 左足踵をクロスするイメージで右足の前方向に置きます。



3

足を戻し、左足に体重移動します。



4

右足踵をクロスするイメージで左足の前方向に置きます。

ステップを繰り返します。

8呼間×2回

##### ムーンウォーク



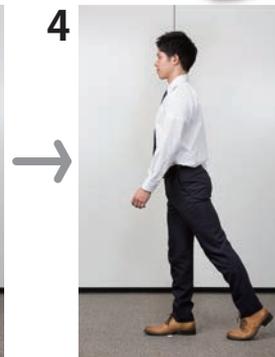
1 左足のつま先を立てて重心を置き、右足は伸ばしておきます。



2 右足を後方に押して、右足のつま先を立てて重心を置き、左足は伸ばしておきます。



3



4

左足を後方に押しします。

1~3を繰り返します。

8呼間×2回

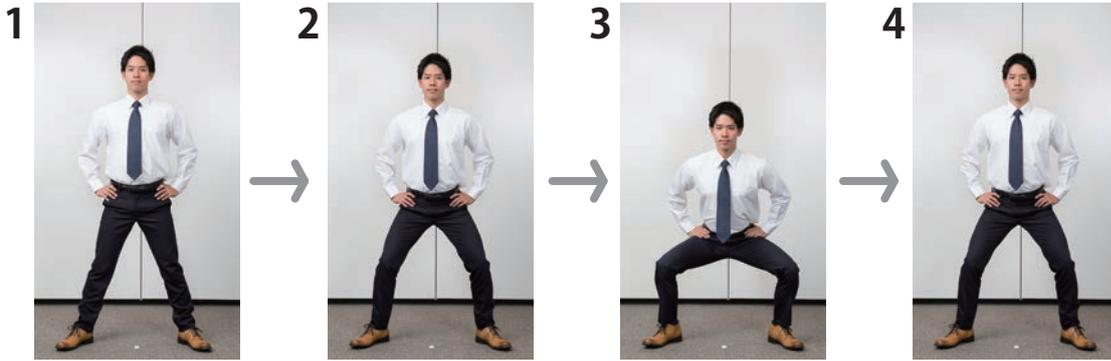
オフィスの広さに合わせて回数を決めてください。

### 3 股関節をしなやかに、美脚・健脚エクササイズ ④

#### プリエ (膝外向きスクワット)

内腿、太腿、お尻を引き締めるエクササイズです。  
膝を外側に向けることによって楽に効果を得ることが期待できます。

膝を外側に向けることで、  
効果が期待できます。



1 膝を外側に向け、足を広げます。

3 腰に手を当て、腰を落とします。

#### フロントランジ



2 前に大きく右足を踏みこみます。

左右同様に 8回×2行います。

しっかり筋肉が伸びている  
ことを意識して。

左足の膝と踵の高さが揃うまで曲げてキープ。

#### 【効果③】

健脚づくりのためのエクササイズですが、美脚づくりにも効果的です。



## 4 体幹を鍛えて、気分は一流アスリート ①

### 腹式呼吸

イスにもたれかからないように

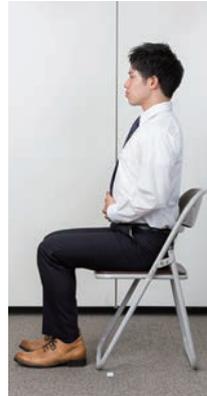
4回繰り返します。



背筋を伸ばして座ります。両手を重ねてオヘソの下あたりに添え、肩を落として楽な姿勢に。



お腹を膨らますように、鼻から息を吸います。



お腹を引っ込めるイメージで、3秒間で口から息を吐きます。



### 体幹のストレッチ

#### 胸



イスの後ろで手を組み、イスに寄りかからないように肩を後ろへ引きます。

#### 上背部



胸の前に両手で輪を作り、視線を膝へ（10～30秒）。

背中緊張をほぐします。

#### 側部

脇の下からお尻に掛けて伸ばすイメージで

腰の疲れやすい方に効果的です。

みぞおちと恥骨のあたりを引き延ばすイメージです。

1



イスに座って片方の手を上に伸ばします。

2



もう片方の手はイスの縁を持ち、背伸びをするイメージで息を吐きながら体を横に反らしてキープします（10～30秒）。

3



反対側にも同様に反らしてキープします（10～30秒）。

#### 腹部



手を頭の後ろに置き息を吸いながら、上方向にお腹を持ち上げます。

## 4 体幹を鍛えて、気分は一流アスリート ②

### ドローイン

「ドローイン」とは「引っ込める」という意味です。息を吸ってお腹を大きく引っ込め、インナーマッスルを鍛えるエクササイズ。インナーマッスルが弱って内臓が垂れ下がった、ぽっこりお腹を解消するのに効果的です。

#### ドローイン基本姿勢



イスの真ん中に座り、両手をおへその上に置き、鼻からたっぷり息を吸います。

息を吸う時に、胸を膨らませずにお腹を膨らませます。



ゆっくり息を吐きながらお腹をへこませたまま、ゆっくりと呼吸をくり返す姿勢を維持します。

#### ドローインで骨盤前後傾斜

1



基本姿勢のまま尾骶骨（びていこつ）をイス座面に付けるイメージで座り、その状態で背中を反らす姿勢をとります。

腹圧を掛けることによって体を温め、体全体の循環を促す運動です。

2



3



お腹をへこませたまま、息を吸います。その状態から息を吐いて背中を丸めます。

なるべくゆっくり 3回繰り返します。

## 4 体幹を鍛えて、気分は一流アスリート ③

### ドローインでレッグエクステンション

ドローイン基本姿勢から、膝下だけを動かします。

1



足が床に付かない様に、息を吸いながら片足を引きます。

踵がイスに触れないように。

2



息を吐きながら脚を伸ばし、地面に付かない位の位置に。

膝の位置が変わらないように注意！

3



なるべくゆっくり左右の足で2回ずつ繰り返します。

### ドローインでレッグレイズ

ドローイン基本姿勢から、膝下だけを動かします。

1



腿裏がイスに付かない位に脚を上げます。

2



3



その状態で息を吸ってお腹を膨らませ、息を吐きながら脚を腿ごと持ち上げます。

左右の足で2回ずつ繰り返します。

## 4 体幹を鍛えて、気分は一流アスリート ④

### ドローインでトーソローテーション

ドローイン基本姿勢から、上半身を動かします。



背筋をしっかり伸ばし、手は鎖骨のあたりに置きます。



顔・胸・おへそが同じ方向に向くようにします。

なるべくゆっくり左右2回繰り返します。



大きく息を吸い、吐きながら上半身を左右に回転します。

#### 【効果④】

動きは地味ですが、呼吸筋を使いながら体のインナーマッスルに働きかけるエクササイズです。動きと一緒に呼吸をしっかり意識することで効果的になります。



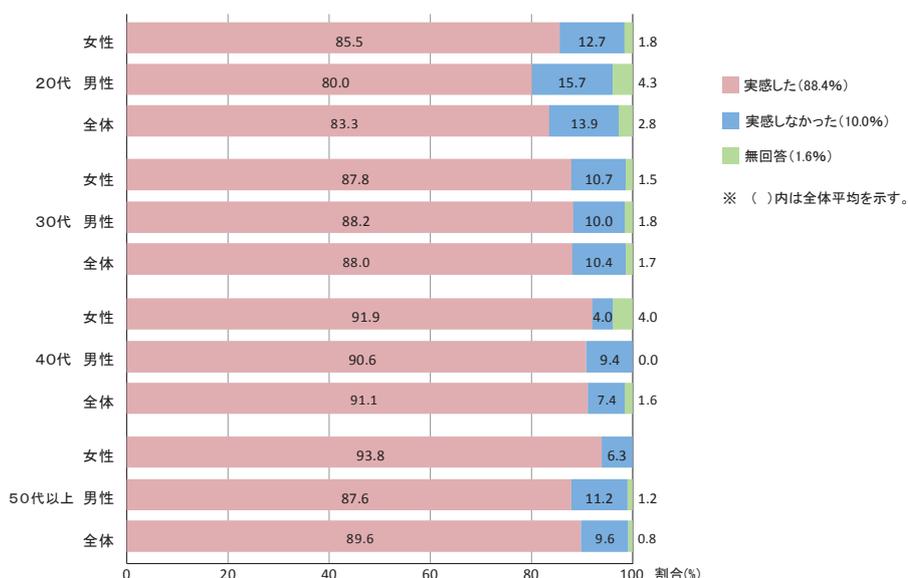
## オフィス de エクササイズ実施後の働き盛り世代の変化

～オフィス de エクササイズ参加者に対してアンケートを実施～

(出典：平成 28 年度 企業における運動習慣定着化モデル事業 事業報告書より)

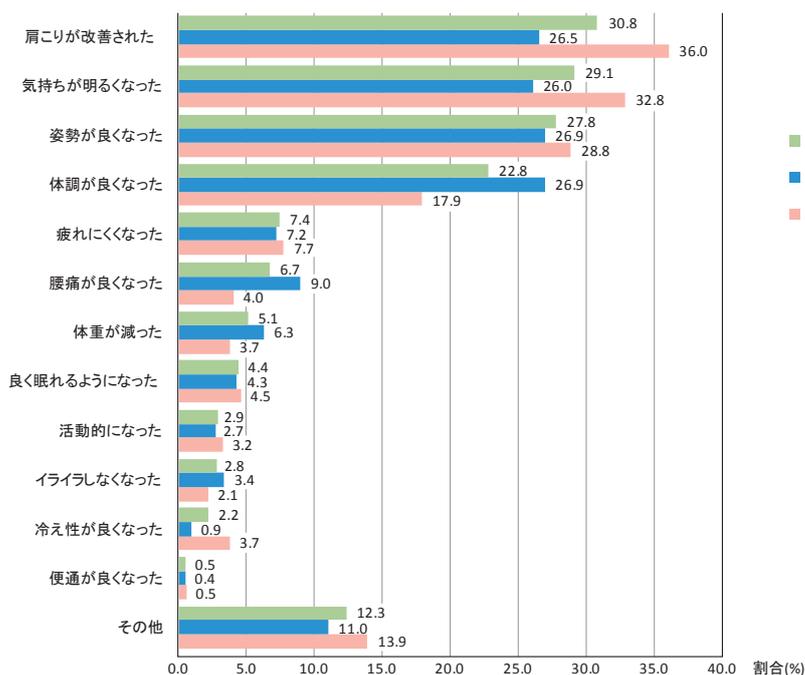
### プログラムに参加して心身に何らかの効果を感じましたか（年代別）

全体平均 88.4%の参加者が効果を実感。とりわけ 40 代は 9 割以上が効果を実感。



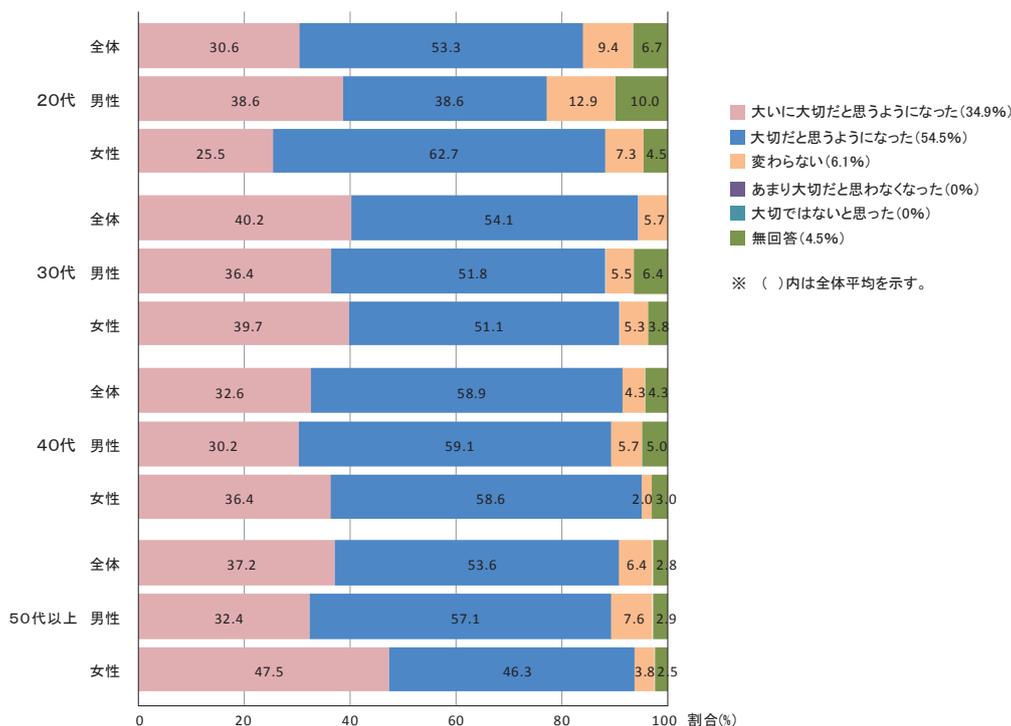
### 心身に感じた効果はどのようなものでしたか（複数回答）

心身に感じた効果として、「肩こりが改善された」「気持ち明るくなった」「姿勢が良くなった」「体調が良くなった」が高い。「肩こりが改善された」「気持ち明るくなった」「姿勢が良くなった」の項目は女性の方が割合が高く、「体調が良くなった」の項目は男性の方が割合が高い。



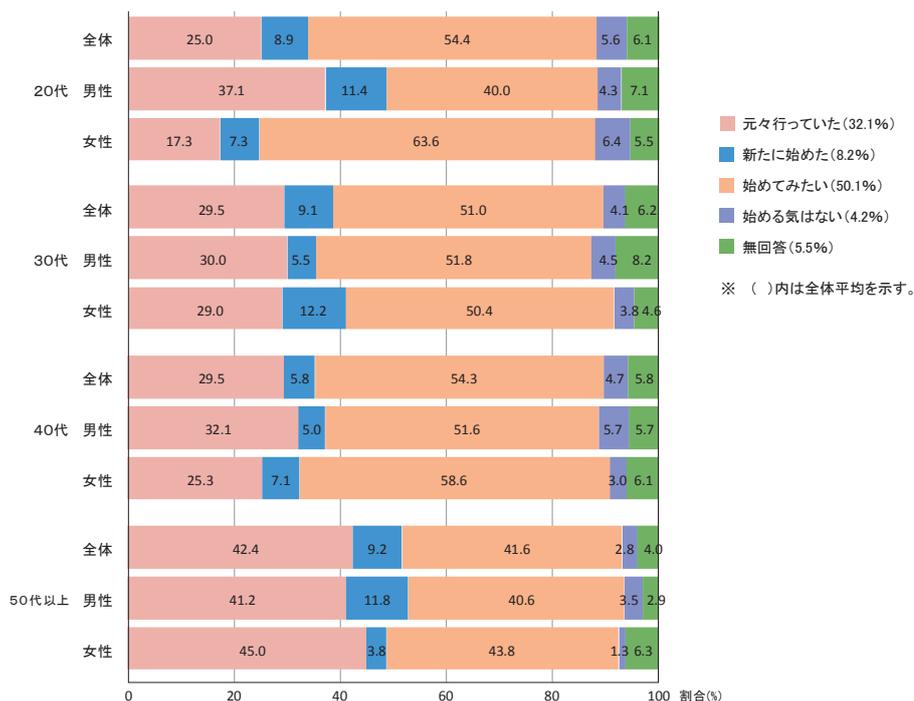
## プログラムに参加して運動の大切さの認識は変わりましたか（年代別）

全体平均 89.4%の参加者が運動の大切さを認識。とりわけ 30 代が高い割合を示している。



## プログラム以外に運動を始めましたか（年代別）

全体平均 58.3%の参加者が新たに運動を始めた、または始めてみたい意向あり。特に 20 代～ 40 代のプログラム参加者の 6 割以上がその意向を示している。



東京急行電鉄株式会社

## 健康経営\*を推進する 企業 DNA

東京急行電鉄株式会社  
〒150-8511  
東京都渋谷区南平台町5番6号  
www.tokyu.co.jp



東京急行電鉄株式会社  
取締役社長  
野本 弘文さん

### 創業者から受け継がれた 健康経営

「当社では創業当初から、健康が不可欠であるという考えが受け継がれています」。そう話すのは東京急行電鉄株式会社取締役社長の野本弘文さん。

創業者である五島慶太氏によって「人の成功と失敗のわかれ目は第一に健康である。次には、熱と誠である。体力があつて、熱と誠があるならば、必ず成功する」という「熱誠」と称されるメッセージが発信され、健康を大切にす文化が脈々と受け継がれてきました。スポーツを通じた経営もこの精神を受け継いだものです。「健康が大事なのは当たり前のこと。当たり前ではあるけれども、それを明文化することで、社員の意

識もより健康に向くようになります。2016年に最高健康責任者（Chief Health Officer 以下、CHO）という担当役員を置き、健康宣言を制定して健康経営を推進する体制を整えました」と、野本さんは話します。

健康経営を推進する CHO に就任したのは、取締役副社長の巴政雄さんです。「電車やバスの交通事業を中心に不動産・生活サービス事業を展開する当社の存在意義は、沿線のより良い生活環境を創造し、住民の方の生活を充実させること」。2015年からは大岡山駅周辺を「健康ステーション大岡山」と称し、駅階段に健康メッセージを記載したステッカーを付け、東京工業大学の大岡山キャンパスや商店街、医師会など、地域をまきこんだ様々な取組も行っていきます。

### ウォーキングの推進で 「歩く」を習慣化

東京急行電鉄が制定した「健康宣言」には、沿線住民の方の健康促進を通じた社会貢献と共に、従業員とその家族を対象とする社内の健康づくり、という2つの意味が込められています。社内の健康づくりの取組としては、「歩く」ことの習慣化に力が注がれ、2016年秋より「WalkBiz（ウォークビズ）」を推奨し、強化月間をもうけながら推進をしています。ウォークビズとは、歩きやすい靴（機能的な革靴、スニーカーなど）で通勤・勤務するスタイルを推奨したものです。足元を身軽にしてひと駅歩くことや階段を上ることで、1日の中で一番長い時間を過ごす職場を、運動環境に変えることを

※「健康経営」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



近年はさまざまな企業で取り入れられている運動会も、東京急行電鉄では50年以上前から続く伝統的なイベント。



1週間7万歩を目標に歩くという東京急行電鉄株式会社取締役副社長兼CHOの巴政雄さん。近隣の打合せには、車を使わず歩いていくそう。

目的としています。「会社として進める健康への取組は、誰もが実践でき、長く継続できるものであることが重要です。そんな日々のウォーキングを生活習慣にすることで生活のリズムがつくられ、従業員の、そしてお客様に対しての安全・安心に向けての担保になっていると言っても過言ではありません」と、CHOの巴さん。また巴さんは「適度なスポーツを継続的に行うことで体全体のバランスが保たれ、悪い危険因子を排除するようになるんだと思います」と、スポーツがもたらす効果について話します。取組への多くの従業員の関心を高めるために、2カ月間の歩数を競う「職場対抗のウォーキング選手権」や職場・家族と参加できる「ウォーキング大会」を開催。700名以上が参加する大きなイベントになりました。

### 企業の信頼の源となる 従業員の健康

ウォーキング大会のような歩く取組だけでなく、運動会や駅伝大会などの伝統的なイベントも開催されています。どちらのイベントも1000名以上の参加者が集まり、特に職場対抗の運動会には従業員の家族も数多く参加し、従業員とその家族の健康づくりの一環として、運動の楽しさを実感するとともに職場や家族とのコミュニケーションを活性化するものとなっています。

「私たちが推奨している取組は、自分の健康を大切にすることによって、家族、職場、地域、すべてに繋がって、みんな幸せになるというサイクル。こうした取組はトップから示していかないと浸透は難しい」と

CHOの巴さん自らウォーキングを楽しみ、その様子を社内報や自社のイントラネットで共有しています。

東急グループではグループビジョンとして「美しい時代へ」をスローガンに掲げ、人々が自分らしく、幸せを追求する社会の実現に取り組んでいます。「そのもとになるのが健康。健康でなくては幸せも感じることはできません」と取締役社長の野本さん。スポーツを通じた健康追求は、会社の成長実現に欠かせない重要なものと位置付けられています。



毎日、午前と午後音楽が流れ、業務のリフレッシュとして体操を実施（本社のみ）。



健康メッセージが記載されたステッカーが貼られ、思わず歩いて上りたくなる大岡山駅構内の階段。



ウォーキングを始めるきっかけ作りのために、2007年より労働組合と共催で実施しているウォーキング大会。



「お腹を指でつまめるようになったら注意信号」と言い、健康維持のために自宅でもスクワットやストレッチを欠かさないという取締役社長の野本弘文さん。

## 東京システムハウス株式会社

スポーツ効果で病気のリスクを減らし  
社員の定着率を向上

東京システムハウス株式会社

〒141-0031

東京都品川区西五反田 7-1-10 ユーズワンビル

www.tsh-world.co.jp

東京システムハウス株式会社

代表取締役社長

林 知之 さん

スポーツサークルで  
会社を元気に

「昨日、久しぶりに駅伝部のメンバーでハーフマラソンに出場したら、足が筋肉痛でね」と言いながら現れたのは、東京システムハウス株式会社 代表取締役社長の林知之さん。高校生時代には全国制覇を何度も成し遂げた駅伝名門校の駅伝部に在籍して活躍し、2009年に社長に就任してからは駅伝部を創部するなど、スポーツを通じた社員の健康維持に努めています。現在は駅伝部のほかにゴルフ部、野球部、テニス部、フットサル部などの公認サークルがあり、部員20名以上のサークルには活動に際し、ユニフォーム費などにあてる年間15万円の活動費サポートも行っています。

駅伝部を創部するきっかけとなったのは、毎年秋に、ITに関連する企

業が参加して行っているNIPPON ITチャリティ駅伝です。NIPPON ITチャリティ駅伝はIT関連企業で増加している、「うつ病」「ひきこもり」などの悩みを抱えた未就労者を一人でも多く社会に復帰させることを目的としたチャリティイベント。「以前より誘われていたのですが、参加するのであればチームを作ることも必要だし、準備に多少お金もかかります。会社としても福利厚生の一環としてしっかりサポートをして参加してもらおうということになりました」と創部の経緯を林さんは説明します。「駅伝部を作ろうと言ったら思いのほか社員の賛成が多かった」と言う林さん。「創部当初には、目指せ！ニューイヤー駅伝と言っていた」と笑います。駅伝部創部をきっかけに、以前よりあったゴルフ部と野球部もあらためて公認サークルとして組織化されると各サークルの活

動も活発化し、新入社員が入社すると勧誘活動を行い、今では従業員の過半数がサークルに所属するまでにになりました。

IT業界の悩みを  
スポーツで解決

「仕事の中で社員同士がコミュニケーションを取る機会が少なかった」と言う林さん。東京システムハウスでは事業ごとに部門が分かれ、人事交流が少ないため縦割り型になりがちという悩みを抱えていました。「事業部のフロアも分かれているため行き来がなく、いわゆるセクショナリズムの悪い傾向が見られました。それが運動部を作ってから体を動かして発散することでコミュニケーションも活発になり、風通しが随分良くなりました」と林さんは話します。大きな大会ともなれば社員が広



陸上経験者が練習内容を考えて指導。  
練習で汗を流したあとの一杯も楽しみ。



東京マラソンには駅伝部の  
ウェアを着て参加。

援に駆けつけます。みんなで盛り上げようという雰囲気生まれて、連帯感が向上し企業のイメージアップにも役立っています。

「うつ病やひきこもりなどの悩みを抱え、会社に来ることができなくなってしまった例も以前には随分あった」と言います。「特に技術者はパソコンに向かっている時間が長く、内に閉じこもりがちなのでそうした悩みを抱えてしまう人が多い業界。でも最近は、社内でそうしたことを聞かなくなりました。スポーツを通じて健康になると同時にコミュニケーションが良くなったことで、自分一人で悩まなくても済むようになったのかもしれない」とスポー

ツによって会社が元気になっていることを肌で感じています。

### 病気のリスクを軽減して 社員の定着率をアップ

「ソフトウェアの開発会社というのは、サービス業であり労働集約型産業。病気して休めば売り上げになりませんしロスが出ます」と林さん。東京都と東京商工会議所が企業の健康づくりのために共催して行っている「オフィス de エクササイズ」や午後のラジオ体操など、職場で気軽にできる運動習慣の定着化にも取り組んでいます。また並行して社内の喫煙所を廃止し、リフレッシュル

ームを設けて血圧計を設置するなど、社員が1日の多くを過ごす社内の環境づくりも行っています。「こうした取組は明日からすぐ効果が出るということではありません。しかし病気にかかる確率が明らかに低下しそれが結果として社員の定着率につながっているのでしょうか」と話す林さん。社員の健康管理が、これからの企業マネジメントとしてますます重要になると考えています。



オフィスで簡単にできるエクササイズを教えてくれる  
「オフィス de エクササイズ」に参加する社員。



社員のスポーツ活動を積極的に支援している活動が認められ、東京都から「東京都スポーツ推進企業」に認定。社員との意識を共有するために、認定証はリフレッシュルームに掲示されている。

凸版印刷株式会社

# 社員と家族、そして 社会の人々のための健康づくり

凸版印刷株式会社

〒101-0024

東京都千代田区神田和泉町1番地

www.toppan.co.jp

凸版印刷株式会社  
専務取締役 人事労政本部長  
大久保 伸一さん



## 健康づくり事業で 社会に貢献

「凸版印刷には、創業以来の人間尊重という基本理念があります」と話すのは、凸版印刷株式会社専務取締役 人事労政本部長の大久保伸一さんです。凸版印刷株式会社では創業以来培ってきた人間尊重の基本理念のもと、健康保険組合と連携して従業員の健康に関する様々な取組を行ってきました。今後もさらなる健康づくりを推進するために、2015年には「健康経営宣言」を制定して社長の金子真吾氏が健康経営責任者に就任。これまでの取組や計画を体系化し、健康の保持・増進に向けた方針として明確化しました。「私達の宣言の特徴は、従業員が健康で元気なことが会社の発展につながるという考えに加え、事業を通じて人々の健康づくりを支援し社会に貢献す

る、という2つの軸のメッセージが込められていること」と大久保さん。こうした方針や取組を具体的に従業員に周知するために「トッパンの健康経営ハンドブック」を作り全従業員に配布。このハンドブックにはトッパングループにおける健康の課題や取り組んでいる施策に加えて会社が手がけるヘルスケアビジネスにも触れ、従業員の健康意識の向上を促すものとなっています。

## おもしろさにハマった社員が 「ボッチャ部」を創部

トッパングループでは2014年よりスポーツ専従社員制度を導入。現在4名の専従社員が在籍しています。グループ内には野球、サッカーなどのほか相撲、剣道、柔道などのスポーツ部があり、スポーツの輪を広げて爽快感や達成感を

分かち合い、グループの絆を深めることに力を注いでいます。「本人は競技をしていなくとも、選手を応援することでみんなが同じ気持ちになり、グループとしての一体感を醸成できます」と大久保さん。また東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた様々な情報発信や支援も積極的に行われています。中でもパラリンピック競技「ボッチャ」のおもしろさに目覚めた営業部社員がボッチャ部を創部し、2017年に行われた企業対抗戦で優勝するまでになっています。

## 社員が元気なら 会社も元気に

全国各地で様々なスポーツ活動が活発に行われていて、その集大成になっているのが全社をあげたスポーツイベント「労使共催



グループの従業員全員に配布された「トッパンの健康経営ハンドブック」。



ヘルスケア推進委員向けに定期的に開催している研修会。参考となる取組は、推進委員が事業所に持ち帰って実施される。

「TOPPAN SPORTS FESTIVAL」(運動会)です。隔年で行うこの運動会は、企画から当日の運営まですべて社員の手づくり。2017年には経営層から社員とその家族を含め約4,500名が参加する一大イベントになりました。会社の中ではそれぞれに仕事の人間関係がありますが、運動会はみんなで作り上げるイベント。仕事の垣根をこえた人間関係が構築でき、部署間のコミュニケーションも良くなるという効果も生まれます。

全国に55カ所ある健康保険組合の直営診療所と連携した取組も盛んです。事業所ごとに行われているラジオ体操では、診療所スタッフが指導員となり効果のある正し

い動きを指導しているところもあります。「指導員を見本にしっかりと行うことで運動効果があるんです」と大久保さん。また事業所ごとに「ヘルスケア推進委員」を任命し、定期的に研修会を開催して他の事業所の取組を見える化しています。

ヘルスケアビジネスの一環として、グループ会社の株式会社マピオンで開発し提供しているのがウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」※です。「TOPPAN SPORTS FESTIVAL 2017」では「aruku&(あるくと)」を活用した取組として、事業(本部)対抗のウォーキングイベントを開催。1カ月間の歩数をポイント化し、事業(本部)対抗の加点点

して運動会の点数にプラスするということが行われました。こうした取組はほかの企業でも取り入れやすく、取引先企業との話のきっかけづくりに役立つなど営業面において活用されています。

「健康経営というのは、すぐに結果が出ない地道な取組ですが、社員と家族が元気になれば会社も元気になる。地道に見えてそこが大事なところ」と大久保さん。「社員とその家族の健康づくり」と「ヘルスケアビジネスを通じて人々の健康づくりを支援し社会に貢献する」という2つの軸を、これからもしっかりと進めていきたいと考えています。



さいたまスーパーアリーナを会場に行われた運動会での、大久保さんによる開会宣言。全社横断イベントとしてグループの一体感を醸成することにも役立っている。



「取引先が参加するので、半分は仕事と思って始めた」という営業部課長の岡本歩さん。テレビの取材にも取り上げられ、「ポッチャ部」は社内でも広く知られる存在に。



「aruku&(あるくと)」には日々の歩数や体重の記録をグラフ化する測定機能や、スタンプラリー機能、チーム対戦機能など、楽しく継続的に歩くための仕掛けが満載。

※「aruku&(あるくと)」は株式会社マピオンの登録商標です。

日本航空株式会社

# スポーツを通じた健康経営\*で 企業理念を実現

日本航空株式会社  
〒140-8637  
東京都品川区東品川 2-4-11  
www.jal.co.jp

日本航空株式会社  
代表取締役副社長  
健康経営責任者  
藤田直志 さん



## 健康づくりで 世界一のエアラインへ

「ご存知のように日本航空（JAL）は、2010年に経営破綻し、株主やご利用のお客さまなど多くの皆様に多大なるご迷惑をおかけしました。そのような状況の中、今後私たち JAL がどのような企業を目指すのかを考えた結果、“世界一お客さまに選ばれ、愛される航空会社になる”という高い山に登ろうと決めました」と話すのは、JAL グループの健康経営責任者である、代表取締役副社長の藤田直志さんです。

「新生 JAL を創っていくためには社員が共通の目標を持つことが必要でした。そこで最初に着手したのが新たな企業理念の策定です。『JAL グループは全社員の物心両面の幸福を追求し、一、お客さまに最高のサービスを提供します。一、企業価値を高め、社会の進歩発展に貢献します。』という非常にシ

ンプルなものです。社員全員が共感できる企業理念になりました。

そして世界一という高い山に登るためには、その原動力となる社員と家族の健康は欠かせません。そこで全ての社員と家族が心身ともに健康で明るく元気でいて欲しい、という思いから健康づくりの一環としてスポーツを推奨してきました」と藤田さん。

さらに 2012 年には、中期経営計画と連動した JAL グループ健康推進計画「JAL Wellness 2016」を策定し、社員と会社に加えて健康保険組合が一体となって健康づくりに取り組んできました。現在は 2017 年に設定された、次期計画となる「JAL Wellness 2020」がスタートしています。

## ウエルネスリーダーが 周囲を巻き込み健康を推進

「JAL Wellness 2020」では社員の健

康診断結果や医療費を分析した結果、重点的に取り組む課題として「生活習慣病」「がん」「メンタルヘルス」対策に加え「たばこ対策」と「女性の健康」の5つを挙げました。また全国の事業所で名乗りを上げたウエルネスリーダーが中心となって、ウォーキング大会や運動会など、各職場に応じたスポーツプログラムを企画し、事業所全体で取り組むことによって日々の健康意識を高め、行動を促す「ウエルネス活動」を展開しています。

「ウエルネス活動では、普段の仕事では顔を合わせないような社員たちが集まって一緒に汗を流すことで自然に仲良くなり、業務の引き継ぎや仕事のコミュニケーションでもスムーズになる効果が生まれます。これはまさにスポーツが持つ力でしょう」と言う藤田さん。「しかし、こうした活動で一番大事なことは、上から命令されて行うのではなく、仲間が音頭をとって、み

\*「健康経営」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



「JAL Wellness 2020」と「JAL Wellness 2016」。社員の健康意識を高めるために、全社員に配布されている。



スポーツを通じて JAL グループの絆を深め、信頼関係を築く JAL グループ交流テニス大会。勝っても負けても試合の後は笑顔で握手。

んなで楽しく活動を盛り上げようという雰囲気です」。藤田さんは健康経営責任者として、社員の健康意識の底上げのために各職場に積極的にウエルネスリーダーの選出をお願いしています。またプログラムにも積極的に参加し、上下関係なく一緒にやろうと呼びかけています。その効果があって 2012 年に 134 名でスタートしたウエルネスリーダーは、現在 227 名(2018 年 1 月現在)となり各職場のニーズに応じた多様な活動を企画、展開しています。

### 健康づくりが 企業価値を高める

「企業が健康に取り組む意義は様々ですが、私が一番感じることは、長く一緒にやってきた仲間が病気になったり、会社を辞めなければならないようになってしまうことは、社員はもちろん家族もショックなことであり、職場への影響は大きいものがあります」と言う藤田さん。過去には長く一緒に働いてきた部下を病気で亡くしたという経験があり、部下の健康に対する思いには、人一倍強いものがあります。

近年は社員の健康づくりに取り組む健康経営が他社からも注目され、「どんなことを行っているのか」と質問されることも多いそうです。また、社員の離職率が下がり、女性社員の出産後

の復帰率が上がっているという効果も見え始め、健康への地道な取組が、企業経営にも成果を上げているといいます。「整備や空港など普段は全く違う仕事をしている社員たちが、スポーツを通じて仲良くなり、業務の引継ぎがスムーズになったというような経営効率面からの効果も大きいと感じています」と藤田さん。

「社員の健康づくりが、これからも JAL の企業価値を高めることにつながる」と、藤田さんは確信しています。



パソコンに向かう時間が長く運動不足になりがちな社員向けに、関西地区で行われたスペシャルヨガプログラム。



インドアで行われた JAL グループ交流テニス大会は、全国から仲間が参加する「ウエルネス活動」の一つ。

「スポーツで汗を流すことで気分もスカッとすし、仲間同士の交流も深まる」と藤田さん。社内スポーツ大会にも積極的に参加。

株式会社 VOYAGE

# 制度の根底にあるのは健康というキーワード

株式会社 VOYAGE

〒160-0022

東京都新宿区新宿2-9-1

<http://voyage.tokyo.jp/>

株式会社 VOYAGE

代表取締役 衛生管理者  
新井卓二さん



## 経営的な視点で考える 健康管理

株式会社 VOYAGE が提供するの  
は、法人向け出張リラクゼーション  
サービスです。お客様である企業  
の会議室や応接室を一時的にお  
借りし、そこにベッドを持ち込む  
ことで臨時のリラクゼーション  
ルームを設け、そこで一流のセラ  
ピストがボディケアや健康管理ア  
ドバイスを行います。現在、15 名  
のセラピストが在籍し全員が女性  
です。お客様に直接触れるセラピ  
ストの仕事は、いうまでもなく体  
が資本。セラピストには常に健康  
に気をつけるよう指導し、施術を  
行うようにしています。

VOYAGE の健康への高い意識と  
取組は、日本健康会議による「健康  
経営優良法人」認定や、東京都によ  
る「東京都スポーツ推進企業」認定

などさまざまな分野から高く評価さ  
れています。「その他にもたくさん  
の健康宣言を行い、認定を受けてお  
り、従業員の健康管理を経営的な視  
点で考え、戦略的に実践する健康経  
営の取組において、これだけの認定  
実績がある会社は数少ないと思いま  
す」と、代表取締役の新井卓二さん  
は「健康」というキーワードから派  
生するチャレンジに自信をのぞかせ  
ます。

## 交通費は2駅前まで。運動を 意識せずに毎日の健康づくり

VOYAGE がある場所は新宿御苑  
前駅です。地下道も整備され新宿  
駅からも雨に濡れることなく、会  
社のすぐ近くまで歩いてくること  
ができます。「そこで通勤定期は2  
駅前の新宿駅までとする、ウォー  
キング通勤制度を設けました」と

新井さん。日常業務の移動では最  
寄りの駅を使うので、自宅と会社  
の往復のみですが、特に運動とい  
うことを意識せずに毎日の健康づ  
くりとして取り組む試みです。

また始業開始前には VOYAGE ス  
トレッチを実施します。お客様の  
施術前にもストレッチを行い体を  
ほぐすなど、自分たちの身体メン  
テナンスには積極的にストレッチ  
を取り入れています。「このスト  
レッチはセントラルスポーツさん  
に教わった内容を参考にしたもの  
で、ストレッチによって気持ちよ  
く仕事がスタートできます」と新  
井さん。「その他にもボルダリング  
体験など、楽しみながら体を動か  
すということ、日々の業務の合  
間に取り入れていますし、スポー  
ツとは離れてしまうかもしれませ  
んが、マスクの配布や手洗い・う  
がいの徹底、歯磨きなど衛生管理



健康への取組が評価され、「健康経営企業」として数多くの認定を受けている。

も欠かしません」。

### 経営効果が生まれる スポーツによる健康づくり

これまで VOYAGE では、女性が健康的に働くことを目的に、ひとつひとつの制度を導入してきました。しかし導入しただけでは、逆に誤解やプレッシャーを与えてしまうこともあるようです。それぞれの制度には意味があり、「女性が健康的に自分らしく働ける」ようにするための制度であることを理解してもらうことが大切だと言います。そのため「女性が働きやすい職場はどういう会社だろう？ そんな制度を女性社員みんなで話し

合って決めました」と新井さんと言います。「また、業界において私たちが珍しい点は、夜間の営業が一切ないということ。残業ゼロですし、スポーツを通じた健康づくりに限らず女性にとって働きやすい環境づくりを心がけています」と話します。

また VOYAGE では、負荷の高いスポーツを推奨するのではなく、もっと身近に生活の習慣に取り入れられる運動のイメージで体を動かすことを考えています。ウォーキング通勤制度はまさにその良い例であり、その結果、従業員の健康意識も高まり、自分の体のメンテナンスにも気を使うようになりました。「風邪などで欠勤する人も

減り、様々な施策を導入した4年前とは大きな変化」と新井さん。全員がフル稼働で働くことによって仕事も効率よく順調に回るようになり、日々の運動による健康づくりと同時に有休制度や産休・育休制度などの社内制度の充実によって、退職者が減少しているという目に見える経営効果が生まれています。



スポーツ活動における取組が評価され、東京都より「東京都スポーツ推進企業」として認定された。



セントラルスポーツ株式会社からインストラクターを招き、健康維持のためのストレッチセミナーを開催。



セラピストあつての企業経営。スポーツを通じた健康経営で、セラピストの健康維持・管理を推進する代表取締役の新井卓二さん

# 平成 29 年度スポーツ推進モデル企業【実践部門】の取組紹介

東京都では、都民のスポーツ実施率 70% を目指し、平成 27 年度から「東京都スポーツ推進企業認定制度」を開始しました。ここでは、平成 29 年度のモデル企業（実践部門）の取組を紹介します。

## 伊藤忠丸紅鉄鋼株式会社



### 【取組内容】

- 社員の歩いた歩数を金額換算し、障害者スポーツ団体等に寄付
- 部活動への支援
- 階段利用の促進 など

## 大同生命保険株式会社



### 【取組内容】

- ウェアラブル端末の提供を通じた社員の健康状態の計測
- オリジナル健康支援ツールによる社員の健康改善に向けた支援
- 各職場に職場リーダーを配置し、会社全体でスポーツを推進 など

## 日本航空株式会社



### 【取組内容】

- 各職場で健康を推進するリーダーを配置し、会社全体でスポーツなどを推進
- 客室乗務員の健康管理等のためオリジナル体操動画を作成・携帯端末で配信
- 健康保険組合と連携した各種ウォーキングイベントの実施 など

## 公益財団法人明治安田厚生事業団



### 【取組内容】

- 1時間ごとに職場で1分間小走りのランニングを実施
- 「4箇月で100万歩」キャンペーンを実施
- 階段利用の促進 など

## 株式会社ローソン



### 【取組内容】

- 店舗従業員の腰痛対策等のためオリジナル体操動画を作成・配布
- 地域別対抗運動会
- 部活動への支援 など

## 参 考

### 平成 29 年度 東京都スポーツ推進企業認定制度の概要

#### ●趣旨

企業のスポーツに対する社内外への積極的な取組を認定し、取組事例集などにより広く都民に周知することで、働き盛り世代のスポーツ活動を推進しています。

#### ●東京都スポーツ推進企業

社員のスポーツ活動の促進に向けた取組や、スポーツ分野における支援を実施している企業を認定し、社名と取組内容を幅広く紹介しています。

#### ●東京都スポーツ推進モデル企業

「東京都スポーツ推進企業」の中から、特に社会的な影響や波及効果の大きい取組をしている企業を表彰しています。

##### ① 「スポーツの実践」部門

社員が行うスポーツ活動の支援や促進に向けた取組を実施

##### ② 「スポーツの支援」部門

アスリートの雇用や社有スポーツ施設の地域開放などスポーツを支援

#### ●認定企業

1 年間（更新可）



東京都  
スポーツ推進大使  
ゆりーと

# オフィス de エクササイズ

～働き盛り世代の運動習慣定着化ガイドブック～

平成 30 年 3 月 発行

印刷物規格表 第 1 類  
印刷番号 (29) 122

発 行 東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部調整課

〒 163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号

電話 03(5320)7723 FAX 03(5388)1337

ホームページ <https://www.sports-tokyo.info/>

印 刷 株式会社オゾニックス

〒 140-0014 東京都品川区南品川 5-3-13

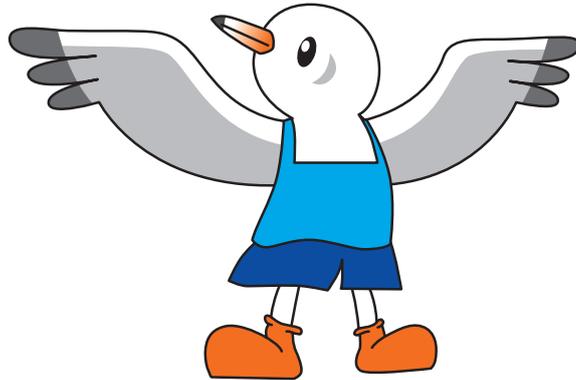
電話 03(5640)7371 FAX 03(5640)9837



古紙配合率70%再生紙を使用しています

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。



スポーツ推進大使ゆりーと

問い合わせ先

東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部調整課  
〒163-8001 新宿区西新宿二丁目8番1号 Tel.03-5320-7723