

朝日新聞

株式会社朝日新聞社



運動不足の解消や健康増進のために 様々な運動メニューを実施

築地にある東京本社では、平日の昼間に一日平均15職場を専任のインストラクターが巡回し、ストレッチングと筋力トレーニングを組み合わせた10分程のオリジナル職場体操を実施している。体操後は椅子に腰かけて目の疲れをとる「目の体操」も実施。ほぼ全ての職場で週に1回ないし2回のペースで職場体操を実施し、長時間の座業や、PCを見続けることによる疲労の回復やリフレッシュに役立てている。

また、オフィスをリニューアルする際などには、スタンディングデスクや昇降式デスクを設置するようにしている。



スマホアプリ「aruku&(あるくと)」を使用したウォーキングプログラム「スマホアプリでウォーキングLIFE!」を年に2回実施している。



60日間で42万歩以上(1日平均7,000歩以上)歩いた参加者には、朝日新聞健康保険組合が「達成賞」を贈呈している。また、社内の階段利用を促進するために、廊下や階段に巨大シールを貼り、運動を奨励している。



フィットネスルームで リフレッシュ

東京本社にはトレーニングマシンや各種の運動器具を備えたフィットネスルームを設けている。

いつでも自由に利用できるスペースで、気軽に運動ができる。インストラクターの個別指導も受けられ、館内には更衣室やお風呂もある。



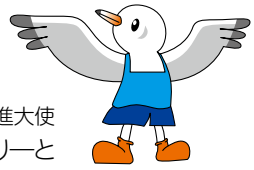
フィットネスルームや会議室でレッスン

インストラクターによる、エアロビクス、ヨガ、ピラティス、青竹踏み等のクラスレッスンを実施している。

また、合気道、剣道、筋トレなどの体育系の社内クラブに、場所や設備を提供している。

年に一度、 社内でフィットネスフェアを開催

体力年齢が分かる体力測定、椅子に座って行う10分間ストレッチ、フィットネスルーム体験会、インボディ測定会、ボールエクササイズ、ピラティスのレッスンなどなど、健康増進を意識させる盛りだくさんのイベントをフィットネスルームで開催している。



東京都スポーツ推進大使
ゆりーと

STAFF'S VOICE

「質の高い情報やサービスなど、お客様からの期待に応える多様な商品の提供は、従業員の健康が大前提」とする朝日新聞社健康経営宣言に基づき、特に生活習慣病対策として日々の適度な運動習慣の大切さに注目し、様々な取組を実施しています。

今回のモデル企業選定を機に、朝日新聞健康保険組合とコラボしながら、一層従業員のスポーツ推進と健康増進に積極的に取り組んでいきます。