

明治安田健康開発財団

一般財団法人 明治安田健康開発財団



朝礼を活用すれば、無理なく続く「サイコロでPON!」

「Promotion Of Number」(歩数アップ等)をテーマに「〇〇でPON!」と命名した健康活動を各部署で展開している。その一つである「サイコロでPON!」は、サイコロの目毎に設定した6種類のエクササイズを、その日に出た目に応じて実施する。エクササイズをリードする職員は日替わりで、回数やスピードをアレンジしながらマンネリ化を防止している。朝礼で実施することは、改めて時間をとることなく、毎日実施できるという点で継続性にもつながった。さらに、実施回数が目標値に達成した際は、共有スペースに設置したポスターにシールを貼りながら全職員で一つの絵を創りあげることによって、達成感を共有できる工夫もしている。運動習慣の定着は、個々の取組では難しいが、朝礼時に職場全体で取組むことでエキキキとしたスタートをきることができている。



「サイコロでPON!」のエクササイズは、当財団内の各部署で実施している。定期的に職員が部署をまわって参加することで、常に一体感を感じることができ工夫もしている。



他にも、特別な準備を必要としない身体活動量のアップを目指し「ウォーキング」を促進している。単純なウォーキングではなく、「楽しみながら歩けるコツ」を職員より募集し、ポスター化による共有を試みた。



“カラダ”と“心”両方のUPを目指して「おとなの遠足」を開催

近隣の公園にてウォークラリーを実施した。各ポイントにいる健康クイズポスターを持った職員を目指して徒歩での探索を目的とした。クイズに正解または、不正解でもその場で運動すればもらえるシールを集めてゴール地点を目指す。ランチタイムの枠を広げた取組で、ウォーキングの楽しみを体感できた。



歩くついでに、毎日通う“新宿”を知ろう「何歩でPON!」



利用者数世界No.1といわれる新宿駅周辺からオフィスまでの通勤歩数を職員各自がカウントし、地図に記しながら「たくさん歩けるルート」を共有していく。通勤路だけでなく、おすすめの寄り道ポイントなども随時追加されており、「実体験→見える化→新たな体験」につながるバージョンアップを重ねている。

〇〇しながらを推奨 当財団のオリジナル「マッスルチャンス!」

日常生活の動きの中には、意識して筋肉を使うチャンスが隠れている点に着目した「マッスルチャンス」。例えば、印刷待ちの時間でのかかとの上げ下げや、歯磨きをしながらのスクワットなど。日々の生活の中から「マッスルチャンス」を見つけて実践する活動の普及を目指している。



東京都スポーツ推進大使 ゆりーと

STAFF'S VOICE

「筋肉は世界を救う」健康を支援することを使命としている私達の合言葉です。とはいえ、筋肉のために時間やお金を割くことが難しいのが現状ではないでしょうか。

私たちは、そんな制約を軽減し、かつ、楽しくできることに主眼を置いた「日常生活の中に潜んでいる“〇〇チャンス”」を実践する取組に挑戦中です。

スポーツの語源「deportare(気晴らし、楽しむ)」に倣って“楽しく”をモットーに、これからも進めます!

健康増進支援センター 中村有里 健康運動指導士

