

令和2年度東京都
スポーツ推進モデル企業

大塚製薬株式会社



リフレッシュ体操 「ポカリフレッシュ」

「健康意識の向上、運動機会の提供・業務効率アップ」を目指し、オフィスや工場における週に1回8分間のリフレッシュ体操タイム「ポカリフレッシュ」を実施している。



オンライン限定 「自宅 de トレーニング」

自宅でも運動を継続してもらうための動画「自宅 de トレーニング」をオンラインで限定公開。リモートワーク中も社員や家族が自宅で実施し、日常の健康づくりに役立っている。



企業データ

所在地 千代田区 業種 医薬品等製造販売業 総従業員数 約5,660名

withコロナの取組

ポカリフレッシュ オンライン限定公開



リモートワーク中においても都合に合わせて自宅で運動を継続してもらうために、トレーニングやヨガ、ストレッチなどの動画をオンラインで限定公開。社員や家族が自宅でも実施している。

スマホアプリを用いたウォークラリー

歩数計アプリで歩数を記録・管理できるスマホウォークラリーを開催。期間中の歩数に応じて「健康ポイント」がたまり、賞品と引き換えができる企画を実施した。



職場での運動促進

職場内で階段利用を促すために、ポスターの掲示や、階段フロアへ消費カロリーの表示をした。また、動植物アートのウォールステッカーを使った装飾をすることで、階段フロアの雰囲気も改善し階段利用者が増加している。



STAFF'S VOICE

身体を動かすって 楽しいと思ってもらうために

スポーツは苦手な人もたくさんいると思いますが、ちゃんとしたスポーツでなくても「身体を動かすことは気持ちいい」と感じてもらうことが目的です。多くの人が少しずつでも健康で居続けて欲しいと思っています。



東京都スポーツ推進大使
ゆりーと