



令和2年度東京都  
スポーツ推進モデル企業

## 株式会社タニタヘルスリンク



### 全社員へ活動量計を配布し 活動量を可視化

2017年から通信機能を搭載した活動量計と社員証を一体化させ、全社員に配布した。オフィスの入退室や個人認証に必須としたことで自然と携帯するようになり、職場の習慣として定着した。この取組により、日々の歩数や活動量を継続的に計測し、携帯率は平日100%を達成。活動量や体組成などの計測データは、健康管理サイト内で可視化することで、日々のデータを振り返り、自己管理を促している。

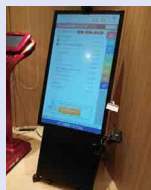
歩くことへの意欲向上の取組として、個人及びチーム別の歩数ランキングを社内設置のデジタルサイネージ上で掲示するとともに、個人のサイト内でも確認できるようにしている。このほか、サイト上でバーチャルウォーキングラリーの定期開催や歩数に応じたインセンティブ付与により、歩数の少ない層に対し、歩く動機付けを行っている。また、歩数を社内全体に可視化することで、歩数について同僚やチームメンバーと会話する機会が増え、コミュニケーション活性化にも役立っている。



### 定時的体操と社内環境の工夫で活動量アップ!

社内の共有スペースに設置しているデジタルサイネージから流れる映像と音楽に合わせて、全社員が定時（1日2回）にソフトエキスパンダーを用いたストレッチ体操を実施し、運動の機会を創出している。

また、社内にスタンディング会議用テーブルを常時設置するなど、活動量アップのための社内環境を整備している。



## 企業データ

所在地 文京区

業種 情報・通信業

総従業員数 約110名

### withコロナの取組

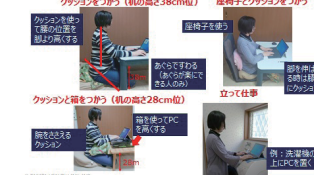
## テレワークに対応した定時的な体操や 健康障害解決への取組

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、全社員を対象に2020年4月よりテレワーク（在宅勤務）や時差通勤を強く推奨し、業務を行っている。この就業環境の急激な変化が社員の心身にどのような影響を与えているのかについて、テレワーク開始直後に全社員に対し調査をしたところ、67%が運動不足であると回答し、85%がからだのこりや腰痛などの不調を感じるといった声が寄せられた。

これまで、社内で定時実施のストレッチ体操を在宅勤務でも参加できるように、WEB会議システムを通じて開催。特に、在宅勤務時は活動量が減少するため、通常開催（1日2回）に加え、より活動量アップにつながる体操を追加し、1日計3回運動の機会を提供している。定時的体操による気分転換の



#### つらい症状に対する対策



効果も確認できた。さらに、家族の参加も呼びかけた「親子体操」も実施し、運動効果だけではなく、社員同士のコミュニケーションの場としても活用している。

また、在宅勤務となったことに起因する健康障害等の解決に向け、保健師、理学療法士などによるオンラインセミナーも実施した。在宅勤務時にもできる作業環境改善や立ったまま仕事をするための工夫などを紹介することで、つらい症状に対する対策や活動量の低下防止などに努めた。

### 家族も一緒に健康づくりに参加

社員の家族（配偶者）にも無償で活動量計を配布し、健康管理サイトを利用できるようにしている。家族も、サイト上でバーチャルウォーキングラリーや歩数に応じたインセンティブ付与といった各種イベントへの参加が可能である。家族が参加することにより、家族間での声掛けや休日は夫婦で歩くようになるなど、社員の歩く機会が増えるきっかけともなっている。



東京都スポーツ推進大使  
ゆりーと

## STAFF'S VOICE

弊社では、「はかる」ことから始まる健康づくりをコンセプトに、活動量計を社員証として全社員に配布し、活動の状態を「見える化」するとともに、職場で体組成や血圧を計測できる環境を整えてきました。これに加え、今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施しているテレワークにおいて、社員のヘルスリテラシー向上を図るため、保健師、理学療法士、管理栄養士によるオンラインセミナーを開催。また、通信機能を搭載した家庭用の体組成計や血圧計を全社員に配布し、自宅でも継続的にからだの状態を確認できる取組を行ってきました。今回認定をいただいたこれらの施策が、少しでも皆様の「健康経営」のご参考になれば幸いです。



健康経営推進プロジェクト  
「へるすりんくらぶ」スタッフ一同