



株式会社長谷工コミュニティ



野球部の運営支援

長谷工コミュニティ主催の「HASEKO CUP」を毎年開催し、管理組合野球チームとリーグ戦を開催。

今年はコロナ禍により2021年2月に開催延期、大会に向け各自で練習に取り組んでいる。

また、フットサル部は大会が中止となり活動を自粛しているが、例年大会へ向けて練習や交流試合を実施している。

そのほか、各部署4人1チームにて一定期間の合計歩数を競うウォーキングイベントを長谷工グループ全体で開催しており、今年度はウォーキングからエクササイズに内容を変更し12月に開催、健康的なからだづくりに取り組んでいる。



株式会社パソナグループ



社員自ら発案したパソナ体操を朝礼にて全社員で実施

2020年度の新規取組として、社員自ら発案したパソナ体操の実施やオンラインを活用したエクササイズやイベントを社員やエキスパートスタッフ向けに実施。(主な例:「オンライン5min リフレッシュエクササイズ」、「30min エクササイズレッスン」…パソナが社内の在宅勤務者をはじめとした従業員・エキスパートスタッフ向けに実施した自宅でできる短時間運動プログラム)

また、本年はコロナ禍で実施出来なかったが、例年は兵庫県淡路島で「UNDOKAI World Cup」を開催し、地方創生と健康社会の実現を目指す取組にも注力している。



株式会社葉山国際カントリー倶楽部



就業前の体操、ゴルフプレー推奨、地域のスポーツイベントへの協賛

キャディは業務前、神奈川労働局「ころばNICEかながわ体操」DVDを見ながら全員で体操を行っている。従業員とその家族等には費用補助をして、プレーの機会を提供し、気軽なゴルフプレーを推奨。HPやYouTubeで自社プロによるストレッチ動画レッスン動画を無料で公開し、社員にとどまらずゴルフを身近に感じてもらえるよう取組んでいる。

また、神奈川県アマチュアゴルフ選手権へ協賛。今年は中止になったが、葉山町民ゴルフ大会、神奈川レディース会、葉山国際プロゴルフ大会など10年以上協賛を継続している。

ゴルフのみならず、スポーツ振興を目的に全日本420級選手権大会やみなとラグビー祭り、MINATOシティハーフマラソンに協賛出展している。



バリューアディッド・ジャパン株式会社



社員の運動習慣定着に向けた取組と健康づくりを提唱

社員全員で行うラジオ体操の実施やバランスボール、ゴルフセットを設置し、社員の運動習慣の定着を推進している。

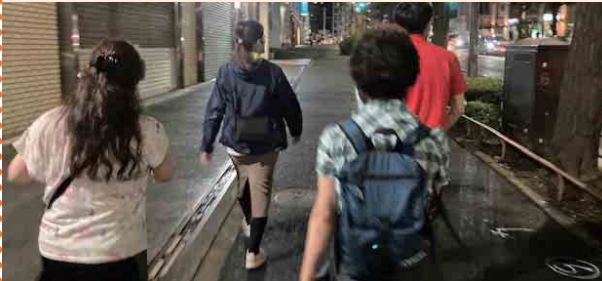
在宅勤務中は参加できる人でオンラインでラジオ体操を実施し、工夫しながら運動の継続に取り組んだ。

また、社内のフリースペースにスポーツクラブで使用するものと同レベルのエアロバイクを設置しており、業務の合間の利用及びコロナ禍におけるスポーツクラブ等施設利用の自粛の際に社員の運動不足解消、ストレス解消、気分転換に使用することができた。

社員間でも社内の安全な場所で運動機会が得られることで運動への関心が高まり新たな運動器具購入の提案が出てくるようになり社員の健康意識が高まった。

VALUE **HR**
株式会社 バリュースHR

株式会社バリュースHR



**生活習慣改善イベント
「くうねるあるく+ふせぐ」で安全な歩き方を
テーマとした動画配信やウォーキングの実施**

生活習慣バージョンアップチャレンジ「くうねるあるく」のイベントを開催。

イベントに参加する健康保険組合の組合員とともに従業員も参加し、団体対抗ウォーキングを年2回実施した。参加者のスマートフォン計測データの歩数を専用アプリ経由でWEB画面に反映。

また、ランキングに応じたインセンティブを付与するなど、従業員を含めた参加者の運動習慣の定着を支援。

令和2年度では「新しい生活様式」として「くうねるあるく+ふせぐ」を開催し、動画配信や健康づくりウォーキングを実施。

Value GROUP

株式会社バリュース・エージェント



**テレワーク中でもZoomを使用して朝礼での
ラジオ体操実施。社内での階段利用等、
社員の健康維持への取組を推奨。**

テレワーク中社員を含めて毎日の朝礼時にラジオ体操を実施。(新型コロナウイルスが蔓延する前は各事業場ごとに週一回ストレッチ体操を行っていたが、Zoomを利用して社内全体で行うようになった。)

本年度はコロナ禍で実施が不定期になってあまり取組めなかったが、就業後、希望者のみで皇居ラン&ウォークを毎週火曜日に実施。

また、社内での階段利用を推奨。10月には、「階段利用促進キャンペーン月間」とし、従業員全員が体を使うように推奨した。

PHC

PHC株式会社



**「オンライン健康プログラム」による心身の
健康と社内コミュニケーションの保持増進**

オフィスヨガ、AJTA、リレマラソンといった、以前からある集合型の健康イベントは、新型コロナウイルス感染防止の観点からやむなく開催を見送った。

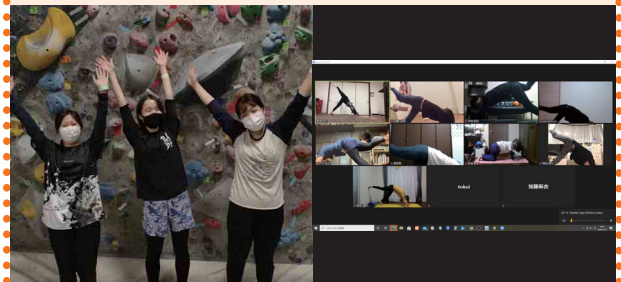
多くの社員が在宅勤務を続ける状況を鑑み、健康状態に関する従業員アンケートを実施したところ、運動不足に加えて同僚とのコミュニケーションが少ないなどの悩みを抱えていることが判明した。

そこで、普段の健康情報の発信とは別に、3回構成の「オンライン健康プログラム」を企画。

第1回は、座りながらでもできるストレッチ講座で、多数の社員が自宅から参加した。第2回はVDT作業時の注意点や疲労回復術、第3回では心をリラックスさせる方法を紹介する予定である。

PSC

株式会社ピーエスシー



**健康維持増進、組織を超えた社員間の
コミュニケーションの活性化を目的とし、
各種スポーツサークル活動を実施**

スポーツサークル活動(9種類のスポーツにて毎月1回活動を実施、ITS健康保険組合主催の大会に参加。オンラインヨガの実施)・テレワークによる運動不足解消を目的とした運動促進補助手当支給を実施した。

また、PSC体操の実施(朝礼の際に、肩甲骨などの上半身のストレッチを中心とした独自の体操を約3分間にわたって実施)



BSP社会保険労務士法人



職員全員に万歩計を支給し、
歩数や順位に応じた四半期ごとの
ボーナス支給ができる賃金規定を制定

従業員全員に万歩計を持たせ、「ウォーキングボーナス制度」として、最も歩数の多い者に対し月額3,000円を支給している。

仕事が座ったままであるため、毎日歩くこと(隣駅下車や階段使用奨励、休日の外出・運動奨励)を推奨した。さらに、モチベーションを保つため、歩数や順位によって、四半期ごとにボーナスが支給されるよう賃金規定に定め制度化。

従業員も毎日デスクワークのため腰痛に苦しみ、メタボへの懸念もあったため、取り組みやすい運動で、皆が今まで以上元気になってきた。顧客企業へも勧めていきたいと思っている。お陰様でホワイトマークの認定も得られた。



ビジネス・ブレイン

株式会社ビジネス・ブレイン



健康維持促進を事務所から支援

社員の健康維持及びリフレッシュなども踏まえて、早朝研修時のラジオ体操の実施。今年はオンライン・リモートで開催。

2020年はコロナ禍の影響により、中止や自粛を行っているが、例年では、ビジネス・ブレイン運動部の活動はマラソン大会への参加やスキー合宿など、身体を使う機会を支援している。



株式会社ビックカメラ



アスリート(ソフトボール、競歩)の雇用及び
普及推進活動ほか、従業員向け健康促進の提案

アスリートの「お家でできるトレーニング動画」をSNSで配信し自宅での運動促進に向けた取組の実施と、ソフトボール及び、陸上競歩選手を雇用支援するとともに、従業員が参加できる応援ツアー、ソフトボール教室を開催した。

また、市区と運動し小中高生が対象のスポーツ教室を行い、技術力向上・基礎体力構築に向けた取組を積極的に実施した。

そのほか、従業員向けに軽運動動画の紹介やスポーツクラブ、リラクゼーション施設の優待情報を配信し、運動機会向上の取組を実施している。



株式会社フィナンシャル・エージェンシー



部活動・サークル活動支援、社内プロ選手の
活動支援のほか、スポーツ交流会などの
取組を実施

誰でもサークルや部活動を立ち上げることができるアスリート制度を2013年に制定し、今年度新たにマラソン部が発足した。2020年の新入社員が代表、構成員も全員新入社員で活動しており、本制度は会社のロイヤリティの一つになっている。

また、2018年からバスケットボールのプロ契約をしている今泉選手は、2020年から学生向けにバスケットクリニックを主宰し、社外へのスポーツ推進活動に取組んでいる。2019年より終業後にスポーツ交流会を不定期開催しているが、今年も希望の声があり、感染防止として参加人数を限定しての開催に至った。従業員の健康増進に加え、部門や役職を超えたコミュニケーション活性化につながっている。



F O R I T

株式会社フォーイト



コロナ禍における従業員への新たな健康づくりを促進

「ニューノーマル」な働き方としてフルリモート化し、オンラインMTGサービス「Zoom」を活用したリモートラジオ体操を実施。3密を避けることが重視されるが故に運動不足が慢性化したため、5分ほどのラジオ体操でも社員の健康意識・管理の源にもなっている。



株式会社フォーバル



フォーバルグループ健康経営方針を実現するため、WEBを活用した運動機会を提供

2020年度の新規の取組として、WEBを活用した運動機会の提供や生活習慣改善の施策を推進した。

フォーバルグループ健康経営方針の中から、本年度の生活習慣改善目標として「1日30分以上の運動を週2回以上実施」、「1日あたり睡眠時間6時間以上の実施」、「喫煙率の低減」の3項目の目標値を設定。約3カ月間、個々人の取組をポイント化して、全員参加型の事業部対抗「フォーバル健康UPマラソン大会」を開催した。

また、「5分間WEBエクササイズ」として平日14時30分から毎日、専門トレーナーによるストレッチをライブ配信。主にリモートワークに切り替わった社員の運動不足解消や気分転換に活用した。



FUJIKURA COMPOSITES

藤倉コンポジット株式会社



在宅勤務中でもみんなが「つながる」。アプリを活用したウォーキングイベントを開催

コロナ禍における運動不足の解消を図るため、希望者にウェアラブル端末を無料配布。自身の活動量を意識し、こまめな運動習慣を奨励。あわせて、4月より発足した健康経営プロジェクトによる健康情報の発信や運動の意識付けを定期的に行い、10月にはアプリ上での事業部対抗ウォーキングラリーを開催。チーム戦とすることで、モチベーションの強化、コミュニケーションの活性化を図る。

そのほか、ゴルフ、ノルディックウォーキング、ボウリング、登山、バスケット、フットサルなど様々なスポーツへの取組を奨励し、費用の一部の補助をしている。



株式会社フジサワ・コーポレーション

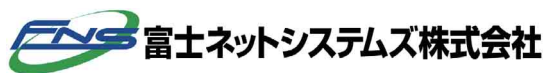
株式会社 フジサワ・コーポレーション



スポーツチーム支援と多様なスポーツを通して社内の活性化

コロナ禍でなかなか集まってくる運動が出来ない中、業務中に適宜バランスボールを使うことで、各自筋力UPに励んでいる。

今年は開催できなかったが年に数回フットサルを実施。運動はもちろん、社員同士の交流の場ともなっている。従来から弊社でサポートしているスフィード世田谷が今年、なでしこリーグで優勝し社員一同喜んだ。



富士ネットシステムズ株式会社



スポーツ活動の応援、アスリート及び指導者の積極的な雇用の推進

学校説明会などを積極的に活用し、アスリートの雇用に推進している。

また、採用後もスポーツ活動への取組の積極的な応援を実施。アスリート選手やコーチ、指導者の練習日、試合日や指導日は全従業員やお客様の理解を得る職場環境の構築に取組んでいる。アスリート社員が所属するアメリカンフットボールチームの試合の時、当社の従業員やその家族は試合会場に行き、応援も行っている。



株式会社フュービック



コロナ禍でもオンラインストレッチやヨガ瞑想など健康増進と生産性向上につながる取組を実施

社員の健康維持のために、朝礼時のストレッチやヨガを実施中。生産性を向上させるために、デスクワークでの悩みが多い、腰の痛みや肩のこりを緩和するストレッチや体操、ヨガ瞑想など、リモートワークのメンバーも実施しやすいヘルスワークを取入れ、今年はコロナ禍のためオンライン化も積極的に行った。



フリービット株式会社



テレワークにおけるストレッチや運動の推奨促進、スニーカー通勤等の実施

テレワークの割合が高くなったことから、電子掲示板にて散歩やストレッチの効果を紹介するなど、健康に関する掲示を定期的実施。

また、座った状態で軽い運動ができる「プラクティス会議室」、法人契約をしているスポーツジムの費用補助や、ジムを利用している社員を対象に、ヨガまたは、ピラティスの出張教室が受けられる「道真公のヘルスケア」、椅子をバランスボールに置き換えた「バランスボールミーティングスペース」、及びスニーカー通勤の推奨など、従業員の健康維持・増進に向け様々な取組を行っている。

ブリヂストン健康保険組合

ブリヂストン健康保険組合



毎日の歩数を個人やチームで楽しく競いながら記録するウォーキングキャンペーン

個人またはチームで、1日5,000歩を目標に、約2か月間歩数を記録して、参加者全員に参加賞ポイントを付与するほか、目標達成した個人とチームには、抽選でボーナスポイントを付与した。



ブリヂストンスポーツ株式会社

ブリヂストンスポーツ株式会社



健康的に働けるオフィス環境のサービスから、 オンラインを活用した 健康サービスのデジタルシフト

グループイントラネットを利用し、健康増進コンテンツ動画のアップを行い、オンデマンドでの利用環境を整えた。

また、WEB会議システムを利用し、Liveでの健康増進サービスを実施。

例年行っているウォーキングラリーイベントも、グループ会社対抗、チーム対抗で競い合い、各個人の参加ながら一体感を醸成させる工夫で実施した。



文化シャッター

文化シャッター株式会社



自社実業団チームによるスポーツ教室の 開催やアスリートのセカンドキャリア支援

地方公共団体と連携し、アルティメット実業団チーム「文化シャッター Buzz Bullets (バズ・バレッツ)」によるフライングディスク体験教室&アルティメット大会を実施。

そのほか、特別支援学校でのフライングディスク教室の開催や、一般社団法人ドッジビー協会の活動支援など、次世代育成や障害者スポーツ支援を中心に活動を進めている。(2020年度はコロナ禍により、一部活動が未実施)

また、アスリートのセカンドキャリア支援にも力を入れており、2020年度は1名を採用。従業員として働く元アスリートは営業部門で優秀セールス賞を受賞するなど、スポーツで培った経験を活かして活躍している。



平和不動産株式会社



健康や運動、食事に関するセミナーを オンラインにて実施

職員の健康増進を図るため、食事や筋トレなど、様々なテーマの中から職員が興味のあるものを選ぶ、選択型のセミナーを実施した。

コロナ禍のためオンラインでのセミナーを実施し、職員が在宅勤務においても参加できる環境を整え、職員の健康意識の向上、運動習慣のきっかけ作りに寄与した。

また、事務所、会議室が複数階に分かれており、各階の移動については健康増進を目的に階段を利用するように社内告知を行っている。



ホグレル株式会社



野球で培った身体動作と知識を活かして 社会貢献「ホグレル硬式野球部」

選手は都市対抗本戦出場を目指し、週3日間、荒川河川敷にある板橋区の戸田橋グラウンドで日々練習に励んでいた。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、2020年4月緊急事態宣言時後には社員の多くが在宅勤務となり、練習グラウンドの戸田橋野球場も閉鎖のため、一時、野球部の活動も休止していたが、その間もオンラインを活用したMTGでコミュニケーションを図り自主練に励んだ。

緊急事態宣言解除後9月より週3回の練習を再開。
また、試合も無観客の中実施。現在も日々仕事と野球を両立し、野球で培った身体動作と知識を活かし、社会貢献を目指している。



株式会社 保健同人社



**社屋の階段を有効に活用して、
運動不足解消を推進、
エレベーターを使わないことで感染予防にも!**

健康経営の目標を「従業員及びその家族のWell-beingの実現」とし、取組のひとつとして、「3up5down(スリーアップ ファイブダウン)」キャンペーンを実施。社屋の階段を活用し、上りは3階分、下りは5階分、階段を使って体を動かすことを推奨するもので、全社員が一丸となって取組んだ。

階段利用のモチベーションアップを図るため、事前に社内から寄せられた健康情報や標語、運動に関するおすすめの動画や本などコンテンツ紹介を階段スペースに掲示。このイベントの実施により、社内コミュニケーションの活性化や、エレベーター不使用によるコロナウイルス感染症予防にも大いに役立っている。



株式会社ボディワーククリエイティブ

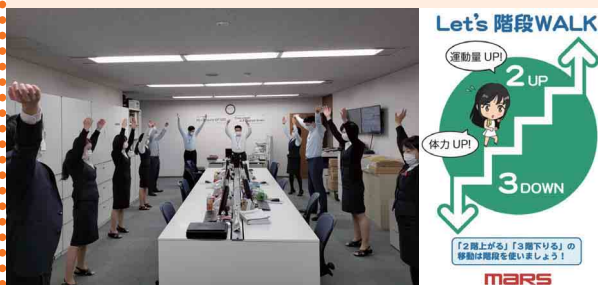


陸上部の運営とランイベントの運営

2019年度から陸上部の認知、交流を行うためランイベントの運営を始めた。



株式会社マースグループホールディングス



**毎朝ラジオ体操を実施。
階段利用・徒歩通勤の推奨。
健康奨励金の支給で社員の健康促進を支援**

毎朝のラジオ体操を始めて20数年。役員を含め、全国各拠点の社員が参加している。

また、日頃からの運動促進のため、エレベーターの内外等にポスターを貼付し、階段利用を推奨。

コロナ禍では通勤時の混雑を避けるため、徒歩通勤も推奨している。そのほか、社内イベントとして、スマホウォーキングやソフトボール大会を実施。

社員の健康目標と実績を確認し、健康維持者には年2回の健康奨励金を支給。社員の健康促進を支援している。



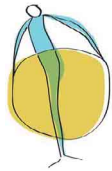
株式会社マイナビ



**アスリートの雇用・支援、スポーツイベントの
協賛を通じて夢や目標に向けて
チャレンジする人を応援**

サーフィン、女子サッカー、フェンシング近代五種など、様々なスポーツのアスリート社員を雇用し、競技に励む環境の提供を実施。

そのほか、アスリートやチームへの支援を積極的に実施。また、スポーツイベントや大会、競技団体へのスポンサードを行うことにより、アスリートへの活躍の場を提供し続けている。



真韻 株式会社
mine Co., Ltd.

真韻株式会社



自転車通勤の推奨、建物内移動に際しての階段の積極的な利用等を推進

全社員の健康こそが企業の成長発展に繋がると考え、「自転車通勤」、「移動時の階段利用」、「定期的な体操&ストレッチ」を実施した。特に今年度は、コロナ対策（密を避ける）という意味からも、「自転車通勤」、「移動時の階段利用」を積極的に実施した。来年度からは会社でカヌーを購入し、全社員のさらなる体力増進を目指し荒川等にて定期的に社内レクリエーションを実施する予定。



株式会社マッシュホールディングス



障害者アスリートの雇用と支援

グループ内で雇用している障害者アスリートの活動を、社内に向けて定期的に発信。競技会の開催情報や、成績、近況などを共有している。また、アスリートが講演会へ参加しやすい環境を整える等、競技活動と広報活動の両面をサポートしている。社内においては、アスリートが社内イベント等に参加することで、社員のパラスポーツへの関心を高めるとともに、従業員の一体感醸成に寄与している。



株式会社松永製作所



日本車いすバスケットボール連盟の競技用車いすのサポートなど障害者スポーツの普及・発展に寄与

2013年から日本車いすバスケットボール連盟に対して協賛を行い、2014年から男子日本代表、2019年から女子日本代表の国際大会に社員を派遣。また、車いすバスケットボールの理解やスポーツ観戦の機会提供を目的に、社員主催で観戦バスツアーを実施している。



マニユライフ生命保険株式会社



オンラインでのランニングイベントとアプリを活用した健康増進の取組

コロナ禍においても、プロランナー・大迫傑選手のオンラインでのランニングイベントを開催し、小中学生と一緒に体を動かし、自宅でできるトレーニング方法を提供した。また、健康増進と社会貢献を同時に行うことができるアプリ「マニユライフウォーク」を活用した継続的な取組を推進し、社員の健康増進はもちろん、広く社会に向けて、健康で豊かな将来と心身の健康促進に積極的に取組んでいる。



美津濃株式会社



従業員のスポーツ実践奨励及び地域のスポーツ振興活動の実施

社員の健康増進の一環として、社内外のスポーツイベントへの従業員参加奨励や、弊社独自の運動・体操プログラムの社内展開などにより、従業員のスポーツ実践を支援している。

20年度はオンライン参加型企画や、社内イントラへミズノオリジナルの運動・体操プログラム動画をアップロードすることで、いつでも・どこでも・誰でも、運動・スポーツに取り組める新しいスタイルでの施策を展開した。

また、地域のスポーツ振興として、社員によるスポーツボランティアに関する表彰制度を構築、第一線で活躍したアスリートOB / OGによる実技指導を行う「ミズノビクトリークリニック」の開催等に継続して取り組んでいる。

※写真は19年度以前の取組画像です。



株式会社みずほフィナンシャルグループ



障害者スポーツを含めたスポーツの推進・普及に社員向けオンライン講座など新しい取組を実施

スポーツ大会協賛、スポーツ団体協賛を通じた支援を継続している。社員とその家族を対象とし、例年は、障害者スポーツ競技を含めたスポーツ観戦イベントを実施し会場を盛り上げていたが、今年度は開催を自粛。

障害者アスリート社員による社員向けオンラインランニング講座を開講し、社員の一体感や健康経営に向けた取組を実施している。



三井化学株式会社



運動量等によって得られるマイルを貯めるヘルシーマイレージ合戦!

3~6名のチームまたは個人でエントリーし、運動量や健康的な生活によって得られるマイルを、ゲーム感覚で楽しみながら貯め、貯まったマイルに応じて賞品が獲得できる3カ月間のプログラム(2回/年)。2020年5月~7月では、対象者の42%に当たる約4,000名が参加した。

コロナ禍での新しい日常でも、自宅で短時間のできる運動やテレワーク中の座位中断を日々の健康目標に追加することで、マイルを獲得しやすくなった。期間中はポータルサイトに、自宅で簡単にできる運動を紹介、その運動にマイルを特別付与した。

三井住友海上

MS&AD INSURANCE GROUP

三井住友海上火災保険株式会社



【信じる未来へ】柔軟かつ新たな挑戦で、いつでもどこでも明るく活力ある社員に!

スポーツは健康で健全な社会づくりに繋がるものであり「挑戦・スポーツマンシップ、諦めない姿勢、感動の共有・共感」といったスポーツが持つ意味は、当社の経営理念に通じるものがあることから、アスリートによるラジオ体操動画の作成、全社員の健康マイレージ参加、オンラインでの新しい応援のカタチなど、様々なスポーツ振興活動を展開し、社員の健康増進を進めている。

また、アスリートによるCSV活動も継続的に実施している。これからも積極的にスポーツ振興活動に取組み、活力ある企業文化を社内外に発信していく。



三井不動産レジデンシャル株式会社



スポーツ文化の浸透と地域コミュニティ醸成を 目指したスポーツ施設の提供・イベントの開催

全ての方を最大限サポートし、ストレスなくスポーツを楽しむことができるようインクルーシブデザインを取り入れた新時代のsportsパークを期間限定(2020年10月10日~2021年9月20日)でオープン。スポーツ文化の浸透とスポーツを通じた地域コミュニティ醸成を目指し、誰もがスポーツを楽しめる公園をコンセプトとする無料のスポーツパークをナイキジャパングループ合同会社とともに提供。(小中学生向けイベント等を開催)

今年度は開催を見送ったが、例年、ザ・コーポレートゲームズ東京の企画運営を行っており、スポーツを通じたSDGs・コミュニケーションや健康促進・地域活性化に取り組んでいる。



公益財団法人 三菱養和会



自社スポーツ施設の地域への開放

東京都が行なう「TOKYOスポーツ施設サポーターズ事業」の目的に賛同し、令和元年10月1日より当会が保有する巣鴨スポーツセンター(豊島区)と調布グラウンド(調布市)の一部施設を地域開放した。

また、令和2年9月までの1年間では、途中コロナ禍による施設利用休止もあったが、巣鴨スポーツセンターで延べ12団体・530人、調布グラウンドでは延べ7団体・74人が利用した。



株式会社ムラウチドットコム スポーツ編集部



スポーツイベントの開催や参加など、 全社でスポーツを奨励してブログで共有

トップアスリートのスポンサー支援などといったスポーツ奨励の土壌がある。

2020年度はオンラインでチャリティーマラソンも開催した。

また、朝礼での体操時間の設定やスポーツイベント参加や応援など、定期的に身体を動かす機会も提案している。加えて、その体験を自社運営サービス「にほんブログ村」や「ムラゴン」、「インクリッチ」などのブログサービスで社員が自由に発信できる環境を作っている。



一般財団法人 明治安田健康開発財団



"ナッジ"でピンチをチャンスに。 運動も防疫も楽しんで目指す 「働く気づけば健康になる職場」

新しい生活様式よりできた「習慣」、「設備」を利用する「防疫しながら活動量アップ!コロナナッジプロジェクト」等、複数のプロジェクトを実施。"コロナナッジ"はコロナとナッジから成るオリジナル造語。キャラクターも作成。掲載写真のように、「足跡があったら乗る習慣」を利用した、手指消毒と歩数アップを促す仕掛けのほか、コロナ禍を機にスタンディングデスクに設置した机上パーテーションを利用し、顔はめパネル用のモチーフ等を、立つと面白い位置に設置し、座りすぎ防止対策を講じる等、コストをかけず楽しく実施。

日常生活に潜む、立ち上がる・歩く・筋肉を使うチャンスを最大限活用し、笑顔になれる取組を実践・アップデート中。



公益財団法人 明治安田厚生事業団



密を避け、誰でも参加できるイベント開催、リフティング大会と自律神経バランス測定、体操

職場の部署を超えたつながりを求めて、「リフティング大会」を実施。密にならないよう各自練習が基本。月1回練習会を実施し、成果を可視化できる記録票に記入した。

本番では、ワンバウンドOK、プラスサイコロ振りでも偶然性をもたせ、誰でも一番になれるゲーム性を加味。スマホ参加の部署もあり。ストレスフルな職場環境改善のため、「自律神経バランス測定」を実施。

今回は新しく「自律神経に働きかける体操」をメニューに加え、効果を「心の表情」アンケートでセルフチェックした。



明和地所株式会社



社内に従業員専用のトレーニングジムを完備 フロア移動は階段利用を促進

グループ会社も含めた従業員の健康維持と活力増進を目的に、就業前・昼休み・就業後に自社内に設置したトレーニングジムを開放し、気軽にスポーツに取り組める環境を整えている。

また、運動前に脈拍計測を行うなど、健康状態の管理と、健康への意識を高める利用を促している。

本年度は、感染症予防対策として、社内のエレベーターの利用は定員を4人までとしており、エレベーターホールや階段入口に階段利用による消費カロリーを表示したポスターを掲出し、運動不足の解消や健康づくりのための運動を普及啓発している。



株式会社メディヴァ



情報発信と運動機会を絶やさず、あらゆる状況においてアクセスしやすい環境整備とコンテンツの提供

今年度は、新型コロナウイルスの影響により、社内でリモートワークが本格導入され定着した。

そこで、社員の自主運営により「こんなときだからこそ運動を！」をキャッチフレーズに社内HPを開設。

運動不足解消や適切な屋外活動を推進するため、緊急ウォークラリーの実施やジョギング中のマスク着用の検証、社員交流の投稿サイトなど、情報発信を中心に展開している。

また、オンラインシステムを活用した朝ヨガを定期的実施し、手軽な運動のあり方としてその機会を提供している。

そのほか、協力企業との連携によるWEBジム利用の整備など、コロナ禍での運動機会を通じて、社員同士、そして会社組織での繋がりを意識した環境を整備している。



株式会社メディカルネット



モットーは文武両道。部活動を奨励し、仕事もスポーツも真剣に楽しむ環境を整備

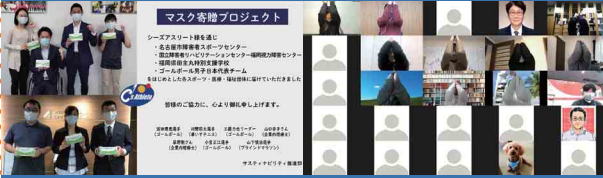
感染対策のため民間のスポーツジムが利用できず、運動機会が失われたという社員の声を受けて会議室をストレッチルームに変更。

ストレッチマット、バランスボール、腹筋ローラーなどを従業員が自由に利用することができる。

また、本年はコロナ禍で実施が困難だったが、例年はグループ全体から希望者を募り、皇居ランを月一回実施している。

モリサワ

株式会社モリサワ 東京本社



パラアスリートによるオンライン講演・ホームストレッチ講座など、コロナ禍におけるスポーツと健康増進との関わり合いへの取組を実施

コロナ禍により従来のスポーツ観戦企画は行えなかったが、パラアスリートやパラリンピアンの方によるオンライン講演会を3回実施。パラアスリートによるホームストレッチ講座やマスク寄贈をきっかけとしたメッセージ交換など、オンラインでの企画にシフトした。
また、小学校でのパラスポーツ大会を支援するなど、地域との交流も可能な限り展開した。

YAZAKI

矢崎総業株式会社



スポーツを通じて、従業員同士のコミュニケーションアップと健康意識アップ

従業員とその家族を対象にした社内運動会「オール矢崎体育大会」の年1回開催（本年はコロナ禍で中止）や、各事業所で実施するポウリング大会やウォーキング等の「体力づくりイベント」を通じ、従業員同士のコミュニケーション促進や心身のリフレッシュに役立っている。
また、勤務時間外の自主的なクラブ（野球部・サッカー部・陸上部・バレーボール部・卓球部等）に会社から費用を補助し、活動を支援している。

YAZ

株式会社YAZ



自宅で行うトレーニング動画の配信や運動部活動に対する活動支援、歩数制度の導入

自宅で開催しているトレーニングの動画を社員から募集し、全社員に配信することで、運動や健康維持を意識するきっかけづくりを行った。
また、運動部活動に対して活動支援費用を支給している。参加者は社員だけでなく、家族や知人、取引先など幅広く募集し、お互いに励ましあったり、競い合ったりしながら運動を楽しんでもらえるようにしている。
さらに、1ヶ月間で最も歩いた日の歩数を毎月申告し、年の累計歩数を競う歩数ポイント制度を導入して、社員が歩く機会づくりを行っている。



ヤスマ株式会社



毎朝始業前にラジオ体操の実施、月に1度外部の講師を招いてヨガ教室を開催

2020年度の新規取組としてヨガ教室を実施。感染者の動向を見て開催の有無の判断をし、実施する際はソーシャルディスタンスを保ち、マスクの着用と、窓の開放を行った。
ラジオ体操は感染者の動向を見て3月から社内でも同時に行うことは中止した。
以前より継続的に行っている取組としては、全ての事業所の社員が参加するフットサル大会、事業所単位で実施するポウリング大会、ヨガ教室を実施。
また、本年度はコロナ禍で実施が出来なかったものの、例年積極的に行っている取組としてフットサル大会、ポウリング大会、ポッチャ大会がある。



ヤフー株式会社



障害者アスリート雇用の支援/全社員対象のオンライン体操・健康イベントの実施

パラアスリートを雇用し、スポーツ選手としての活動と業務において努力し、夢に挑戦することを応援している。

また、Web会議システム「Zoom」やチャットサービス「Slack」を活用し、自宅やオフィスなどからどこでも健康イベントへ参加できる環境を構築。10月に実施した1年に1度の健康を振り返る月間「UPDATE コンディション月間」では、オンラインイベントをメインとし、従業員に対してセルフコンディションの大切さをCEO含む経営層が発信した。

さらに、歩数向上を目指した「歩数UPキャンペーン」、「ウォークラリー」を実施。1日の目標歩数を前年の8,000歩からコロナ禍での歩数減少を踏まえ、メンタルヘルス予防に期待される4,000歩に変更して実施した。



山本光学株式会社



ラジオ体操を全社員で実施、ウォーキング・階段使用を推奨、各種スポーツ選手と各スポーツ業界へのサポートを実施

当社アドバイザースタッフである、芹沢信雄プロ、石川遼プロを通じて日本ゴルフ協会、日本プロゴルフ協会、日本ゴルフツアー機構の国内3団体へ新型コロナウイルス感染症対策品の「フェースシールドグラス」を寄贈。さらに当社アドバイザースタッフである、埼玉西武ライオンズ 源田壮亮選手を通じて同球団に対して「フェースシールドグラス」を寄贈した。

また、アスリート社員(水泳1500m、オープンウォーター、森山幸美)を雇用し、延期となった東京オリンピック出場を目指し、全社で応援している。

そのほか、全社員参加で始業前のラジオ体操を実施、オンラインで全事業所社員参加のウォーキングラリーを実施し、上位チーム、個人を表彰した。



株式会社ユカ



本社で希望者に提携先のスポーツジムチケットの配布/例年は各支店対抗の野球大会/フットサル大会

本社で希望者に提携先のスポーツジムチケットの配布を実施。ジムでマシンやプールを使いトレーニングをしている。

また、今年はコロナ禍で中止となってしまったが、例年は各支店が参加する野球大会やフットサル大会を実施している。

大会を通じて、社員の健康増進、スポーツ推進はもとより、コミュニケーションの円滑化を図っている。



Co-innovating tomorrow™

横河電機株式会社



健康支援プログラム「健康開発」の実施や、隙間時間を使った「オフィスポ」を展開

社員が3年に一回、就業時間内に取組む70分の健康支援プログラム「健康開発」は、実施前1週間分の歩数データと当日の体組成、血管年齢、骨密度、体力測定及び、過去の健診記録をもとに産業医のアドバイスを受けるというプログラム。平成27年より実施しており、現在2巡目となっている。

また、「オフィスポ」と名づけた、業務の隙間時間を使って「体を動かす」、「ストレッチをする」活動を推進。イントラネットに各種エクササイズやラジオ体操等を掲載し、オフィス及びテレワークの隙間時間での運動を促している。



株式会社 横引シャッター

株式会社横引シャッター



近隣社員への徒歩・自転車通勤の推進

元々自転車通勤の社員が数名居たが、コロナウイルス感染症対策として、近隣社員への徒歩・自転車通勤を促し運動の機会を増やしている。

また、コロナ禍で3月以降は実施出来なかったが、1月、2月、3月と講師の方にご来社いただき、社内で無料の希望参加者によるヨガ教室を開催。(例年は毎月1回の実施。)



株式会社ヨネイ



社員のスポーツ活動の費用を会社が一部補助

スポーツや運動の機会を増やすため、1日8,000歩を目標とした社内ウォーキングラリー、スポーツ活動の費用を会社が一部補助する奨励金の支給、スポーツ観戦(Jリーグ) 機会の提供を行った。



ヨネックス株式会社



スポーツを通じ、社内での健康増進やイベントへの参加、社外での様々なサポートを実施

スポーツを愛する全ての人に寄り添う存在として、アスリートを雇用し、競技と業務共にサポートを実施。

また、社員の健康増進のため、感染予防対策を実施の上で、ラジオ体操やバドミントンの練習等を行い、スポーツイベントを通じ、社外の幅広い年代の方へスポーツの楽しさを広げる活動も行った。



ライトウェイプロダクツジャパン株式会社



スポーツ自転車を用いた自転車通勤を推奨/安全講習会の開催や、自転車消耗品手当を支給

密を避け、健康増進のため毎日の通勤に公共交通機関に代わり、自転車通勤を推奨している。

また、自転車通勤へ取り組むようになる自転車通勤規定を作成。自転車安全利用管理者を定め、自転車の安全利用に関する講習を実施。自転車通勤をする従業員には、特別通勤手当・自転車保険への加入補助手当・消耗品の購入補助手当を支給。警視庁と協力し、より自転車を安全に利用できる自転車通勤規定は無料で公開し、他社での導入も推奨している。

そのほか、感染拡大防止のため見送ったが、社内サイクリング大会などの取組も計画。



株式会社ライフィ



テレワーク中もオンラインで
ラジオ体操やストレッチタイムを継続実施。
歩数競争による運動不足解消も

週2回のオンライン朝礼にて、Zoomの画面共有機能を使い全員でラジオ体操を実施。今年の連休には外出自粛による運動不足解消のため、ラジオ体操カードでの記録も行った。
また、毎日15時にはストレッチタイムとして、テレワーク中の社員も一緒に社内チャットシステムを用いて声を掛け合い全員でストレッチを実施。時には健康推進担当者がストレッチの動画を画面共有機能で社員に共有しながらのストレッチも行っている。
そのほか、会社から社員全員に貸与しているウェアラブルデバイスを用いて、社員同士・チーム対抗で歩数競争を昨年より実施。優勝チームには健康に留意した賞品を授与して運動と健康への関心を高めている。



ライフネット生命保険株式会社



雇用する障害者アスリート考案の体操実施や
部活動促進により、社員の健康を増進

社員の心身の健康増進のため、雇用するデフリンピック出場経験のあるアスリート考案の体操動画を配信し、肩こりや腰痛などの改善・予防につながる自席でできる体操を紹介している。
また、テレワークになったことにより、リモートで体操を社内SNSから継続配信している。



ラディックス株式会社



スポーツで「健康で活力のある会社」を
従業員で作っていく!!

コロナ禍でいくつかの大会が中止になったが、練習や大会参加前に検温とアルコール消毒を必須とし、行動していた。従業員が主体的・積極的に社内サークルの企画運営に取組めるような環境であり、営業所や役職という垣根を超えた交流を持つことができている。
また、新入社員が入社前に見学を訪れ、社内の雰囲気を知る良いきっかけにもなっている。
健康優良企業としてさらなる健康づくりのために従業員が運動をする場をより多くしていこうと引き続き考えていく。



リーフラス株式会社



障害者アスリートの雇用、
新たな生活様式にあわせた運動機会の提供

運動の機会が少ない本社の社員は、健康増進のため、毎朝、会社周辺の清掃を兼ねてウォーキングを実施している。毎朝行うことで運動習慣を身につけることができ、社員同士のコミュニケーションの場にもなっている。
そのほか、新型コロナウイルスの流行を受けて学校の休校やテレワークによって在宅時間が長くなり、大人も子どもも運動不足になってしまふことを懸念し、近くの広場やご家庭内でもできる運動や競技スポーツの練習メニューを動画にて紹介する「いえスポ!」を開発。



Link to Good Living

株式会社LIXIL



在宅勤務が中心となる中、 オンラインによる運動機会の提供及び 情報発信を実施

コロナ禍で外出が難しい状況であっても健康を維持するため、社内保健師が、運動を含めた健康情報を社内イントラネットにて発信している。

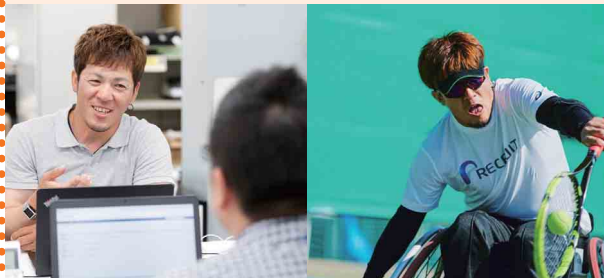
また、社内研修の機会を活用し勤務中にできるストレッチを紹介したり労働組合によるオンラインセミナーを実施しているほか、健康保険組合主体で「健康づくりキャンペーン」を年2回実施している。密を避け手軽に取組めるコース等、23の多彩なコースを用意し各個人ごとに目標を設定して取組むことで、健康づくりを奨励している。

出社時はいつでも身体を動かすことができるよう、執務スペースに体幹を鍛えることができるボールチェアやぶら下がって背筋を伸ばすことができる打合せスペースを設置。



リクルートオフィスサポート

株式会社リクルートオフィスサポート



従業員のアスリート活動を、 時間と金銭面で支援

東京2020パラリンピック競技大会出場を目指しアスリート活動に取組む従業員に対して「アスリート支援制度」を設けている。出場可能性や戦績など一定の条件を満たせば、練習時間確保のための勤務時間調整や業務調整、大会参加費や遠征費の支給などを行う。

また、近隣で試合があるときは、広報のかけ声のもと従業員で応援団を組み観戦している。



株式会社リバース東京



市民ランナー向けに陸上競技場にて ランニングイベントを開催

月に1~2回、陸上競技場にランニングアドバイザーを招き、市民ランナー向けにランニングイベントを開催した。初心者から上級者まで幅広いペース設定でグループが分かれており、各グループにはペーサーが付き、スピード感覚を養う等、ランナーをサポートした。



株式会社リブワークス



休憩時間にスポーツ、社員同士の スポーツを通じたコミュニケーション

スポーツを通じて社員の健康を促進したいという思いから、社内スポーツ活動支援制度を設けてフットサルクラブ、ゴルフクラブが現在活動中。従業員、役員問わず積極的に参加し職位や年功、支店に関係なくクラブ活動を通じて心と体のコミュニケーション促進ができ、より良い企業風土づくりができています。

2020年度はコロナ禍を鑑み、少人数で休憩時間に練習を実施していく。



株式会社ルネサンス



自社スポーツ施設を利用した運動実践と健康アドバイスアプリの活用やオンラインによる健康づくりの推進

従業員は自社のスポーツクラブを無料で利用でき、日常的に運動が可能な環境となっている。コロナ禍では安全安心に施設が利用できるような感染防止対策を徹底するほか、YouTubeで健康情報やトレーニングの動画配信、オンラインでのレッスンなどを実施し、在宅でも運動が楽しめる環境を整備。

また、法人・スポーツクラブの会員に導入している健康アプリを従業員向けにも活用し、食事や運動、睡眠記録の入力により、日々の健康管理に役立てるほか、部署間で健康スコアを競うイベントも定期的に開催している。

そのほか、水泳やマラソンなどの各種スポーツイベントへの参加促進、社内の各部活動の支援など、多様な取組を継続的に推進した。



株式会社ローソン



スポーツ大会と元気チャレンジを毎年実施し健康増進と運動を推奨

2020年度は、コロナ禍のため、過去10年間毎年行っているリアルでのスポーツ大会(運動会やソフトボール大会など)を、健康アプリ(食事・運動・睡眠管理)を利用した健康増進策である「元気チャレンジ!」と運動した「リモートスポーツ大会」とした。7つの新幹線コースを設定し、各新幹線の距離をチーム平均歩数で完走することを目標に、各チームで1コースを選び、インセンティブを付与する8週間の取組で、社員の約70%となる3,600名が参加し、そのうちの70%となる2,500名が継続稼働した。インセンティブも、過去8回実施の「元気チャレンジ!」の中で過去最高の実績となった。



株式会社Wiz



スポーツチームのスポンサーや会社設立を通じ、スポーツ業界を盛り上げた

スポーツクラブのスポンサーや、スポーツ業界との合弁会社設立など、スポーツに特化した取組を積極的に取入れた。



湧永製薬株式会社



ワクナガレオリックハンドボールチームを中心に、社外のスポーツにも関心を

選手は「一流のスポーツマンは一流の企業人であれ、社会人であれ」をモットーに、日々トレーニングに励んだ。

また、社員にスポーツ活動を推奨するため、以前より継続している湧永満之記念体育館及びトレーニングルームの社員への開放に加え、OFFICIAL PARTNERを務めるアイスホッケーのクラブチーム「HC栃木 日光アイスバックス」のポスターをオフィスに掲載し、自社スポーツ団体以外の競技にも興味を持っていただく取組を開始した。