



株式会社ネットラーニングホールディングス



オンラインラジオ体操で  
コミュニケーション活性化と運動不足解消

新型コロナウイルス感染予防対策として在宅勤務を行う社員も多く、社内コミュニケーションの取り方も変化中、オンライン会議ツールを利用した「オンラインラジオ体操」を実施し、グループ社員間のコミュニケーション活性化を図った。

また、たった3分程度の時間でも、自宅で過ごす時間が多くなり運動不足を感じる社員や、長時間のデスクワークで筋肉のコリや痛みを感じる社員にとって良い刺激とリフレッシュになった。



株式会社 nobitel (ノビテル)



10月7日ストレッチウエルの日を制定！  
社内スポーツ習慣を継続

社内部活や朝礼時にスポーツ&ストレッチを実施、自社開発した社内通貨アプリでは、ストレッチという運動習慣を継続できる福利厚生制度で、運動不足対策だけでなく社内コミュニケーションを活性化させるような取組を継続している。

10月7日(柔軟/じゅうなん)を「ストレッチウエルの日」として制定し、カラダもココロも絶好調な状態を Stretch Well という新たな健康価値観として、社内にスポーツ習慣を根付かせている。



野村ホールディングス株式会社



社会貢献と役職員の健康促進を主な目的に、  
バーチャルチャリティイベントをグローバルで開催

役職員の健康促進と社会貢献活動への寄付を主な目的とした、バーチャルチャリティイベントを2020年よりグローバルで年に1回、1か月ほどの期間で実施。コロナ禍において実際に集まって行うボランティア活動の開催が難しい中、社会貢献活動への寄付と、役職員の健康促進が主な目的に実施。参加者は、期間内の任意の時間と場所で健康促進につながるさまざまなエクササイズに取り組み、参加料の代わりに寄付を行う。毎回1,000人を超える役職員が参加。

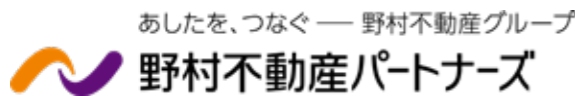


株式会社バイタルエリア



プロを目指していた選手の積極的な新卒採用、  
サッカー部×ITでの社会人としての成功を目指す

日本サッカー名蹴会と連携(アスリートたちのセカンドキャリア支援プロジェクト)。今までスポーツや運動に打ち込んできた学生の新卒採用、大学4年生までプロサッカーを目指し活動・全国レベルのチームでレギュラー出場し、プロになれなかった選手の積極的な新卒採用。サッカー部×ITでの社会人としての成功を目指す。清水フレンドリーカップは社員の家族も含め老若男女問わず全員で楽しむサッカーに毎年参加している。



野村不動産パートナーズ株式会社

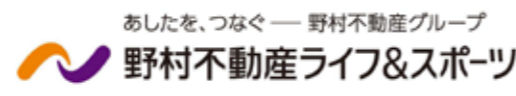


パラアスリートの雇用及び  
従業員の運動機会の提供

雇用パラアスリート2名の競技に関わる費用や、競技に集中できる勤務体系による、仕事と競技の両立を支援。

雇用パラアスリートが出場する大会を社員が観戦・応援した。

また、社員の運動機会提供のため、フィットネスクラブの利用促進、及びスポーツ同好会活動の支援を実施している。



野村不動産ライフ&スポーツ株式会社



地域と連携したスポーツ推進・支援

地域の小学校と連携し、泳ぎが苦手な子を対象に当社のプールを使用し、泳ぎ方の教室を無料で開催。

この他、幼稚園・保育園向けに「顔付け・水慣れイベント」も実施し、延べ2,000名が参加した。

また、地域の方が無料でスポーツを楽しめるスポーツイベントを開催。親子テニスや親子体操など親子で楽しめるものや身近なスポーツ体験を開催。延べ1,200名が参加した。オンラインでも同時に実施しており、ダンスと身体づくり体操を配信し、300名が参加した。



長谷川体育施設株式会社



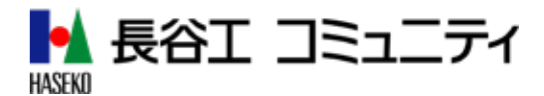
アスリートの雇用、朝ラジオ体操実施、  
スポーツサークルの補助

今年度はコロナ禍で開催数は減少したが、雇用アスリートが陸上教室の講師をする社会貢献活動を行っている。

雇用アスリートの出場する陸上競技大会は現地応援の人数制限を設け、多くはオンラインで観戦応援を行った。

社員の健康のため、密を回避しながら朝のラジオ体操を毎日行っている。

また、スポーツサークル活動を支援し、スポーツに親しむ・参加する機会を設けている。



株式会社長谷工コミュニティ



オンラインによる  
チーム対抗駅伝の開催

役職員の健康増進やコミュニケーションの醸成を目的とした、ランニングアプリによる長谷工グループ合同のオンラインチーム対抗駅伝を7月及び10月に開催。それぞれ約750名の参加者がオンラインで参加。

北海道から沖縄まで、全国の社員が同じ時間にマラソンを行い、アプリを利用しながらの実況中継により、日頃会えない仲間同士の頑張りを感じながらひとつに繋がることができ、更に健康的なからだづくりの大切さを感じることのできるイベントとなった。



株式会社 Pasona art now



**Pasona art now Zoom Fit**  
~心と身体のストレッチで社員のこころを豊かに~

コロナ禍において在宅ワークが続き、Pasona art now は、「こころ豊かな環境作り」をモットーに、社員が働く環境を豊かにするため、毎週月曜日の10:30 から、約 20 分オンラインストレッチを開始。定期的に体を動かす時間を設けることで、社員の運動不足を少しでも改善。

また、オンライン上に集まることで、コミュニケーションが生まれ、在宅ワークしている人の『心』の健康にも繋がっている。



株式会社バリューHR



**生活習慣改善イベント「くうねるあるく」でウォーキング歩数向上**

自社主催の共同開催事業「くうねるあるく」のウォーキングコンテンツを活用し（社員参加率 94%）、一緒に参加している 17 団体の方々と歩数アップに取り組んでいる。この「くうねるあるく」では、「安全で効率的な歩き方」「1 分間ストレッチ 30 本」動画に加えて、歩数ランキングにより順位変動を楽しみながらウォーキングを継続出来る仕組みとなっている。この仕組みを入口にして、社員全員の運動習慣定着化を推進している。



BSP 社会保険労務士法人



**安全衛生優良企業認定企業！**  
**スポーツで健康経営。**

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。

日常的に取り組みやすい運動で、皆が今まで以上に元気になってきた。お陰様でホワイトマークの認定も得られた。



株式会社ビックカメラ



**アスリートの雇用及び普及推進活動、従業員向け健康促進の提案**

従業員がスポーツに触れる機会向上への取組を積極的に実施。

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を開催した。

また、市区と連携し、小学生を対象にしたボール投げ教室を行い、基礎体力構築に向けて取り組んだ。

さらに、階段利用の促進・スタンディングテーブルを設置するなど持続的な軽運動を取り入れている。



PHC 株式会社



**社員の「健康意識」向上を目的とした健康イベントを企画**

新型コロナウイルス感染予防の観点から、引き続き個人単位でも参加可能なことを重視して、健康イベントの企画を行った。特にウォークラリーは、自己の状況に適した目標を柔軟に設定できること、場所を問わず参加できること、さらには、3密が起きにくい利点もあるため、積極的に開催した。併せて、敷地内に設定したウォーキングコースを大きな看板で周知し、歩行習慣の継続の支援と健康意識の向上に努めている。



株式会社ピーエスシー



**健康維持増進、スポーツを通じて社員間の交流を活性化**

フットサル・テニス・ゴルフ等、計 9 つのスポーツサークルについて、月 1 回活動を実施。

また、ITS 健康保険組合主催の大会にも参加。

今年も毎月最大 5,000 円の補助金が支給される運動促進補助制度を継続。スポーツ全般で自身の体を動かすことが支給対象の条件となっていたが、コロナ禍の影響も鑑み、自宅でのオンラインスクールの利用やストレッチ/マッサージも支給対象に追加。社内ブログサイトにて活発な運動報告あり。



株式会社ビッドウェブ



**リモートワークの導入で、本来かかっていた通勤時間を有効利用**

株式会社ビッドウェブでは、リモートワークを導入することにより、本来かかっていた通勤時間をウォーキングやジム、その他運動に費やすことを推進している。

山や街中でのウォーキング、マウンテンバイク、ジョギング、水泳等、どんな運動でも健康促進につながるものであれば、なんでも OK としている。



日野自動車株式会社



**働き方にとらわれない！スキマ時間を活用した運動促進活動の実施**

コロナ禍により、テレワーク/フレックス勤務など、社内でも多様な働き方が広まる中スタートした、ネットワーキング活動「HINO カツ」の一企画として、「どこにいても」「いつでも」運動ができるよう

「日野自動車キングフィッシャーズ（卓球部）」の選手が出演するトレーニング動画を社内配信し、オンラインでの運動促進活動を行った。



株式会社ヒューマンデジタルコンサルタンツ



運動不足の解消に、からだを動かす工夫と習慣づくり

コロナ禍で、弊社はテレワーク中心のワークスタイルとなったため、運動量がぐっと減った職員が増えたため、自宅で業務の合間や休憩の際にデスクでできる運動やストレッチを実施し、気分転換をしながら、効率よく作業をこなすように推進した。

また、週に一度程度、社内共有で健康にまつわる情報をまとめた「健康だより」を発信しています。その際、階段利用の推進や自宅のできる簡単な運動、ストレッチの情報提供を実施している。



株式会社 FURDI



運動 / プロテインのチカラで健康を維持しよう！

AI 機能搭載の弊社保有のマシンを活用して、社員用トレーニングを開始。トレーナー厳選の 15 のメニューからなる「疲労回復プログラム」で、デスクワーク・長時間のパソコンの使用による疲労の軽減や 1 日の始まり・終わりのリフレッシュを目指している。

また、休憩スペースでは、飽きないようにフレーバーを変えてプロテイン飲用を無料で実施。運動×プロテイン効果の力で、従業員の運動機会創出を目的とした健康保持増進活動を行っている。



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、朝礼ラジオ体操などの取組を実施

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、2020 年には新入社員が代表となるマラソン部も発足するなど、当社のロイヤリティの一つとなっている。

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、コロナ禍でも LIVE 配信の周知によってスポーツ推進活動に取り組んでいる。

また、2016 年から管理部門では毎週月曜日にラジオ体操をし、休み明けの身体を動かしてから 1 週間の業務をスタートしている。



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

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、当社は 2020 年 3 月よりテレワーク（在宅勤務）を導入している。

就業環境の変化による社員の健康障害等を解消するため、WEB 会議システムを通じて、朝のラジオ体操に取り組んでいる。この取組は、運動効果だけでなく、気分転換や社員同士のコミュニケーションの場としても活用され、心の健康（メンタルヘルス）まで整えてくれている。



株式会社ファミリーマート



全社ウォーキング、WEB イベント等で健康増進と職場活性化を目指す

全社ウォーキングは毎年 2 回の会社の恒例イベント。個人で 1 日 1 万歩、全員で 1 か月 1 0 億歩を目指す。全国開催の安全衛生委員会や、毎月発行の健康 News、社内ポータルサイトで、歩くことの重要性を周知する他、保健師によるウォーキングのワンポイントアドバイスも発信。社員が習慣的に歩数、身体活動量を増やせるよう実施した。

また、コロナ禍の健康イベントとして WEB イベントを多用し、社員の健康増進、職場活性化を目指している。



VAJ デジタルデザイン株式会社



社員の健康維持への取組の推奨と健康増進への支援を実施

健康配慮型のオフィス備品を導入しており、スタンディング仕様のテーブルやカウンターを設置。ミーティングや、ソーシャルディスタンスのもとに業務を行う際に活用している。スタンディングでの業務実施により体調や健康面での効果に気づく社員が多く、社員が自ら健康に配慮した働き方を意識するようになった。

また、バランスボールやエアロバイクを設置し、業務時間内外のリフレッシュや運動不足解消に活用している。



株式会社フォーバル



WEB 活用で運動機会を取り戻せ！離れていても一緒に歩こう！

フォーバル所属の高橋和樹選手が、東京 2020 パラリンピック大会のボッチャペアで銀メダルを獲得！

そのほか、リモートワークの推進により減少した運動機会を取り戻すため、社員向けに WEB を活用した複数の企画を実施。

また、「フォーバル健康 UP マラソン」では全部署対抗で運動習慣の意識付けを、「WEB ウォーキング大会」では運動機会の提供とチームで動く信頼感の強化を、さらに、「エクササイズ動画メルマガ」も行い、運動機会の増加について推進した。



藤倉コンポジット株式会社



お昼休みにみんなでノルディックウォーキング、心も体もリフレッシュ！

各事業所にノルディックウォーキングのポールを設置し、お昼休みに事業所周辺のウォーキングを楽しんでいる。ノルディックウォーキングは、2 本のポールを使用することにより、全身を使うエクササイズで効果的な有酸素運動として注目されている。社内でインストラクターの資格を有する従業員からのレクチャーを受け、初めて体験する者も多く、コミュニケーションの向上にもつながっている。



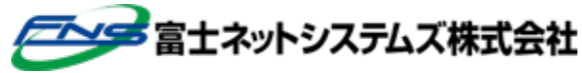
株式会社フジサワ・コーポレーション



スポーツチーム支援と  
多様なスポーツを通じた社内の活性化

コロナ禍でのイベント中止も多く、集まって運動する機会がない中、バランスボールを個人の席と、オフィス中央にあるミーティングスペースに設置し、気軽に楽しい運動機会を創出している。

また、パートナー支援を続けている「スフィータ世田谷」は、2020年に2部リーグ優勝を果たし、2021年度からは1部リーグへと昇格。ファンの方にお配りするステッカーの提供を始め、今年度は移動バスに使用するマグネットのチームサイン制作も行った。



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、アスリートの雇用を推進している。

アスリート選手や指導者の練習日、試合日や指導日に関して、全従業員はもとよりお客様の理解を得る職場環境の構築に取り組んでいる。

また、アスリート社員の試合などの出場の際は、当社の従業員や従業員の家族は試合会場に行き応援を行っている。



フロンティアコンストラクション&パートナーズ株式会社



社内スポーツクラブへの活動支援で  
在宅勤務の運動不足解消

コロナ禍での在宅勤務で運動不足に陥りがちの社員の健康増進をサポートするため、スポーツクラブの活動支援を実施している。

各クラブは、引き続き感染予防対策をしっかりと行い、屋外での活動やソーシャルディスタンスの確保等を心がけながら活動を行っている。



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障害者スポーツ支援

地方公共団体と連携し、アルティメット競技の実業団チーム「文化シャッター Buzz Bullets(バズ・バレット)」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、障害者とそのご家族や友人と一緒に楽しめるドッチビー体験会の会場提供など、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。(2021年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動を自粛)

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か月間の歩数を記録して、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



テレワーク在宅勤務者向け  
オンライン健康増進サービスの提供

健康意識調査で得た、従業員の困り事「運動不足」「肩こり・首痛」「腰痛」「眼精疲労」を解消するメニューを準備。

業務中、休憩中いつでもどこでも簡易に行えるサービスを提供。



平和不動産株式会社



社員の健康維持・増進のため、  
web健康セミナーを実施

在宅勤務の普及により、長時間座ったまま勤務する社員が増え、腰痛や肩こり等の健康課題が生じているため、マインドフルネス・腰痛改善ヨガに関するセミナーをWEBにて実施した。オフィスでも実践できる簡単なヨガを体験することで、社員の腰痛・肩こり改善に取り組んでいる。

また、社員が実際にヨガを体験してもらうことで、社員のコミュニケーション活性化にも寄与している。



株式会社ベルエア



出退勤時等の徒歩や階段利用を推奨し、  
社員の毎日の運動を習慣化！

社員に徒歩通勤とオフィスがある7階までの階段利用を推進することで、日常から運動を習慣化。新宿御苑前(弊社所在地)から新宿三丁目まで徒歩通勤を1ポイント、新宿駅まで1.5ポイント。また、オフィスビルの階段1~7階、上り0.5ポイント、下り0.3ポイントで、各自毎週集計表に記録。毎月、部門毎の平均値を算出して競い、ポイント獲得上位者には社長賞による奨励でモチベーションを高めた。



ホグレル株式会社



野球を通じて社会貢献できる形を追求する「Hogrel Baseball Club」

Hogrel Baseball Club は、2017年創部、2019年「JABA（日本野球連盟）東京都野球連盟」に正式加盟、社会人野球チームの一員として、情熱を持って活動している。ホグレル株式会社での仕事、そしてHogrel Baseball Clubでの活動、両方にベストを尽くしながら、野球を通じて社会貢献できる形を追求している。



株式会社保健同人社



働き方の多様化に合わせた健康施策の実施に取り組んでいる！

「BASE for Your Well-being～自らの健康感を高める新しい働き方の実践により、Well-beingな社会をはぐくむ拠点となることを目指します」というコンセプトの健康経営オフィスをデザインし、令和3年3月に移転。働くだけでWell-beingを実現するために25種の健康施策を配し、利用促進活動を実施中。また、ラジオ体操やチームで日々の歩数を競うキャンペーンなどを全社的に実施、在宅勤務者も含めた全社員の活動量アップに取り組んでいる。



株式会社マーストークンソリューション



毎朝のラジオ体操実施や階段利用推奨等で社員の運動不足解消に！

毎朝決まった時間にラジオ体操を流し、出勤者全員で実施している。また、社員の運動不足解消やエレベーターでの3密を防ぐためにも社内に階段利用推奨ポスターを掲示し、社員の階段使用を促進している。さらに、スマートフォンを用いたウォーキング大会や社内ソフトボール大会を実施。その他、半年に1回社員の健康状況について確認を行い、健康を維持した社員に対して奨励金を支給するなどの健康増進支援を行っている。



株式会社マイナビ



アスリートへの支援やスポーツイベント、大会の協賛を通じて、夢や目標に向けてチャレンジする人々を応援します！

女子サッカーやゴルフ、フェンシング、近代五種、ボクシング、カヌーなど、様々な競技のアスリートを支援し、アスリート自身がその競技に前向きに取り組むためのサポートを行っている。そのほかにも、BMXやビーチバレー、野球、ラグビーなどスポーツ関連のイベントや大会の協賛を積極的に実施。これらの協賛を通じて、観る人に感動を与えてくれるアスリートへの活躍の場を提供し続けている。



株式会社ボディワーククリエイティブ



アスリートの価値を高め、ランニングを通じ健康を守る（感染防止）とともに向上を目指す

2019年度から陸上部の認知、交流を行うためにランイベントの運営を始めた。公認マラソン大会に協賛し、商品提供、レース前後のリラクゼーション提供。市民ランナー向けに競技場を貸切し、ランニングイベントの実施した。ランニング人口増加と認知向上を目的としてこのような取り組みを行っている。



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。感染症対策のための時差出勤や、徒歩通勤も推奨している。そのほか、社内イベントとして、歩数計アプリを利用したウォーキングイベント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している。



真韻株式会社



カヌーによるレクリエーション、自転車通勤、階段利用を推奨

昨年より引き続き健康経営に取り組んでおり、組み立て式カヌーを購入し、スポーツ推進の一環として社員全員で会社の近くを流れる荒川や、長野県女神湖等にてカヌーによるレクリエーションを実施している。また、コロナ禍で運動不足とならないよう、引き続き自転車通勤、社内や駅構内の積極的な階段利用を推奨し、実行している。



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。今年は、オンライン観戦での応援を呼びかけ、これまで競技会場に行けなかった社員にも観戦の輪が広がり、社内のパラスポーツへの関心を高めると共に、従業員の一体感醸成の寄与に繋がった。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。



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、2021年度は国際大会のテレビ観戦を行った。



マニユライフ生命保険株式会社



スポンサーシップとアプリを活用した  
健康増進の取組

健康増進のためのウォーキングを促す無料アプリ「マニユライフ ウォーク」を活用した継続的な取り組みに加えて、プロランナー・大迫傑選手によるオンラインイベントや男子プロバレーボールチーム「ヴォレアス北海道」を運営する株式会社 VOREAS とのオフィシャルパートナーシップなど社員の健康促進はもちろん、広く社会に向けて、健康で豊かな将来と、心身の健康促進のための活動に積極的に取り組んでいる。



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

従業員の健康増進の一環としてスポーツの実践を奨励し、ウォーキングアプリを用いた企画を全社展開するなど、いつでも・どこでも・誰でも、スポーツに取り組める施策を展開している。

また、競技人口拡大や普及発展に寄与していくことを目的とした競技チーム、ミズノトラッククラブ・ミズノスイムチームを結成している他、アスリートOB/OGによる実技指導「ミズノビクトリークリニック」の開催等、スポーツの振興活動に取り組んでいる。



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  
全社員が健康リテラシー向上！

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。

アスリートによるオンライン交流会、全社員の健康マイレージ取組、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、社員の健康リテラシー向上を進めている。スポーツを通じた活力ある企業文化を社内外に発信する。



株式会社丸井グループ



社員主体の運動への取組と  
ブラインドサッカー日本代表サポート

社員による主体的な健康の取組を目指すため、全社の Well-being 推進プロジェクトメンバーを「手挙げ方式」で公募している。各事業所にも Well-being 活動を推進するプロジェクトがあり、ダンスやラジオ体操など運動の取組みを企画・実践している。

また、研修センター敷地内に設置した国内初のブラインドサッカー専用コートが、パラリンピック競技ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点に指定されるなど、スポーツ支援にも取り組んでいる。



マルハニチロ株式会社



健康支援イベント開催 &  
エクササイズ動画配信で楽しく運動促進！

社員の運動不足解消・運動習慣定着を目的としたイベントを開催。アプリを使用し、歩数競争を主軸としながら、歩行以外の運動や家事・育児・介護といった身体活動量もポイント化し、優秀者を表彰した。その中でトレーナーによるオンラインセミナーや動画配信も行い、多くの社員が各ライフスタイルに合わせて運動に取り組んだ。

また、横浜 DeNA ベイスターズや一般社団法人日本サーフィン連盟へ協賛し、スポーツ支援を行っている。



三井不動産株式会社



健康への意識・行動変容や  
社員間コミュニケーションを促進するスポーツを通じた取組

多様な人材が持てる力を最大限に発揮し、企業の持続的成長を果たしていくためには、社員一人ひとりの健康と安全が重要な経営課題と捉えており、健康経営に積極的に取り組んでいる。

運動に関する取組では、健康に関心をもつきっかけを提供する健康イベント（ウォーキングイベント、スタジオプログラム等）の実施や、グループ会社間での体育大会の開催等を通じ、社員の健康保持・増進、コミュニケーション活性化に努めている。



三井不動産レジデンシャルサービス株式会社



ー運動不足解消ー  
ウォーキングイベント・ヨガイベントを実施

在宅勤務拡大による運動不足・コミュニケーション不足を改善すべく当社では、初のウォーキングイベント・ヨガイベントを実施した。

ウォーキングイベントは実施期間のチームの合計歩数を競い合い、上位チームには代表取締役社長の世古も参加する表彰式にて表彰を行った。チーム編成は各自自由に設定可能にすることで、部署を超えた関係性が構築され、日ごろの業務へもプラスに働くことを期待している。今後も継続して実施していきたい。

**公益財団法人 三菱養和会**

公益財団法人三菱養和会



**自社スポーツ施設の地域開放による  
スポーツの支援**

東京都が行う「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ている。

令和2年11月から令和3年10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13団体370人、調布グラウンドで延べ18団体197人が利用した。

**Murauchi.com**

株式会社ムラウチドットコム



**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。

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。

南東北グループ 医療法人財団 健貢会 **総合東京病院**

南東北グループ 医療法人財団 健貢会 総合東京病院



**自宅で簡単にできるエクササイズ  
動画を病院ホームページへ掲載**

一昨年でグループの球技大会・運動会、病院の部活動（フットサル、野球）を実施し、職員のスポーツ活動増進に向け取り組んでいたが、新型コロナウイルスの影響で全ての活動を自粛せざるを得なくなった。

また、外来で通う患者様・利用者様も通院を自粛される方も多く、リハビリを受けられない状況となってしまった。そのため、誰でも自宅で簡単にできるエクササイズ動画を作成し、病院のホームページへ掲載した。

また、院内掲示板や待合所においてポスター掲示やエクササイズ動画を上映している。

健康にアイデアを **meiji**

明治ホールディングス株式会社



**ウォーキングキャンペーン  
～目指せ48万歩～**

全従業員を対象に、従業員の運動習慣定着を目的とし、毎年9・10月の2ヵ月間ウォーキングキャンペーンを実施。社内ポータル上や掲示板で開催案内をし、積極的な参加を呼び掛けている。健康保険組合の提供するアプリを活用し、期間中の歩数をカウントすることで参加できる仕組みとなっている。毎日記録し、期間中の歩数合計が48万歩を超えた従業員は達成賞の対象として抽選券を付与され、抽選で旅行券などの豪華景品が当たる。

**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



**役職者がエクササイズモデル！  
全員で活動量UPを目指す風土を醸成**

「会議 de エクササイズ」と称し、各会議室にエクササイズポスターを掲示して、会議の前後で決められたエクササイズを実施している。

また、出た目に応じて実施エクササイズの種目が決定する「サイコロ de エクササイズ」を朝礼に導入することで習慣化を図っている。役職者がモデルを務めることで社内コミュニケーションの活性化にも繋がっており、役職者が率先して取り組むことが、職場での「スポーツ」をポジティブなものとしている。

**MEIWA 明和地所**

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**

従業員の健康維持と活力増進を目的に、就業前・昼休み・終業後に社内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。

フロアの移動は階段利用を推奨し、エレベーターホールや階段入口に消費カロリーを表示したポスターを掲出するなど、運動不足の解消や健康増進のための利用を普及啓発している。

**明治安田生命**

明治安田生命保険相互会社



**「ひとに健康を、まちに元気を。」  
心身の健康づくりを楽しく継続**

人々の「健康づくり」と豊かな「まちづくり」。持続可能な社会の実現に向けて、明治安田生命は「みんなの健活プロジェクト」と「地域の元気プロジェクト」に取り組んでいる。

従業員自ら率先して健康づくりを推進する「健活」に取り組むとともに、自治体との協働による健康増進セミナーや当社独自のスポーツイベントの開催等、お客さま・地域社会の「社会的なつながり」の提供や「健康づくり」にも注力している。

**m medical net**

株式会社メディカルネット



**健康経営企業を目指し、  
スポーツ・イベント実行委員会を設立**

健康経営優良法人を目指し発足したスポーツ・イベント実行委員会の取組が始まった。

第一回目は、社内で参加したい方々を募り、高尾山に登った。普段あまり運動がしたくてもできない人や体を動かすことが好きな人が自主的に参加し、高尾山登頂に向けて汗を流した。

また、上記とは別にサッカー好きな社員が多い会社なので、会長主導のもとフットサル大会を行った。こうしたイベントを隔月で実施していく。

# MEDIVA

Medical Innovation and Value-Added

## 株式会社メディヴァ



### 全社員を巻き込んだ運動習慣の きっかけづくり

社内理学療法士作成の腰痛予防エクササイズ動画を、社内SNSを活用し、「エクササイズ前後の写真の共有」「メンションでバトンリレー」、「前屈王の表彰」を行った。参加者が自身の取組や工夫を共有する等、開催者が予想しなかった盛り上がりもあり、全社的なイベントとなった。

また、在宅勤務により、従業員の活動量が低下していたため、アプリを活用したウォークラリーを開催し、活動量上がる仕掛けづくりを継続して行っている。

# YAZAKI

## 矢崎総業株式会社



### 場所を選ばないオンラインウェルネスの開催と 運動クラブ活動を支援

コロナ禍が続き、運動不足軽減のため毎週月・水曜日の就業時間内10分間自由参加のオンラインエクササイズをスタート。社内外のインストラクターが座ったまま出来るストレッチをLIVE配信、コミュニケーションをとりながら実施。従業員の心身のリフレッシュとなっている。

就業時間外の運動クラブ活動(野球部・サッカー部等)では会社が活動を支援し従業員同士のコミュニケーションを促進。スポーツを通して良好な関係を構築している。

# 山本光学株式会社

## 山本光学株式会社



### 毎朝のラジオ体操やチーム対抗 歩数イベントで社内活性化を推進

朝礼時のラジオ体操や積極的階段利用の奨励のほか、全社総勢150名が参加するチーム対抗のウォーキングラリーを年2回開催。万歩計が支給され上位チームには賞品も用意されているため、毎回部署や立場を超え、大きく盛り上がるイベントとなっている。

また、アスリート社員の採用も実施。自社製品を着用した仲間が世界と戦う姿勢やその活躍を通じて、社員のモチベーションアップや社内一体感の醸成へとつながっている。

# U

USEN-NEXT GROUP

## 株式会社 USEN-NEXT HOLDINGS



### プロダンスチーム運営、 社員のアスリート活動支援、各種運動補助

プロダンスリーグ「D League」に参戦している「USEN-NEXT l'moon」というチームを運営し、日本におけるダンスの普及に貢献している。

また、「Special Activity Worker 制度」にてプロのスポーツ選手として活動しながら当社で勤務する社員に、必要な費用や休暇の補助を行い支援している。

さらに、社員の健康維持やコミュニケーション活性化のために、プールやジムの利用補助の制度や、社員同士のスポーツ大会等のイベントの開催に補助金を出す制度も運用している。

# YASUMA CO.LTD

## ヤスマ株式会社



### 毎朝のラジオ体操で 社員の健康維持・増進!

毎朝ラジオ体操を各事業所で実施。身体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができるので、肩こり・腰痛予防や運動不足の解消につなげている。

また、始業前に行うことで身体がOFFからONの状態となり、スッキリした気持ちで仕事に取り組んでいる。

そのほか、グループ企業内の生活習慣の改善を目的としたイベントに部署ごとにチームで参加。社員の健康づくりはもちろん、社員同士のコミュニケーションの活性化にも役立っている。

# YAHOO! JAPAN

## ヤフー株式会社



### 障害者アスリート雇用の支援 / オンライン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。

東京2020パラリンピック競技大会では、所属するパラバドミントンの杉野明子選手が女子シングルスと混合ダブルスで銅メダルを獲得。

また、車いすフェンシングの加納慎太郎選手は男子フルレ団体リーグ4位を獲得。健康増強月間として独自に設けた10月のイベント「UPDATE コンディション月間」ではパラアスリートのストレッチやアプリを活用したインセンティブ付与型のウォークラリーを開催。社員の健康保持・増進に努めている。

# 株式会社 ユカ

## 株式会社ユカ



### 各支店対抗の野球大会の実施

各支店が参加する野球大会を毎年実施している(令和2年はコロナのため中止)。

この取組を通じて、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。

各支店の対抗戦なので、支店の仲間との絆が深まり、普段話す事のない他支店の人とのコミュニケーションも取ることができた。

# UNIFAST

## ユニファースト株式会社



### 運動不足解消!健康保険組合主催 ウォーキング大会参加

健康保険組合のウォーキング大会に参加し、社内コミュニケーションの活性化とスポーツ促進、健康意識を促す活動を実施。大会に参加したことにより、生活の中で歩数や健康について意識して過ごすことができた。

また、参加しているメンバー同士でお昼休みと一緒に散歩に行くなどしてコミュニケーションをとる機会が増えた。





横河電機株式会社



場所や時間に縛られない  
運動コンテンツの充実で運動習慣の定着

テレワークの社員も運動に参加ができるようエクササイズ動画の配信や、健康保険組合と連携しアプリを使用したウィーキングイベントを開催。場所や時間に縛られることなく運動が行える環境を提供することで運動習慣の定着を図っている。

また、同好会活動や、ラグビーチーム「横河武蔵野アトラスターズ」「横河武蔵野アルテミ・スターズ」、サッカーチーム「東京武蔵野ユナイテッド」への支援も行い、スポーツの振興に貢献している。



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

社内コミュニケーション、社員の健康意識の活性化を促すべく、スポーツや運動とふれあう機会を増やす事に注力し、スポーツイベントの参加費や、スポーツジム等の会費を会社が一部補助する奨励金の支給を行った。

また、コロナ禍においても、これまでの運動習慣を継続できるように、改めて社内報等にてスポーツ奨励金の利用を促した。



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。  
安全講習会や消耗品費も支給

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みたい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。自転車通勤者には特別通勤手当・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。



株式会社ライフィ



テレワークでも健康を！社員全員で朝のラジオ体操、  
仕事の合間のストレッチ、歩数競争を実施している

コロナ禍で全社的にテレワークを推進したことにより、社員の運動不足を課題と考えて様々な取り組みを実施している。

平時より実践していた全社員での歩数競争、毎日15時のストレッチタイムやラジオ体操をオンライン環境下においても続けるための工夫を継続している。15時になると従業員同士がチャットで声を掛け合ってストレッチをしたり、朝礼後にzoomを用いて全従業員と一緒にラジオ体操を実施するなど工夫して続けている。



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！！

コロナウイルスの影響で思うような活動はできなかったが、それでも十分な対策を打ちながらいくつかの大会に参加し、結果よりも従業員同士の交流や好きなスポーツに打ち込む時間を作ることができた。新入社員が入社後すぐに入部し、溶け込める雰囲気もラディックスの良さだ。

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社員への運動機会の提供

障害者アスリートによる講演活動・体験会を運営し、正社員という形態で雇用・支援することによりパラスポーツの推進に力を入れている。

また、運動の機会が少ない本社の社員は【健康増進】、【社員同士のコミュニケーションづくり】、【運動習慣の定着】のため会社周辺の毎朝清掃を兼ねてウォーキングを実施。

部署でのweb会議ではラジオ体操を取り入れる等、会社全体でスポーツ推進に取り組んでいる。



株式会社 LIXIL



ウォーキングイベントや社内 SNS で  
運動関連の健康情報発信実施

専用サイトに年2回ウォーキングイベント・健康づくりキャンペーン実施。ウォーキングは生活状況に合わせ8,000歩/日と5,000歩/日のコースを用意し達成可能な目標を選択できるよう工夫。

また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で発信。「からだを動かしてみよう」というテーマで外部講師のオンラインセミナー実施。執務スペースには体幹を鍛えることができるボールチェア設置している。



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年度からコロナ禍のため、過去11年間毎年実施のスポーツ大会を、健康アプリを利用した健康増進策「元気チャレンジ！」と連動して「リモートスポーツ大会」を実施。本年は富士山を海拔ゼロ地点から登り、歩数を距離に換算し山頂を目指し、社員の約70%となる3,500名が参加した。盛上策として、teamsを活用し、全国各地から富士名所を募った。

また、アスリート社員によるラジオ体操促進も実施している。



株式会社 Wiz



**スポーツチームのオーナー企業として  
地域のスポーツ文化や経済活動を盛り上げる**

B3リーグに所属しているプロバスケットボールチーム「鹿児島レブナイズ」のオーナーとしてスポーツ文化の継承・発展に尽力している。スポーツを通じて鹿児島レブナイズをセンターピンとする経済圏をつくり、スポンサー募集活動や通信サービスの提供、無料観客試合など地域の繁栄につながる取り組みを行っている。

また、コロナ終息後は都内からの観戦ツアーや社内運動会など社員が楽しめるスポーツ活動も実施していく。



湧永製薬株式会社



**ハンドボールチームを通じて社員・  
地域社会の健康増進に貢献**

会社施設内にある体育館やトレーニングルームを社員に開放したり、敷地内にウォーキングコースを設定したりすることで、社員の定期的な運動を推奨している。

自社実業団ハンドボールチームの試合やその他、協賛スポーツチームの試合案内を行い、国内トップチームの試合に触れることで社員のスポーツ活動への興味関心を促している。



株式会社 ONE COMPATH



**自社アプリを活用した企業対抗  
ウォーキングイベントで健康意識向上**

自社ウォーキングアプリ「aruku&」を活用しウォーキングイベントを開催。テレワーカーの運動不足解消を目的として法人向けにも無料提供する企業対抗イベント「1day3000」は、期間中毎日3000歩の達成を目指すもの。前回（7月）は118社4558名が参加し、86%が「イベントが歩く動機になった」、99%が「今後も継続して歩こうと思う」と回答。多くの企業様と共に取り組み、健康意識向上に貢献している。

東京都スポーツ推進企業 認定マーク

