令和 4 年度 東京都スポーツ推進モデル企業

# 株式会社メディヴァ



企業 データ \*\* \*\* \*\*

住地

業種 サービス業 (医療 コンサルティング)

従業員数

210 名

世田谷区

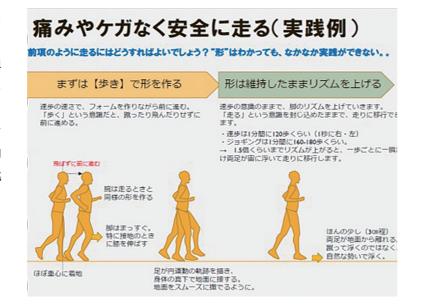


# オンライン×リアルで運動習慣のきっかけづくり・実践支援

社員や家族の健康づくり、健康で働ける企業文化づくりの一環として実施。特に、社員自らが主体性をもって参加できる健康推進プロジェクトとして、「ウォークラリーイベント」、「フルマラソンチャレンジ」や、社内健康管理室主導の体験型オンラインイベントから情報発信まで、就業環境・状況にとらわれず参加できるよう Teams、Yammer などのオンラインツールを活用し、全社員への継続的な実践機会と情報の提供を行っている。

### フルマラソンチャレンジを通じた挑戦者と閲覧者の変容促進

社員の自主運営による運動班では「運動を通じて社員と家族を健康にする」のミッションを掲げ、 社員の出来ること・出来ないことを、まずは班員が体験し、その体験を活かした企画を行っている。 その一つである新企画「フルマラソン・フィニッシャーを目指そう!」では、人生を変えるチャンスと題し、運動習慣のみならず、自己肯定感の向上などにも訴求。チャレンジの様子を発信し、挑戦者、閲覧者ともに、変容を促している。



#### 力を入れた取組

## 全社ウォークラリー、今年は「1day3000」を開催!

毎年恒例ながら、毎年違うアプローチにてウォークラリーを開催。今年度は新採用のアプリ「aruku&」を活用し、企業対抗ウォークラリーを10日間実施。イベントの説明からアプリの使い方などを参加者募集時に全社へ向けて発信。イベント期間中はオンライン上にて、社員の自主運営で活動している運動班による取組のコツの紹介や楽しみ方を共有、オンライン上で声をかけあい、参加者一丸となって取り組んだ。

#### 全社ウォークラリー×里山ツアーで 楽しく歩数をゲット

歩数アップと運動機会の提供、モチベーションアップを狙い、上記イベント期間中に里山ウオーキングツアーを実施。リアル、そしてTeamsへの投稿によるオンラインと、参加方法が選べ、そしてみんなが運動で健康になれるように、社員の他、ご家族も参加し開催。実施後は歩数・順位ともに上昇し、対抗企業202社が参加した中で「たくさん参加してくれたで賞」を受賞、第7位に入賞した!



#### その他の取組

#### 包括的な視点の健康づくり推進、 全社オンラインイベント

体験型オンライン健康イベントのブース上にて、筋力・柔軟性 測定を実施。各社員一人ひとりの興味に合わせてブースへ自由

に出入り、参加できるように し、勤務形態やスケジュール に拘らず参加しやすい環境 下で実施。実際に参加してい る感覚となれるようプラット フォームを活用するなど多 角的な仕掛けを用いた。他 ブース(食事、睡眠、コミュニ ケーション等)から運動ブー スの推奨を行う等、包括的 な視点で健康づくりを推進。



# \担当者の声!/ STAFF'S VOICE

#### 運動推進と健康づくり実践の要!運動班

健康のために運動を、と思っても、継続の難しさを感じる人が多いと思います。私たち運動班は、そんな悩みも運動の喜びも、自ら体験・発信し、きっかけ作り、仲間作り、楽しさ作りを通して運動習慣を無理なく広げることを目指して活動しています。

「全員が歯磨きのように毎日当たり前に運動する会社」を夢見ています!

18 19