

東京都スポーツ推進企業交流会
2020.02.24

楽しみながら、気づけば健康になる 職場を目指して

～日常生活に潜む健康になれるチャンスを逃がさない～



一般財団法人 明治安田健康開発財団
健康増進支援センター

明治安田健康開発財団の沿革

【1962年6月】「明治安田厚生事業団」を設立

【1975年10月】「新宿健診センター」を開設

【2016年12月】「**一般財団法人 明治安田健康開発財団**」の設立

【2017年4月】明治安田厚生事業団より、
明治安田新宿健診センター事業の譲渡を受け業務がスタート



明治安田健康開発財団の沿革

【2019年4月】「一般財団法人 明治安田健康開発財団」に 健康増進支援センターを開設

健康運動指導士、管理栄養士、理学療法士、健康経営アドバイザーなどの専門家が所属し、現場の求めるニーズに対して、それぞれのノウハウを活かした健康増進プログラムの開発・提供・普及活動による健康づくりのサポートを推進しています

明治安田生命が展開をする2大プロジェクトを支援



従業員、お客さま、地域のみなさまの健康づくりを支援

健康増進セミナーの開催



健康経営にかかわる支援



地域での測定イベント支援



健康づくりに関する情報提供

健康増進に関する支援

私たち自身が取組みを推進！



健康づくりの**ファーストペンギン**を目指しています！



「ここで働くだけで、気づいたら健康になった♪」

と感じる職場を理想として、

風土づくり・きっかけづくり・環境づくりにつながる取組とする

がんばらずに、自然に、気づいたら・・・“数”を生み出す。

「仕組みを、創り出す」「仕組みに、巻き込まれる」「仕組みに、巻き込む」

職場の周辺は何歩 de **PON**

ヘルスリテラシーUP de **PON**

みんなのエクササイズをサイコロ de **PON**

マッスルチャンス de **PON**

いただきます de **PON**

がんばらずに、自然に、気づいたら・・・“数”を生み出す。

「仕組みを、創り出す」「仕組みに、巻き込まれる」「仕組みに、巻き込む」

職場の周辺は何歩 de **PON**

ヘルスリテラシーUP de **PON**

みんなのエクササイズをサイコロ de **PON**

マッスルチャンス de **PON**

いただきます de **PON**

みんなのエクササイズをサイコロ de PON



みんなのエクササイズをサイコロ de PON



“かんたん” エクササイズマニュアル

みんなのエクササイズをサイコロ de PON
かんたんエクササイズ
中野理事長を真似して、
まずは“80回”エア縄跳び！

POINT
エア縄跳び 80回
呼吸 80回
足踏み 80回
呼吸 80回

ダンディー編

みんなのエクササイズをサイコロ de PON
かんたんエクササイズ
横倉の芝田さんを真似して、
“20秒×2回”両者のポーズ！

POINT
呼吸 20回
両腕のポーズ 2回
両足のポーズ 2回

女子♪編



みんなのエクササイズをサイコロ de PON

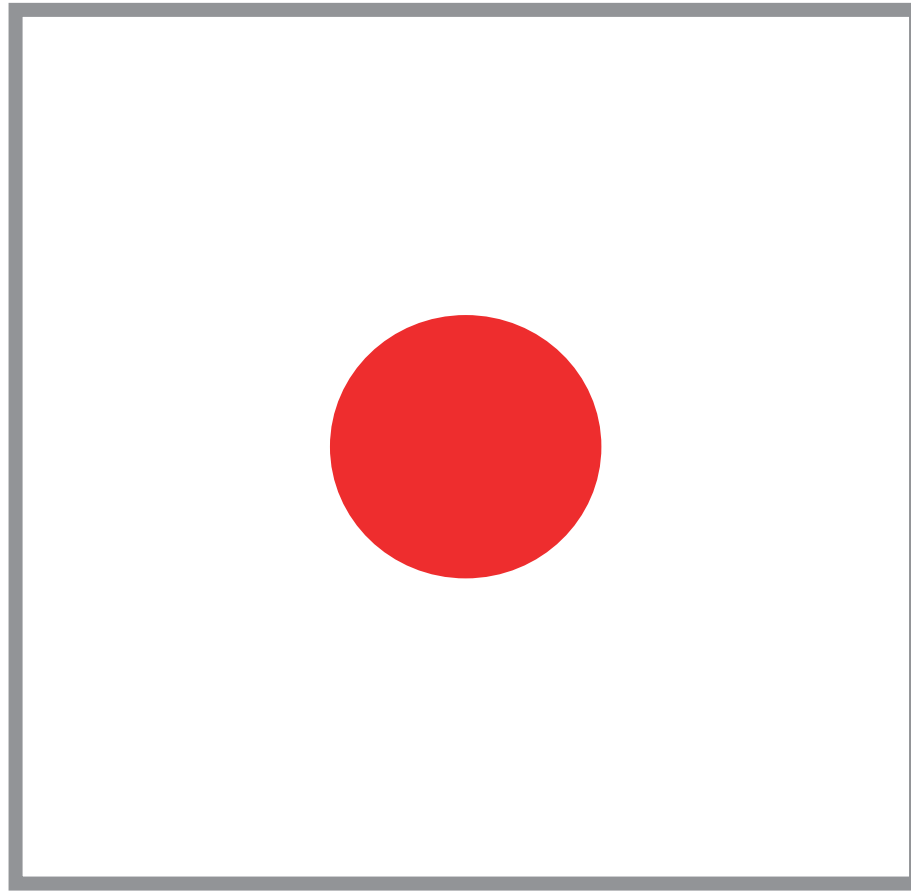
<p>中野理事長を真似して、 まずは“80回”エア縄跳び！</p> <p>子供の頃を思い出して、その場でエア縄跳びをしてみよう！ まずは、1日合計80回！跳び方は両足、 連続に両足でジャンプしても、ボクサーになった気分だけで足 踏み、二重踏みでも！そう、真似はいつでもOKだからだよ！</p> <p>POINT エア縄跳び 80回 呼吸 80回 足踏み 80回 呼吸 80回</p>	<p>内田所長を真似して、 まずは“80回”腕を振ろう！</p> <p>“この腕スキャリ”を真似して、腕を振ろう！ 最初は、左から右、まずは80回！（最初は簡単！）</p> <p>POINT 腕を振るポイント！ 肘を肩の高さに揃えて、 肘を動かさないで腕を 振る！</p>
<p>青木業務副部長を真似して、 まずは“50回”ひねる！</p> <p>“お尻振りスキャリ”を真似して、ウエストをひねる！ まずは、1日合計50回！マウスパッドを片手に、まっすぐに前にひねる！ ひねるのにアタマはまっすぐ。</p> <p>POINT ひねるポイント！ 腰をひねる！ 肘を肩の高さに揃えて、 肘を動かさないで腕を 振る！</p>	<p>荒尾研究所副所長を真似して、 まずは“50回”インサイドタッチ！</p> <p>フルランナーになった気分、足でインサイド タッチ、股関節をしっかりと使って、足指ははきかか るの感触を1日合計50回タッチ！</p> <p>POINT インサイドタッチ！ 足指ははきかか るの感触を 1日合計50回</p>
<p>福島理事長補佐を真似して、 まずはスクワット“30回”！</p> <p>“ヒップアップ”の膝カマアゲを真似して、スクワットでチャレンジしてみよう！ まずは、1日合計30回！マウスパッドを片手に、まっすぐに前にひねる！</p> <p>POINT スクワットポイント！ 膝をまっすぐに伸ばさず、 膝を曲げて、足指ははきか かると感じるまで</p>	<p>熊井センター長 を真似すると？！</p> <p>今日エクササイズは身体中！ 両腕の笑顔で、 お休みの喜びを！</p> <p>POINT 熊井の笑顔！ 両腕の笑顔で、 お休みの喜びを！</p>

みんなのエクササイズをサイコロ de PON

Let's Try !!



みんなのエクササイズをサイコロ de **PON**



みんなのエクササイズをサイコロ de PON

中熊理事長を真似して、まずは“80回”エア縄跳び！

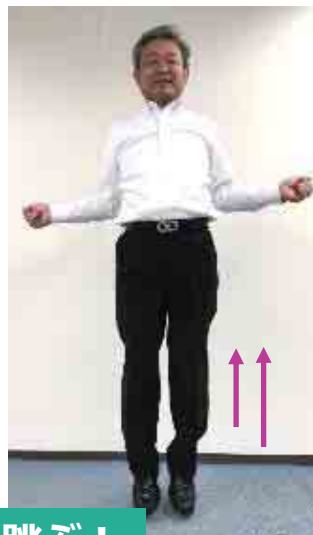
子供の頃を思い出して、その場でエア縄跳びをしてみましょう！

まずは、1日合計**80回**！跳び方は自由。

普通に両脚でジャンプしても、ボクサーになった気分でかけ足跳び、二重跳びでも！
そう、縄がなければ引っかからない！



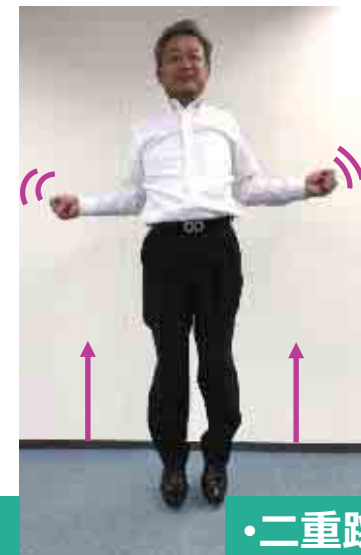
・見えない縄を回して、跳ぶ！



コレもあり！



・かけ足跳び



・二重跳び

コロナ禍を経て、改新！その名も「今日のUP！」



息が上がらない
エクササイズが中心に！



“ナッジ”でピンチをチャンスに！ 運動も防疫も“楽しんで”

- ✓ 新しい生活様式の中で，健康になる取組み
- ✓ 仕事しながら運動不足を解消！スポーツをより身近に！
- ✓ 時間がなくても，仕事をしながらできる！
- ✓ 変わりゆく社会環境や情勢，新しい生活様式を活用

- ・日常生活の何気ない動作に、体を動かすチャンスを取り入れる
- ・やらされ感がなく、“ついやっちゃう”

➡ **ナッジ理論** ※**ナッジ**とは、行動科学の知見から「人々が自発的に望ましい行動を取れるように後押しするアプローチのこと。人々が選択し意思決定する際の環境をデザインすることで、自発的な行動変容を促すことが特徴。

コロナ + ナッジ → 『**コロナナッジ**』

▶ **オリジナルキャラクター**で親しみやすさを醸成

歩数も増えちゃったね



スポーツ推進における取組み 防疫しながら活動量UP! コロナツジプロジェクト 2020



.....

この会社・ビルで働くだけで、気がついたら健康になっていた!!

スポーツ推進における取組み 防疫しながら活動量UP! コロナツジプロジェクト 2020

1
.....
手指消毒・
歩数UPナッジ

新しい生活様式で身についた習慣を活用し、防疫・歩数UPを促すナッジ
床に足跡があれば、乗りたくなる・・・

① 床の足跡は、足跡の向き通りに乗りたくなる。そう、自動販売機とは向きが違っていても・・・

② 足跡に立つと、「消毒」を促すメッセージとアルコールが

▶少し遠くにアルコールを設置することで、歩数UP。一石二鳥!!

2
.....
スクワット
トラップナッジ

ソーシャルディスタンスの新常識。足跡で促す、活動量UPナッジ

① 足跡があると、普段立ち止まらない場所で一時停止

② 目線の先に気になるメッセージが

③ メッセージ通り動くと、スクワットをしよう。騙された・・・

▶メッセージの内容が鍵!!

3
.....
スタンディング
ナッジ

座位・立位選択可能なスタンディングデスク。立位の選択を促すナッジ
立たないと納まりが悪い・・・気になる・・・

4
.....
Q&A作り
階段ナッジ

楽しみながら階段を利用して、歩数と活動量UPを促すナッジ
答えを見ずにはいられない・・・気になる・・・

5
.....
防疫清掃
宝探しナッジ

“面倒”な防疫清掃時間で、歩数と活動量UPを促すナッジ
丁寧に清掃しないと宝は見つからない・・・

「OMOTENASHI」英会話レッスン

How's it going? (おはようございます)

- How do you do? (どうも)
- How are you doing? (元気ですか?)
- How's everything? (どうですか?)

▶オリンピックを見据えて、アレッ? と気になるクエスチョンを用意

▶エレベーターホールのボタン横に質問を掲示。答えは、1フロア下の階段出口に。

※別階へのPOP掲示を申請し、同ビルテナントとの共同実施を企画中。ビルがまるごと健康に!!

▶1週間でキーワードが完成するので、1人も手を抜けない

▶立ち上がると、顔がピッタリはまります。こんな顔で出された指示は、快く引き受けられそうな気がする?!

▶役職の垣根を越えて ▶懐かしいアキラ風で不意打ち

スポーツ推進における取組み 防疫しながら活動量UP！コロナッジプロジェクト 2020



- ・全員で楽しく取組めて、仕事の効率化UP！
- ・**コミュニケーションの機会**が増加し、チーム団結力アップ！

スポーツ推進における取組み **日常生活に潜む健康になれるチャンスを逃さない**

筋肉を
使うチャンス

歩く
チャンス

立ち上がる
チャンス



これからも**遊び心**をスパイスに、
日常生活の中で活動量UPの仕掛けを考え、
スポーツ推進に取り組んでまいります！



一般財団法人 明治安田健康開発財団
健康増進支援センター

 03-5989-0003 / 平日9:00~17:00 (土日・祝日を除く)

 center@my-health.or.jp

 <https://www.my-health.or.jp/shien/>