

## 令和2年度モデル企業

### 実践



令和2年度東京都  
スポーツ推進モデル企業  
大塚製薬株式会社



#### リフレッシュ体操 「ポカリフレッシュ」

「健康意識の向上、運動機会の提供・業務効率アップ」を目指し、オフィスや工場における週に1回8分間のリフレッシュ体操タイム「ポカリフレッシュ」を実施している。



#### オンライン限定 「自宅 de トレーニング」

自宅でも運動を継続してもらうための動画「自宅 de トレーニング」をオンラインで限定公開。リモートワーク中も社員や家族が自宅で実施し、日常の健康づくりに役立てている。



## 企業情報はこちら



業種：医薬品等製造販売業 5,699人

### MEMO

## 令和3年度 of 取組内容

### 【実践部門】

- リフレッシュ体操「ポカリフレッシュ」をオンラインで実施
- 自宅で気軽に運動をしてもらうための動画配信
- スマホアプリを用いたウォークラリーの実施
- ポカリスエットラン「バーチャルラン」への参加
- 日常の職場内活動  
(階段利用促進、健康改善プログラム等の実施)

### 【支援部門】

- 障害者スポーツ団体、パラアスリートのサポート
- 競技団体・アスリート・スポーツ愛好家のサポート
- 生活者の健康維持増進のための運動プログラム提供

### 企業データ

所在地 千代田区 業種 医薬品等製造販売業 総従業員数 約5,660名

#### ポカリフレッシュ オンライン限定公開



リモートワーク中においても都合に合わせて自宅で運動を継続してもらうために、トレーニングやヨガ、ストレッチなどの動画をオンラインで限定公開。社員や家族が自宅で実施している。

#### スマホアプリを用いたウォークラリー

歩数計アプリで歩数を記録・管理できるスマホウォークラリーを開催。期間中の歩数に応じて「健康ポイント」がたまり、賞品と引き換えができる企画を実施した。



#### 職場での運動促進

職場内で階段利用を促すために、ポスターの掲示や、階段フロアへ消費カロリーの表示をした。また、動植物アートのウォールステッカーを使った装飾をすることで、階段フロアの雰囲気も改善し階段利用者が増加している。



#### STAFF'S VOICE

**身体を動かすって楽しいと思ってもらうために**  
スポーツは苦手な人もたくさんいると思いますが、ちゃんとしたスポーツでなくても「身体を動かすことは気持ちいい」と感じてもらうことが目的です。多くの人が少しずつでも健康で居続けて欲しいと思っています。



#### ポカリスエットラン



海外グループ会社と共同でスマホアプリを使用したバーチャルラン企画を実施しています。

※モデル企業の画像は、「事例集」発行年度当時のものです。

## ◆取組を始めたきっかけ

- 大塚製薬は、社員一人ひとりが健康で生き生きと働き、自身の能力を最大限に発揮することが、社員と会社の成長及び社会貢献につながると考え、健康経営を推進しています。トータルヘルスケア企業として、健康の大切さを映し出した健康宣言を行い、自社で有する様々な健康情報や資産を活用し、社員のヘルスリテラシー向上のための健康セミナーや運動プログラムの提供など多様な活動を行っています。  
健康維持増進においては、注力領域を「運動・栄養・休養」「メンタルヘルス」などの疾患啓発「女性の健康」「感染症対策」と定めています。これに沿い、運動・スポーツを通じた健康づくりを積極的に推進しています。

## ◆運用上の特徴や工夫

- リフレッシュ体操「ポカリフレッシュ」においては、従来はオフィスや工場において週1回実施しておりましたが、工場においては、朝礼でモニターを見ながら皆で体操を行い、リモートワーク中の社員は在宅にて体操を行うなど、出社でも在宅でも実施できる方法に変更いたしました。

2021年からは体操の方法やインストラクターからのメッセージなどを掲載したメルマガも配信。2022年4月には新入社員と先輩社員をオンラインで繋ぎ、祝福メッセージを贈りながら一緒に体操する企画を実施し、コミュニケーションのツールとしても活用しています。

## ◆効果やメリット

- 「ポカリフレッシュ」のアーカイブ動画はイントラネットでいつでも確認できるので、社員や家族が自宅でも実施可能となりました。仕事のリフレッシュだけでなく運動習慣づくりのきっかけにもなっています。

また、海外グループ会社が実施した「ポカリスエットラン」のバーチャルラン企画に、当社社員も2021年から参加しています。参加した中で、運動習慣がある社員が59%から87%に増加するなど、当企画は運動習慣づくりのきっかけとなるとともに、国内・海外のグループ社員間コミュニケーション促進にも繋がりました。