

# 令和3年度モデル企業

実践

令和3年度東京都スポーツ推進モデル企業  
公益財団法人 明治安田厚生事業団



今日の1歩が「明日あさってのゲンキ」につながる  
職場の健康を日所生活に拡散する



座りっぱなしブレイク 毎正時、サイコロでPON！

毎正時に時計からメロディーが流れると、全員が立ち上がり、サイコロの目に書いてある体操を開始。  
ペースや負荷の程度は体調に応じて自分次第で。  
スクワットはきついため、1日2回まで。朝食後の「ひねり」と「エア縄跳び」は結構コタえる！  
1日合計7回の体操を実施。



座りっぱなしブレイク 会議中、サイコロでPON！

サイコロを振って出た目に書いてある運動を行う「サイコロでPON！」。座りっぱなしになりがちな会議を突然ブレイク！全員参加で、楽しいエクササイズ。

## 令和3年度の取組内容

### 【実践部門】(令和3年度)

- 朝活（あさかつ） at 八王子：  
就業前エクササイズ・スローエアロビック
- 昼活（ひるかつ） at 新宿：毎時、サイコロでPON！
- 夕活（ゆうかつ） at 八王子：テニス
- 座りっぱなしブレイク at 八王子：サイコロでPON！
- スタンディングミーティング at 八王子
- ウォーキングミーティング at 八王子
- ウォーキング・アプリを使って毎日の歩数チェック！

など

## 企業情報はこちら



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare



業種：学術研究・専門・  
技術サービス業 約28人

## MEMO

| 企業データ | 所在地 | 新宿区 | 業種 | 医療・福祉業 | 総従業員数 | 28名 |
|-------|-----|-----|----|--------|-------|-----|
|-------|-----|-----|----|--------|-------|-----|

### with コロナの取組 ①/11

#### 就業前エクササイズ スローエアロビック

スローエアロビックは、音楽に合わせて簡単な動きを反復して楽しむ低強度のエクササイズ。事業団ではwith コロナの高齢者向け運動教室における新しい様式として、スローエアロビックを用いたオンライン運動プログラムを開発。  
就業前、地域の教室参加者と一緒に、インストラクターの動きを見ながら、リアルタイムのスローエアロビックを実施。研究所のアクティブな1日が始まる。



#### ながらミーティング 立って、歩いて…！



昇降デスクを囲んで、少人数スタンディングミーティング。人との距離が近くなり、自然と議論が活発になり、自由に体を動かせる環境が心と体の緊張をほぐす。お昼休みは外に出て、歩きながらミーティング。4.5分並んで歩くフラットな関係性が、穏やかな雰囲気と自由な発想を生み出す。

#### 健康づくり DVD いつでも、だれでも、気軽にできる スローエアロビック



With コロナの健康づくりツールとしてDVDを作成。「スローエアロビック」や「スロートレーニング」といった軽運動でも十分に健康効果があることを、研究所のエビデンスにもとづき紹介している。

#### STAFF'S VOICE



事業団では健康づくりに関する研究活動を行うとともに、私たち自身も日々の健康づくりに取り組んでいます。私は今年度入職し、仕事の中のちょっとした場面にも体を動かすきっかけが隠れていることに気づかされました。

※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

- メンタルヘルスや座りすぎに関する調査研究を実施し、健康経営をサポートする団体として、自分たちの研究成果と健康経営サポートのノウハウ、国内外の研究、事例をもとに、職場に溶け込む身体活動の促進に取り組んでいます。
- 長く続くコロナ禍により身体活動量が減少し、健康への悪影響が指摘される中、新しい生活様式に沿う形で日常生活を見なおし、健康づくりを推進しています。
- 「まず、自分たちが健康になる」をキーワードに、職場内で手軽に取り組めるプログラムの開発と実践を始めました。

## ◆運用上の特徴や工夫

- 立ったまま仕事ができるスタンディングデスクを導入し、生産性と健康を両立させる職場環境を整備しています。
- 同僚同士の声がけで体操やトレーニングを実施し、職場一丸となって運動を継続しやすい雰囲気づくりに取り組んでいます。
- 都心の高層ビルにあるオフィスでは階段利用を促進、郊外の研究施設では周辺のウォーキングコースで歩きながらミーティングを実施して、それぞれの立地と特徴を活かしながら運動機会を創出しています。
- 就業時間外にもスポーツイベントへの参加やスポーツ観戦イベントを企画するなど、様々な側面から運動意欲を高める試みを行っています。

## ◆効果やメリット

- 仕事に熱中するとつい座りすぎになりがちですが、時間を決めて行う「サイコロでPON!」で気分がリフレッシュされ、仕事もはかどります。
- 長時間座ったままでいるよりも、スタンディングミーティングや歩きながらのミーティングを取り入れることで、和やかな雰囲気や自由な発想が生まれ、活発な意見交換につながります。
- ウォーキング・アプリを使用し自分の歩数を「見える化」することで、歩数増加への大きなモチベーションになります。
- 就業時間外にも一緒に運動したり、イベントに参加することで、チームワークが育まれます。