

令和元年度東京都スポーツ推進企業 <新しい日常・テレワークでの取組>

企業名(50音順)	取組内容
アデコ株式会社	・在宅勤務者の増加に伴うオンラインヨガの実施
株式会社アドバンテッジリスクマネジメント	・月初に行う全社のオンライン朝礼内で、ストレッチや体操を実施
いちご株式会社	・体操動画を定期的に配信
株式会社インテック	・“STAY HOME”家でできる「ラジオ体操キャンペーン」を社内へ周知し、広く参加を呼び掛けた ・4月～5月に「東京ストレッチ」動画を社内電子掲示板に掲載し、在宅勤務中のストレッチを推奨した
エーオンホールディングスジャパン株式会社	・「おうちでリラックス」というテーマで、参加希望者向けにランチタイムにオンラインヨガ講座を3回シリーズで実施 ・オフィス家具メーカーとのコラボで「身体に良い椅子の使い方・ピラティスレッスン」をオンラインで開催
一般社団法人A-wear協会	・オンラインでの体操動画配信
AGC株式会社	・社内イントラネットでの「コロナ禍での健康管理・産業衛生情報」サイトを開設し、在宅勤務時での運動不足解消等の情報発信を実施
大塚製薬株式会社	・イントラネットに掲載しているエクササイズ動画を4月よりYouTube で限定公開し、社員やその家族が自宅でも実施できるようにした
株式会社協和	・オンラインでの、午前の筋トレに加え、午後、週二回の運動時間を設けた
クーリード株式会社	・筋トレやストレッチなど継続的に自宅で行える運動を新たに開始
株式会社グッピーズ	・自宅で行える5分程度のエクササイズ動画の配信
株式会社グリーンハウス	・歩数アプリを活用し、1日3,000歩以上を家の中で歩くことを目指す「1 day 3000プロジェクト」に参加
株式会社グリーンハウスフーズ	・歩数アプリを使い、家の中で1日3,000歩以上歩くことを目標とした「1 day 3000プロジェクト」に参加 ・グループ報に自宅でもできる簡単ストレッチを掲載
コニカミノルタ株式会社	・運動不足改善および免疫力アップのための情報配信 ・自宅および職場で出来る簡単ストレッチ情報配信
株式会社コロプラ	・健康管理を行う社員が積極的に実施する、週に1回のオンラインラジオ体操 ・弊社雇用バラスリートによるラジオ体操動画の配信 ・自宅で簡単にできるストレッチや運動の紹介 ・在宅社員の中で積極的に運動を取り入れている姿（動画）を共有する「みんなの在宅ワーク」
株式会社KOMPEITO	・オンラインのラジオ体操を行い、その他、8月よりFiNCアプリを導入予定 ・毎日15時から配信される動画を見ながらリモートでも各自体操やストレッチを行う仕組みを取り入れた ・ピラティスの受講もZoomで行っている
株式会社サニーサイドアップ	・オンラインラジオ体操を実施 ・オンラインヨガ教室を実施
サンシン電気株式会社	・全社メールで「お家で出来るトレーニング」の配信を行い、自宅での運動を推奨した
サントリーホールディングス株式会社	・社内外にむけて自宅で行える運動不足解消などの動画を発信
株式会社ジップス	・在宅勤務継続中により、オンライン配信でのヨガレッスンを実施
株式会社 J A L スカイ	・在宅勤務対象者にオンライン配信によるヨガ体操を実施
株式会社ジャルパック	・毎週金曜日にオンライン（ZOOM）を使用したラジオ体操を実施（在宅勤務者も参加可能）
ジェイレックス・コーポレーション株式会社	・在宅勤務者がオンライン配信でお昼にラジオ体操の実施
株式会社ジュピターテレコム	・在宅勤務で実施可能なオリジナルの筋力トレーニング・ストレッチ短尺動画を制作し社内公開・利用促進
SHIRO GYM	・身体がなまらないようにスタッフ同士で、椅子のみでできる、当社のオリジナルメソッドSITbics.（シットビクス）をオンラインで実施
株式会社シンカーミクスル	・在宅で行える運動、体操の検討を行い、社内へ展開、奨励を実施
住友生命保険相互会社	・「(not)parkrun」と称し、バーチャルでのウォーキング・ジョギング・ランニング等を推奨。 ・浅田真央さん・舞さん姉妹の「おうちでVitality」など、有名アスリートの方や声優さんによる自宅で行える運動動画を配信
株式会社ゼロニチャライズ	・自宅での業務の時はチューニングボール（弊社の製品）を使っの個人ストレッチ ・日時を決めてのオンライン会議 ・オンライン会議終了後、皆んなでストレッチや自重トレーニングなどを実施
セロトレ株式会社	・Zoomを使い、契約コーチからストレッチやインドアバイクの指導を受講

株式会社ティーガイア	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅勤務申請者を対象に、3分程度の体操動画を紹介するURL付きメールを毎日15:00に送信(4月中旬～)、「ラジオ体操第一」等の運動を各自で実施 ・在宅勤務申請者を対象に、『5minWEBエクササイズ&オンラインレッスン』の案内メールを毎日14:15に送信(5月初旬～6月末) ・Zoomを利用したLIVE配信によるWEBエクササイズを毎日14:30から実施(5月初旬～6月末)
大東建託株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅勤務時の朝礼前に、ラジオ体操ができるようにHPにラジオ体操動画のリンクを掲載 ・定期的に運動ができるようにHPに室内運動動画のリンクを掲載した ・肩こり予防のストレッチ放送の開始
株式会社DIPDA JAPAN	<ul style="list-style-type: none"> ・動画を活用したフィットネス運動の実施及び普及を行った
株式会社デュアルトップ	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅勤務を実施した際、WEB会議システムを利用してヨガやストレッチの実施
東急スポーツシステム株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・運動不足解消を目的として、テレワーク勤務者向けにエクササイズ動画を紹介
東京海上日動リスクコンサルティング株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・オンライン型のプログラムに移行し、毎日、同時刻に配信を受け、運動機会を提供
株式会社ニチレイ	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ体操・ラジオ体操の動画を作成し、社内イントラネットで従業員へ向けて共有している
日本航空株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・ZOOMラジオ体操セミナー、各種ストレッチ動画、ラジオ体操動画、頭と身体の体操動画を社内イントラネットに掲載、各職場、自宅で活用
日本電気株式会社（NECグループ）	<ul style="list-style-type: none"> ・社員ボランティア（保健師）による、zoomラジオ体操の実施
株式会社ネットラーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・始業時間にオンラインでラジオ体操の実施 ・プロのインストラクターによるオンラインでのストレッチや筋トレの実施
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・YoutubeやInstagramなどオンラインを使った体操の取組を実施
株式会社バリュー・エージェント	<ul style="list-style-type: none"> ・オンラインでのラジオ体操の実施
P H C 株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅勤務時のストレッチを推奨（1時間に一度を目処に実施）広報誌での周知
株式会社ビックカメラ	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボール部員による「家でできるトレーニング、ストレッチ動画」をSNSで配信
株式会社 Finc Technologies	<ul style="list-style-type: none"> ・働き方の柔軟性を持たせ、リモートワークを実施。運動不足解消にオンラインでのエクササイズ配信『オンラインウェルネスタイム』を実施 ・おうち時間応援キャンペーン などECモールなどでお得なキャンペーンを実施 ・FINC総研にてコロナウイルス感染症の影響によるライフスタイルの変化などをまとめ、アンケート結果をリリース
株式会社フォーバル	<ul style="list-style-type: none"> ・運動不足解消の取組でWeb上でのエクササイズを希望者へ3月下旬から6月末まで実施
藤倉コンポジット株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・テレワーク実施者に対し、無料動画等を案内して、運動不足対策を奨励している
プリチストスポーツ株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅勤務者向けに、グループイントラネットを活用して、オンデマンドの「自宅でできる軽運動」の動画を配信 ・Web会議システムを活用したLiveでの「自宅でできる軽運動」の動画を配信
株式会社丸井グループ	<ul style="list-style-type: none"> ・産業医により、在宅でもできる体操動画配信
明治安田生命保険相互会社	<ul style="list-style-type: none"> ・「おうちで健活-LIVE-」の提供 運動機会の提供を目的として、ヨガ等自宅で参加可能なさまざまな運動コンテンツをYouTubeを利用しライブ配信
ヤフー株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・オンラインでのラジオ体操の実施エクササイズとストレッチの実施 ・家族で参加できる、オンラインでの「いろいろ選べるラジオ体操」の実施
株式会社ライフイ	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅勤務中、週2回のオンライン朝礼時に、ビデオ通話をしながらラジオ体操を実施 ・ラジオ体操スタンプカード制度を導入し、ラジオ体操を実施した日をクラウドファイル上で全員が共有してチェックした ・在宅勤務中、5分間のオンラインストレッチタイムをビデオ通話でお互いの顔を見ながら行うように改良して導入した
株式会社ローソン	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅ワークでもできるストレッチ、体操などをアプリで配信 ・年2回継続実施している歩数チャレンジ（元気チャレンジ！）について、テレワーク者も積極的に取組めるよう企画を工夫して実施。 ※在宅ワークでもできるストレッチ、体操などをアプリへ定期的に配信 ・5月から毎月29日を「筋肉の日」として、産業医やアスリート社員から筋トレ、ストレッチ、栄養情報などを配信