

# SPORTS PROMOTION COMPANY

問合せ先：東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部調整課

〒163-8001 新宿区西新宿二丁目8番1号

TEL 03-5320-7847

## 令和3年度 東京都スポーツ推進企業取組事例集



## はじめに

東京都では、仕事や家事・育児で忙しい働き盛り世代のスポーツ活動を推進するため、「東京都スポーツ推進企業認定制度」を平成 27（2015）年度に創設いたしました。本制度は、社内外でスポーツの取組を積極的に行っていいる企業を都が「スポーツ推進企業」として認定し、その取組を都民に紹介することで企業の取組を促していくものです。

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向け、日本中でスポーツの気運が高まっていましたが、令和 2（2020）年度からは、新型コロナウイルス感染症の拡大による緊急事態宣言の発出など、スポーツの実施や観戦が難しい状況が続いています。

今年度は、一年延期となっていた東京 2020 大会が開催され、各種スポーツイベントについても感染症対策をとって開催されるようになりました。そうした中、企業等においても、「新しい日常」下で工夫を重ねてスポーツに取り組まれ、その結果、今年度、333 社をスポーツ推進企業として認定することができました。

本事例集は、これら今年度の認定企業 333 社の取組事例を掲載しております。オンラインやアプリなどを活用し、感染症対策に配慮してスポーツに取り組む事例や、東京 2020 大会で注目された障害者スポーツの普及啓発に向けた取組なども御紹介しています。

また、特に先進的で波及効果のある取組をしている企業を「東京都スポーツ推進モデル企業」として選定し、その取組内容を詳しく御紹介しています。モデル企業には、「スポーツの実践」部門（社員が行うスポーツ活動の促進に向けた取組）と、「スポーツの支援」部門（アスリートの雇用や地域と連携したスポーツの取組など）の 2 部門に分けて選定し、御紹介しています。さらに、モデル企業に合計 5 回選定され殿堂入りした企業の取組も掲載し、御紹介しています。

東京 2020 大会によって盛り上がりを見せたスポーツの気運を将来へ継承していくことで、スポーツを「する」、競技会場等でスポーツを「みる」、スポーツボランティアなどでスポーツを「支える」といった様々な形で都民のスポーツに触れる機会が増え、健康増進、人と人とのつながり、地域の活性化などにつながっていくことが期待されます。より多くの企業にスポーツの実践・支援に取り組んでいただき、「スポーツの力による好循環」が生まれることを願っています。本事例集がその一助になれば幸いです。

令和 4（2022）年 3 月

東京都オリンピック・パラリンピック準備局

東京都が考えるスポーツの範囲	3
令和3年度東京都スポーツ推進企業認定制度の概要	4
令和3年度東京都スポーツ推進企業交流会	5
令和3年度東京都スポーツ推進モデル企業取組事例	
○殿入り	
あいおいニッセイ同和損害保険株式会社	6
○実践（五十音順）	
① 株式会社イトーキ	8
② 東海東京フィナンシャル・ホールディングス株式会社	10
③ 日本航空株式会社	12
④ 株式会社パソナグループ	14
⑤ 公益財団法人明治安田厚生事業団	16
⑥ 株式会社ルネサンス	18
○支援（五十音順）	
① エームサービス株式会社	20
② TANAKA ホールディングス株式会社	22
③ ヨネックス株式会社	24
令和3年度東京都スポーツ推進企業取組事例（五十音順）	26
令和3年度東京都スポーツ推進企業一覧（五十音順）	108
令和3年度東京都スポーツ推進モデル企業選定委員会	110

## 東京都が考えるスポーツの範囲

### スポーツの範囲

#### （スポーツには「遊びや楽しみなどを目的に行う身体活動」も）

東京都は「スポーツ」の範囲を、野球やサッカーなどの運動競技だけでなく、健康を目的に行う身体活動、遊びや楽しみなどを目的に行う身体活動まで、幅広く含むものと定義しています。

#### （「身体活動」を「スポーツ」に、キーワードは「計画性」と「継続性」）

また、ルールに基づいて勝敗や記録を競うものだけでなく、気晴らしのための散歩や、通勤途中に歩いて階段を昇るといったものまで、計画的に、継続的に実施している身体活動を幅広く「スポーツ」としてとらえていきます。

### 東京都が考えるスポーツの範囲

仕事や家の最中に  
健康や体力の保持増進、  
美容等を目的とし、  
計画的に、継続的に  
実施する身体活動  
自動車だけでなく自転車や  
徒歩で移動、エレベーターではなく  
階段を利用するなど

気晴らしや楽しみ、  
交流を目的として計画的に、  
継続的に実施する、  
相応のエネルギー消費を  
伴う身体活動  
レクリエーション活動、  
散歩、かけっこなど

## SPORTS

### 狭く捉えたスポーツ

一定のルールに則って勝敗や記録を競う運動競技  
(野球やサッカーなどの競技スポーツ)

余暇時間等において、健康や体力の保持増進を目的とし、  
計画的に、継続的に実施する身体活動  
(体操・ストレッチ、ウォーキング、ランニングなど)



## 令和3(2021)年度東京都スポーツ推進企業認定制度の概要

### 事業概要

#### 「東京都スポーツ推進企業認定制度」の目的

企業のスポーツに対する社内外への積極的な取組を認定し、広く都民に周知することで、働き盛り世代のスポーツ活動を推進するとともに、スポーツに対する社会的気運の醸成を図る。

#### 「東京都スポーツ推進企業」とは

社員のスポーツ活動を推進する取組や、スポーツ分野における社会貢献活動を実施している企業等のうち東京都が認定したもの

##### 認定された企業には

- 認定証・認定ステッカーの交付
- 都ホームページ等において社名等の公表
- 交流会への参加、交流サイトの利用、Enjoy Sports カタログの利用
- マスメディア等に積極的に取組内容の情報提供 等

#### 「東京都スポーツ推進モデル企業」とは

認定した企業のうち、特に先進的な取組や波及効果のある取組を行っている企業等(学識経験者を含む選定委員会を経て、東京都が決定)

##### 選定された企業には

- 表彰
- 都ホームページや都スポーツイベントでの取組内容の公表 等



参考：令和2年度表彰式

#### 「東京都スポーツ推進殿堂入り企業」とは

累計5回「東京都スポーツ推進モデル企業」に選定された企業

### 募集対象

都内に本社、事業所を置く企業、社団法人、財団法人、NPO 法人等

### 認定期間

1年間（更新可）

### スケジュール（令和3(2021)年度）

令和3年 8月17日～10月29日	東京都スポーツ推進企業募集
10月	東京都スポーツ推進企業交流会
12月	東京都スポーツ推進企業認定
令和4年 1月	東京都スポーツ推進モデル企業候補選定
3月	東京都スポーツ推進モデル企業決定 東京都スポーツ推進モデル企業表彰式

令和3年度東京都スポーツ推進企業認定数

令和3年度東京都スポーツ推進モデル企業数

東京都スポーツ推進殿堂入り企業

333社  
うち 10社  
1社

### 関連ホームページ

■スポーツTOKYO インフォメーション「東京都スポーツ推進企業認定制度ホームページ」  
<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/company/>

■東京都スポーツ推進企業交流サイト  
<https://www.sportscompany.metro.tokyo.lg.jp/>



働き盛り世代を中心にスポーツ活動の促進に取り組んでいる推進企業同士が、社員・家族向けや地域貢献などの好事例を共有し、取組に有用な情報交換を行って、今後のスポーツ推進に活用していただけるよう、対面とオンラインの併用による交流会を開催しました。

### 交流会スケジュール、開会から閉会まで（一部・二部）

開催日：令和3年10月27日（水）

場 所：駒沢オリンピック公園総合運動場体育館

構 成：  
第一部 基調講演、取組事例プレゼンテーション（オンライン配信）  
第二部 講演者・プレゼンターとの意見交換や参加者同士の情報交換



#### 第一部

##### ○主催者挨拶

東京都オリンピック・パラリンピック準備局理事 中澤基行



##### ○基調講演

株式会社タニタヘルスリンク 代表取締役社長 土志田敬祐氏

テーマ 「企業での健康づくりの取り組み」

★プログラムを活用し一人ひとりが健康管理を意識するきっかけづくり。

★イベント等のインセンティブ導入で楽しみながら健康づくり。

★健康プログラム導入前と比べて一人あたりの年間医療費の削減達成。



##### ○プレゼンテーション

株式会社立飛ホールディングス「地域におけるスポーツ推進の取組」

KNT-CNTホールディングス株式会社「KNT-CNTホールディングスサッカークリニックの取組」

オリンパステルモバイオマテリアル株式会社「共生社会の実現に向けて～重度障害者アスリートとともに～」

株式会社MPandC「アスリートのチカラ、スポーツのチカラ、ほんものから学ぶ感動体験」

#### 第二部

##### ○講演者・プレゼンターとの意見交換や参加者同士の情報交換

情報提供団体

★東京都福祉保健局 「働く世代の健康づくりに関する普及啓発物の配布」

★公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 「Enjoy Sports カタログのご紹介」

★公益財団法人日本オリンピック委員会

「トップアスリートと企業をマッチングする「アスナビ」のご紹介」

★公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

「障害者スポーツコンシェルジュ事業」

★東京商工会議所 「東京都職域健康促進サポート事業のご紹介」



※基調講演やプレゼンテーションには、お役に立つ様々な情報が集約されています。

交流会の動画や資料は以下 URL からご覧ください。

[https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/company/kouryukai\\_2021\\_2.html](https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/company/kouryukai_2021_2.html)



東京都  
スポーツ推進殿堂入り企業

# あいおいニッセイ同和損害保険

MS&AD INSURANCE GROUP

## あいおいニッセイ同和損害保険株式会社



### 東京 2020 大会に所属選手 7 名が出場！

東京 2020 大会に所属選手 7 名が出場し、社員一丸となって所属選手の応援を行った。

無観客開催のため、オンライン配信やテレビでの応援、オンラインでの交流会、全国の拠点での写真展の巡回等様々な取組で選手の活躍にエールを送った。

【出場選手】秋田啓(車いすバスケ)、柳本あまね(車いすバスケ)、白砂匠庸(陸上)、小野智華子(競泳)、中島啓智(競泳)、宮崎哲(競泳)、加藤耕也(卓球)



### 所属競泳選手によるパラ水泳選手への練習指導を実施！



所属アスリートによる東京 2020 大会出場選手への強化指導を実施。

リオ・オリンピック競泳日本代表の青木智美選手が全盲の小野智華子選手を、競泳世界選手権に出場した小林奈央選手が知的障害の宮崎哲選手をコーチした。それぞれの選手の特性に合わせ、互いの意見を尊重しながら合宿形式での指導を実施し、選手同士で刺激し合えるオリ・パラ交流の機会となった。

## 企業データ

所在地 渋谷区

業種 損害保険業

総従業員数 約 16,100 名



### 所属アスリートとの交流会をオンラインにて開催！

- 本社にて所属アスリートとの交流会を対面とオンラインのハイブリット形式で開催。
- 全国の社員約 260 名より応援メッセージ、激励の言葉や質問が多数寄せられ、コロナ禍においても社員とアスリートが交流する好機となった。
- また、所属アスリートの写真展を全国 8 力所の拠点で巡回実施した

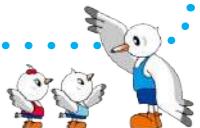


### 所属選手出場試合をテレビやオンラインで応援！



東京 2020 大会では、所属選手が出場する試合を日本国内の拠点のみならず、海外現地法人の拠点でもテレビ観戦やオンライン配信にて応援を行った。

イントラ社内報では選手応援の特設ページを開設。所属選手が出場する試合のスケジュールや見どころ等を案内し、社内応援の機運醸成を図った。コロナ禍により少人数単位、短時間、スティックバルーン活用など、国内外の全拠点で工夫しながら応援が行われた。



#### ①北海道オール・オリンピアンズと包括連携協定を締結！

当社と北海道オール・オリンピアンズは、スポーツを通じた社会への貢献・教育への貢献、北海道におけるスポーツ振興への貢献など共通の理念を有しており、その具現化に向け、協定を締結。



#### ②所属アスリートによる地域貢献活動を継続して全国展開！

コロナ禍においても所属アスリートによる講演会・体験会等、東京都をはじめ全国各地で継続して実施（2021年度 144回実施）。



#### ③アスリート報奨金制度を創設！

所属選手のモチベーションの維持・向上に向け、競技戦績に応じた報奨金制度を創設。

## STAFF'S VOICE

当社の活動は、スポーツメセナとコーポレートスポーツの融合型として「オンラインのスポーツ支援のスタイル」と評されています。これはSDGsと連動した持続可能性を追求した取組を展望している証左かもしれません。アスリートが主役であることを肝に銘じ、アスリートの活動に関するあらゆる領域を支えるべく“本気”で取り組んでいます。



令和3年度東京都  
スポーツ推進モデル企業

## 株式会社イトーキ



### 歩数アップを促す自社オフィス

本社「ITOKI TOKYO XORK」をはじめとする自社の主要オフィスでは、別フロアとのコミュニケーション構築のための中階段を設置したり、ごみ箱や備品置き場・複合機などの共用機能を分散させずあえて集約するなどの工夫をし、業務に必要な日常の行動が歩数アップにつながるよう設計されている。

### スタンディングワークやストレッチを誘発する自社製品の活用

自社製品の上下昇降デスクおよび上下昇降テーブルを各所に配備し、スタンディングワーク・スタンディングミーティングを積極的に活用。経営トップも自室の上下昇降テーブルを活用し、トップミーティングもスタンディングにて行われている。また、もたれたりぶら下がったりしながらミーティングができるフレームシステム（自社開発商品）でアクティブなスタンディングミーティングができる。



### 企業データ

所在地 中央区

業種 製造業

総従業員数 2,073名

Withコロナの  
取組

### ストレッチ啓蒙企画「ストレッチのスメ」



在宅勤務が続く社員もなるべく身体を動かせるよう、「ストレッチのスメ」と題したストレッチ推奨・手順案内メールを全社員へ発信。血流促進や睡眠の質向上、代謝改善の為に、椅子に座ったままできるような手軽な方法で身体を動かすことを啓蒙した。



### オンラインエクササイズの配信

健康保険組合と連携し、スポーツクラブ提供のオンラインヘルスケア教室を配信。質の高い眠りのためのヨガストレッチ、肩こり腰痛予防のストレッチ、シェイプアップなど1教室につき約45分、在宅勤務が続く社員でも身体を動かせる機会を提供した。

### スポーツ活動へのインセンティブ 「健康活動報奨金」制度を導入

運動習慣の定着に向けて、全従業員のスポーツジムやフィジカルな運動プログラムへの参加に対し、3ヶ月ごとに24回以上通った場合に報奨金(10,000円)を支給する制度。令和元年4月1日から導入し、現在も継続中。



### STAFF'S VOICE

新型コロナ感染拡大が危ぶまれる中で、当社も在宅勤務の積極的な活用によってオフィス滞在率を抑えながら事業活動を継続しています。その一方で、在宅勤務が続いた際の健康リスクも問題視していました。出社しても、在宅勤務をしていても、等しく社員が身体を動かす習慣を持ち、健康に働く企業・社会づくりを継続してまいります。

令和3年度東京都  
スポーツ推進モデル企業

## 東海東京フィナンシャル・ホールディングス 東海東京フィナンシャル・ホールディングス（株）



### アスリート社員による「健康運動動画」の配信

アスリート社員による手軽に取り組めるエクササイズ動画を、社内インストラにて定期配信。各自、在宅勤務中や休憩時間等好きなタイミングでアクセスできるよう、社内インストラ内「健康」ページに一覧として掲載。エクササイズは、短時間（3分から5分程度）で行える内容になっており、身体づくりのプロによる動画を、多くの社員が楽しみにしている。

テーマ例：「猫背解消ストレッチ」「簡単スクワット」「椅子に座ったままトレーニング」等



### 「ウォーキング促進活動」で健康維持・増進+コミュニケーション活性化



コロナ禍で、いわゆる「集合型」の施策が困難な状況となり、また、外出自粛や在宅勤務推進等で役員と社員の運動機会が減少傾向となったことより、歩数計アプリを利用した「非集合型」ウォーキングイベントを開催。参加者が1,000名を超える結果となり、好評を得た。同施策がきっかけとなり、「歩数を意識する習慣が付いた」「階段を利用するようになった」等、健康意識向上に役立ったほか、社内でイベントのことが話題となり参加者への応援が広がるなど、社員同士のコミュニケーション活性化にも繋げることができた。

## 企業データ

所在地 中央区

業種 証券

総従業員数 3,145名

Withコロナの  
取組

### 「ウェルビーイング通信」の定期配信

- 同通信には、どこでも簡単に行えるストレッチやエクササイズを紹介するほか、季節に合わせた体調管理法等「健康情報」を幅広く掲載。特に、コロナ禍での在宅勤務体制下において悩みとなる、肩こり、腰痛、ストレートネックに対するワンポイントアドバイスは、健康運動動画と共に身体の不調改善に役立っている。
- テーマ例：「脚力アップで老化予防」「冷え・むくみ解消！温活のススメ」「秋こそウォーキングの季節」等



### 社内クラブ活動への補助金制度



全役員と全社員が、共通の趣味や運動を通じて交流を深め、「わくわく」しながら健康づくりをしていくことを目的とし、勤務時間外のクラブ活動に対し補助金を支給。役員と社員との混成クラブも有り。今年度は、テニス部、ゴルフ部、ランナーズクラブ等「屋外で実施されるスポーツのみ」活動を再開。コロナ禍における全役員と全社員のリフレッシュの機会となっている。



### トップアスリート支援

当社アスリート社員2名の東京2020大会出場に対し、寄せ書きやオンライン壮行会を実施する等全社を挙げての応援を実施。オンライン壮行会では、役員や若手社員を中心に総勢約250名が参加。若手社員と当社所属のアスリート社員からの応援メッセージを集め、動画投影を行い、オリンピック出場へのお祝いと応援コメントを送ることを通じ、「社内一体感」を醸成。



### STAFF'S VOICE

#### さらなる浸透を目指して

東海東京フィナンシャル・ホールディングスは、2019年に「ウェルビーイング宣言」を制定し、健康経営を本格始動させました。今後も全役員と全社員の一層の健康維持・促進を図るべく施策の実施に取り組んでまいります。



令和3年度東京都  
スポーツ推進モデル企業

## 日本航空株式会社

**みんなで Wellness 活動！**

ひとりではできないことも  
みんなとだったらできる！  
続けられる！  
この際だから楽しく  
Wellness 活動  
みんなと一緒に元気になろう

JAL Wellness 2025 My Book

### JAL グループ健康推進計画「JAL Wellness2020」「JAL Wellness2025」に基づく 社員の健康づくりと全国の Wellness リーダーによる Wellness 活動

全国・世界各事業所における「Wellness リーダー」は令和4年1月末時点で約550名、リーダーを中心にウォーキングやヨガ、ラジオ体操など、各職場の健康課題に見合った Wellness 活動を実施している。また各活動に対して健保から一定額を補助しているが、平成30年度より共に働く委託先社員に対しても当社より一定額を補助する仕組みを構築したこと、より多くの社員が参加しやすくなり、健康増進に加え、職場のコミュニケーション向上にも繋がっている。コロナ禍で集まって活動することが難しくなったが、Zoomなどを活用することで参加人数は5倍以上に増大している。本年度5月・11月の全体 Wellness リーダーミーティングの前には、世界約250名の Wellness リーダーおよびその上級とCWO(健康経営責任者)がフィットネストレーナーと共に一斉にラジオ体操をZoomで行った後、活動報告を実施した。



### 「JAL 本気の！ラジオ体操」の推進

健康管理部フィットネストレーナーの指導のもと、ラジオ体操の動きを正しく習得し、朝礼時にメンバー全員で実施している。「本気の！ラジオ体操」は産業医が命名。ラジオ体操は健康増進はもちろんのこと、職場の一体感醸成にも有効であり、海外を含む全社展開、特に北京やモスクワなどの野外での運動に制約がある地域に向け、「本気の！ラジオ体操」のDVDを制作し、社内報やポータルサイトにて紹介し、普及を図っている。平成30年度からはJALグループ社員の新入社員教育でも実施している。効果的な体の動かし方のポイントを学べるレッスン動画を制作・配信したところ、動画自作が自然発生した。また令和2年は「本気の！ラジオ体操」動画コンテストを実施し、ロククダウン中のパリ支店を含めて28件の応募があり、どの動画もひたむきさが伝わる素敵な作品だった。受賞した動画は、客室教育訓練部にてCWO(健康経営責任者)と共にパリ・大阪・天王洲本社とZoomでつなぎ表彰式を実施し、社内イントラでも紹介された。「本気の！ラジオ体操」の活動に関して、令和3年2月に「スポーツ推進企業交流会」に登壇させていただき、YouTubeにて配信された。



### 企業データ

所在地 品川区

業種 定期航空輸送業

総従業員数 13,184名

With コロナの  
取組

### 東京 2020 大会 「Fly for it! 一緒に運動しよう」 カウントダウンエクササイズ

- 令和3年4/14～7/22の東京2020大会開幕100日前から開幕までの期間の100日間毎日、Wellnessリーダーとアスリート社員がいつでも気軽に参加できるエクササイズ動画を会社のポータルサイトにアップして、JALグループ全社員に紹介していった。毎回、次のエクササイズをする人にバトンを渡していく演出も行い、一体感も演出した。エクササイズは、全て当社フィットネストレーナーが考案し、ナレーションもオリジナルで入れ、エクササイズ担当者に見本の動画を送付。エクササイズ担当者は見本を見て練習し、撮影。
- この動画100日分を順次作成し、東京2020大会開幕まで毎日ポータルサイトにアップした。当プログラムはテレワーク時の運動にもなり、多くの社員が実践した。100日目の最終日には、トレーナーによるエクササイズ後の体力チェック動画をアップし、無事終了した。



### 東京 2020 大会 「Fly for it! 一緒に運動しよう」 オンラインイベント

- 令和3年4/14～7/22の東京2020大会開幕100日前から開幕までの期間、毎月計4回、Wellnessリーダーとアスリート社員が世界、日本各地のJALグループ全社員が「本気の！ラジオ体操」「ストレッチ＆トレーニング」等運動できるオンラインイベントを実施。(昼休みの30分間)



- ①4/14 羽田第一ターミナルオペレーションセンター
  - ②5/16 沖縄那覇空港ターミナルJTAオフィス
  - ③6/3 名古屋市内支店
  - ④7/5 札幌市内支店
- 毎回最初に「本気の！ラジオ体操」をCWO(健康経営責任者)と共に実施。アスリート社員おすすめストレッチ方法の紹介、各地のWellnessリーダーからWellness活動を紹介して、毎回運動しながら東京2020大会に向け大きな盛り上がりを見せた。また、天津・ヘルシンキの社員も参加した。

### 「JAL Wellness & Travel」 歩いて健康もマイルも手に入れる

「JAL Wellness & Travel」アプリをインストールすると、歩くだけで健康的にマイルをためることができるほか、健康にまつわるさまざまなサービスを利用できる。(トレーニング動画、スポーツクラブ・ヨガ優待、インターネット健康相談)部門によっては、部内でマイル数を楽しく競うイベントに昇華させており、社員の健康にも役立てている。

JAL  
Wellness  
& Travel

### STAFF'S VOICE

#### JAL グループ健康推進計画 「JAL Wellness 2025」に基づく 「JAL Wellness 2025 My Book」

全社員の「心身の健康」のため、運動の奨励を含めた健康リテラシーを高める各種情報などを盛り込んだ小冊子「JAL Wellness 2025 My Book」を作成し、Web版を全JALグループ社員に配布しました。



令和3年度東京都  
スポーツ推進モデル企業

## 株式会社パソナグループ



### 【スポーツ×社会貢献】

アスリート社員 草野歩（当時／現在はパソナグループ所属アスリートコーチ）と、神奈川県藤沢市にて「ビーチクリーン＆ビーチバレー体験教室」を実施

パソナグループ各社の社員やその家族、地域の方など64名が参加し、たばこの吸い殻や空き缶など、ごみ袋14袋分のごみを回収。清掃後には、綺麗になった砂浜で元ビーチバレー日本代表の草野歩と共に、ビーチバレー体験会を実施。清掃活動を通じて、将来を担う次世代に健全で美しい地球環境を残すと共に、ビーチバレーの普及促進に寄与。



### 【スポーツ×健康】 ランチ時間に「リズムにのって筋トレチャレンジ」を実施



アスリート社員 玉井希絵（女子ラグビー）のレクチャーのもと、ランチ時間に音楽に合わせて楽しみながら行える筋トレイイベントを実施。社内外から集まった参加者に向けて、仕事の合間に楽みながらリフレッシュできる機会を提供。

### 企業データ

所在地 千代田区

業種 サービス業

総従業員数 21,789名

Withコロナの  
取組

### 【スポーツ×健康】

グループ各社の社員やエキスパートスタッフ（派遣登録社員）向けに「オンラインエクササイズ」を実施

- コロナ禍で在宅勤務やリモートワークが広まる中、全国各地のオフィスや自宅からオンラインで気軽に参加できる「オンライン5minリフレッシュエクササイズ」や、就業時間後に様々なエクササイズレッスンを配信する「30minエクササイズレッスン」を実施。仕事の合間や自宅にて、手軽に心と身体をリフレッシュできる機会を創出し、社員やエキスパートスタッフの運動不足を解消。



### 【スポーツ×コミュニケーション】

アスリート社員の東京2020大会の出場権をかけた「代表決定戦 オンライン観戦会」を実施



コロナ禍でリアル会場での試合観戦が困難な中、アスリート社員 草野歩の代表選考会をオンラインで応援。グループ会社一丸となって所属選手を応援することで、社内的一体感の醸成やコミュニケーション機会を創出すると共に、ビーチバレーの認知向上を図った。

### 【スポーツ×キャリア】 課題解決力の向上とチームビルディングを目的に、新入社員研修に「タグラグビー」を導入

新入社員研修にチームスポーツである「タグラグビー」を導入し、自身のチーム内での役割を認識すると共にチームの課題を分析・検討することを通じて、社員の課題解決力を育成。また、スポーツを通じてメンバー同士のコミュニケーション機会を醸成し、チームビルディングに繋げた。



### STAFF'S VOICE

パソナグループの仕事は「人を活かす」こと。あらゆる人々の心身ともに健康で豊かな生活の実現を目指して、様々な事業を展開してきました。2005年からは「パナスポーツメイト事業」を展開し、アスリートやコーチ等を対象に、競技生活と仕事を両立する「ハイブリッドキャリア」や、引退後の「セカンドキャリア」等の支援も実施。これからも、スポーツを通じた「キャリア×社会貢献×健康×コミュニケーション」の機会を創出し、すべての人がイキイキと活躍できる環境づくりに貢献してまいります。

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  
職場の健康を日常生活に拡散する

### 座りっぱなしブレイク 每正時、サイコロで PON !

毎正時に時計からメロディーが流れると、全員が立ちあがり、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流で。

スクワットはきついので、1日2回まで。昼食後の「ひねり」と「エア绳跳び」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。



### 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

### 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。



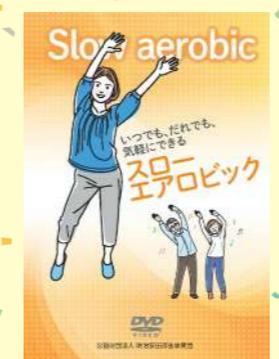
### ながらミーティング 立って、歩いて…！



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。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。横並び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



体力医学研究所 研究技術員  
村松祐子

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ますことに気づかされました。

令和3年度東京都  
スポーツ推進モデル企業

## 株式会社ルネサンス



### 従業員と家族の運動支援

ルネサンスでは、全てのステークホルダーの健康づくりに携わるうえで、「従業員自らがプロフェッショナルとして、心身ともに健康な状態であることが重要」だと求める人材像の中で位置付けている。そのため、従業員が身近な運動実施の場として自社のスポーツクラブを基本的に無料で利用できる制度を導入し、日常的に健康増進に取り組めるよう展開している。最近では、勤務時間内でもスポーツクラブを利用できる環境にするため、休憩時間を最大2時間までとれる制度を導入している。会長、社長をはじめとした経営層が率先してこの制度を活用することによって、勤務時間内に運動実施ができる風土醸成を促進し、その輪をアルバイトスタッフにまで広げている。

また、従業員の家族も重要なステークホルダーと捉え、現在では2親等以内を対象に自社のスポーツクラブを割引利用できる制度を導入し、家族の健康づくりにも取り組んでいる。

### 健康に取り組む社内風土の醸成

#### 【カロママルネカップ2020秋】結果報告

ごんにちは、パブリックリレーションズチーム御中です。  
11月17日(水)～11月23日(火)の期間開催されました  
**カロママルネカップ2020秋** の結果報告をいたします。  
上位に入賞された皆さんにコメントを頂きましたので、今回惜しくも入賞を逃した方も是非参考になさってみてください  
記事の詳細は、[続きを読む](#) をクリック!

それでは、まずは「チーム対抗 健康スコアチャレンジ」

**第1位 相模大野・リーヴ新百合ヶ丘チーム**



プロフェッショナルとして、私たち自身の価値を高めるために、全社で健康づくりの風土醸成にも取り組んでいる。従業員が健康づくりを自分事として捉えられるようヘルスケアアプリを活用し、日々の『運動』と『食事』の入力で「健康スコア」を競い合うイベントを定期的に開催している。職場別、個人別にアプリ内でランキングが見える化されることが従業員のモチベーションアップになり、高いイベント参加率にもつながっている。

また、経営層もチームを作りて参加することで、トップの率先行動が従業員の参加を促すたちになり、全社一丸で展開している。

このイベントでは、「健康になること自体が何よりのインセンティブ」として、"優秀職場"、"優秀スタッフ"の健康行動を、CHO（健康最高責任者）である社長が表彰し、賞賛のメッセージを届けている。受賞した職場とスタッフは、他の従業員の模範となる取組として社内ブログに公表し、その成果を全従業員に周知している。

（直近1年間の実績） イベント実施 2020年11月17日～11月23日 ・アプリ登録率:96.4% ・イベント参加率:86.8%

### 企業データ

所在地 墨田区

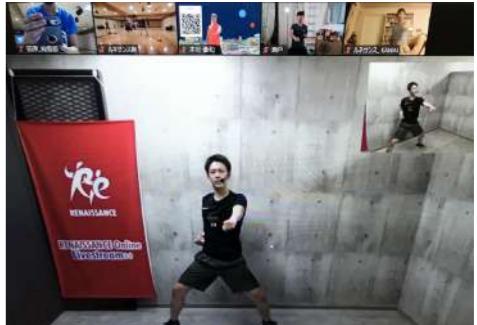
業種 サービス業

総従業員数 2,776名

Withコロナの  
取組

### オンラインで日々の運動不足を解消

- コロナ禍では、在宅勤務による運動不足や日常のコミュニケーション量が減少したことによって、心身の健康への影響（健康二次被害）が社会的にも懸念されていたため、ルネサンスでは、まず在宅勤務の従業員の健康課題解決に向けて、2020年12月より自社で展開する「オンラインレッスンサービス」を受講できるプログラムの提供を始めた。時間や場所を問わず専門的な運動指導を受けられることや、レッスンを通じて他者との繋がりを感じられることが好評となり、2021年11月からは福利厚生のひとつとして、全従業員とその家族まで対象を広げて展開している。
- このオンラインレッスンサービスでは、1週間に累計350本以上ある豊富なプログラムの中から、「ライブレッスン」「ビデオレッスン」のいずれかを選択することが可能で、ライフスタイルに応じた支援を行っている。在宅勤務の中でも、運動の実施や家族と過ごす生活に寄り添った働き方を支援していく。
- その結果として、コロナ禍にも関わらず2019年度と比較した従業員の運動実施率が、2020年度は増加したという調査結果が出た。



### 「みる・ささえる」環境の醸成



ルネサンスでは、従業員が「するスポーツ」だけではなく、「みるスポーツ」そして「ささえるスポーツ」に取り組む環境をつくることで、社会全体のスポーツや健康づくりに対する機運を高めることに繋がると考えている。そのため、実業団活動をしている水泳・陸上・テニスの大会において、従業員の観戦ツアーの企画、応援チケットの販売を行っており、観戦機会を提供することで、スポーツへの持続的な興味関心の向上、チームワークやエンゲージメントの向上を目指している。

今期は新型コロナウイルスの影響により一部活動を自粛しているものの、当社所属の競泳選手 池江璃花子選手の東京2020大会出場においては、職場毎でビデオ応援メッセージを撮影し、大会前から池江選手を応援する環境を整え、日ごろ、社内で所属選手を応援する組織風土を醸成していたこともあり、123カ所の施設、職場からメッセージが届いた。大会当日は、コロナ対策を実施しつつ、社内有志でオンラインのパブリックビューイングを実施し、池江選手をはじめ日本代表チームを応援した。

### 経営層も率先して健康づくり

ルネサンスでは、「ルネサンス健康経営宣言」を掲げ、社長自らがCHO（健康最高責任者）として健康経営の推進を行っている。

具体的な取組として、本社従業員に対して社員自らがインストラクターとなり運動プログラムを提供する「スポーツ俱楽部」活動において、社長や他の経営層も積極的に参加し、従業員が参加しやすい環境整備につとめている。コロナ禍の2020年は、本社でのレッスンをライブ配信し、自宅にいても参加できるハイブリッド型の取組を開始。この取組を行うことで、本社だけでなく、地方に在住している従業員の参加も可能となり、場所や役職を問わないコミュニケーションの場としても機能している。



### STAFF'S VOICE

ルネサンスの「生きがい創造企業」という企業理念には、お客様はもちろん、仕事を通して従業員の生きがいを創り出したいとのメッセージが込められています。「健康」の価値を提供していくうえでは従業員が最も重要だと考え、健康経営の推進やスポーツの機会創出にも取り組んでいます。

令和3年度東京都  
スポーツ推進モデル企業

## エームサービス株式会社

**aim** エームサービス株式会社  
SERVICES



### 全日本大学駅伝対校選手権大会への協賛を通じ、 学生を応援するとともに地域にも貢献

「食」から日本のスポーツの未来を支え、社会を元気にしたいとの思いから、2020年より全日本大学駅伝対校選手権大会に協賛。感染症拡大という大変な状況のなか練習に励む学生の成果を発揮する機会の創出と、大会PRを通じたスポーツムーブメントの向上を目指している。

2年目となる2021年は、当社従業員だけでなく、お客様やクライアント様と一緒に大会を盛り上げるために、受託運営する企業や病院・高齢者施設、学校などの食堂施設で「作って応援！食べて声援！」と題したメニューイベントを開催。大会コースが通る愛知県と三重県のご当地グルメ「四日市とんてき」や「伊勢うどん」など計5品の提供と合わせて、お客様から選手への応援メッセージを募集した。約750件寄せられ、その一部を印字した記念品を大会関係者に贈呈。

また、選手たちに気持ちよくスタートを切ってもらえるよう、大会前日に、スタート地点である熱田神宮西門周辺の美化活動を実施。活動を通して、地域との関わりを深めると同時に、社内コミュニケーションの活性化につながる貴重な機会となった。



### 企業データ

所在地 港区

業種 給食事業

総従業員数 26,026名

Withコロナの  
取組

### 第10回 早稲田駅伝大会のリモート開催を支援

- 災害復興支援と従業員の健康維持・増進を図ることを目的に、チャリティーランニングイベント「早稲田駅伝」に2012年より特別協賛し、運営をサポートしている。
- 第10回大会は感染症拡大防止の観点から、スマートフォンアプリを活用した「リモート形式」で開催。これまで都内の競技場で行われていたため参加者が限られていたが、リモート開催により、全国だけでなく海外からの参加も可能となり、新たなスポーツイベントの形成につながった。



### 「食×運動」で健康をサポート



食の面からお客様の健康やクライアント様の健康経営を支援している当社は、コロナ禍で再認識された「食と運動のバランス」の重要性の観点から、お客様の健康を効率よくサポートするサービスを開始。栄養サポートを受託しているJAPAN RUGBY LEAGUE ONE所属の「クボタスピアーズ船橋・東京ベイ」に「ストレッチ＆ワークアウト動画」を制作していただき、ヘルシーメニューの提供やセミナーなどのサービスと合わせてお客様に提供している。

### パラアスリートの活動を支援

2021年5月より、多様性への理解浸透とスポーツ競技及び関連事業の発展に寄与することを目指して、パラアルペンスキーとパラ陸上競技短距離の二刀流に挑む村岡桃佳選手の活動を支援。ベストなコンディションで活動できるよう、9月からは当社の公認スポーツ栄養士・管理栄養士が遠征時の食事チェックや栄養アドバイスを行うなど、食の面からもサポートを行っている。



### STAFF'S VOICE

当社は、グループ全体で全国約3,900カ所の施設で食を通じた事業を展開している企業です。スポーツ分野においては、1980年代のクライアント実業団への栄養サポートを皮切りに、国際スポーツイベントでの食事提供や、学校運動部やアスリート、各種大会などに支援の幅を広げています。

今後も、スポーツ関連の支援を通じて、スポーツの未来を支えるとともに、社内外のコミュニケーション強化に努めてまいります。



令和3年度東京都  
スポーツ推進モデル企業

## TANAKAホールディングス株式会社



### 「Santen IBSA ブラインドサッカーワールドグランプリ 2021 in 品川」に カテゴリースポンサーとして協賛

国内および世界における  
ブラインドサッカーのさらなる発展に寄与するため、大会のカテゴリースポンサーとして式典・セレモニーの運営に協賛し、チーム・選手に授与されるメダル、トロフィー、表彰盾を提供した。



### パラスポーツ大会の「オンライン観戦」を 従業員へ呼びかけ

ブラインドサッカーの大会や日本パラスポーツ協会主催のジャパンパラ競技大会のオンラインでの観戦を、社内イントラを通じて広く従業員へ呼びかけた。

また社内の昼食時間には本社と各事業所をリモートで接続し、オンラインでの観戦会も実施した。



### 企業データ

所在地 千代田区

業種 製造業

総従業員数 249名

Withコロナの  
取組

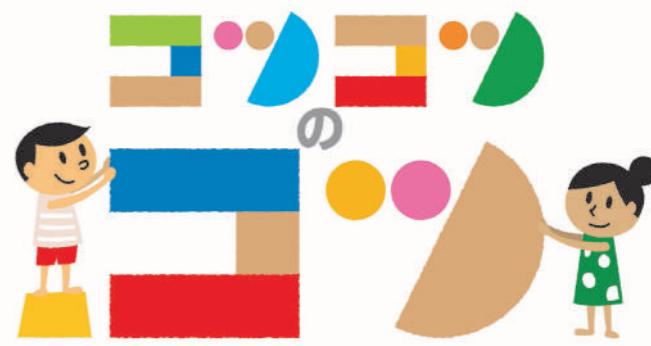
### オンラインやTVでの応援観戦の際に使用するグッズの制作と配布

自宅でのオンライン・TVスポーツ観戦をする際に、従業員の家族も含めてより一層楽しんでもらうため、観戦グッズとしてスティックバルーンやマフラータオル、観戦ガイドブックの制作・配布を行った。



### スポーツをテーマとしたオンライントークセッションを親子向けに開催

元プロサッカー選手とブラインドサッカー女子日本代表選手が登壇し、スポーツ選手ならではの貴重な経験や、夢を叶えるための秘訣を語るトークセッションと、ブラインドサッカーの紹介を織り交ぜたオンラインイベント『夢へのステップ「コツコツのコツ」オンライントークセッション』を親子向けに開催した。



### オンライントークセッション

参 加 者 募 集

### 従業員の健康意識向上促進を目的とした 健康管理チェックシートの活用・展開

従業員に自身の生活を振り返り、健康意識の向上を促す取組として、健康管理の項目を記載したチェックシートを配布した。

各自の従業員の達成度に応じて、健康維持に関するグッズを参加賞として配布した。



### STAFF'S VOICE

これからも、従業員の健康促進を通じた従業員満足度の向上や社内コミュニケーションの活性化、そしてパラアスリートの支援と障害者スポーツへの理解促進を目指し、社内外でスポーツを推進する活動に継続して取り組んでまいります！

# 支援

令和3年度東京都  
スポーツ推進モデル企業

## ヨネックス株式会社



### 企業データ

所在地 文京区

業種 製造業

総従業員数 1,408名

Withコロナの  
取組

### パラバドミントンの支援

パラバドミントン選手を雇用し、日々の練習や大会への参加をサポートしています。コロナ禍においてもパラバドミントンへの支援を積極的に行い、各種障害者スポーツ競技の普及と発展に寄与していく。



### ソフトテニス・バドミントン・テニス講習会の実施



コロナによって大会等が中止や延期になる中、感染対策を行った上で、全国各地の学校の部活動や地域のクラブ等に当社スタッフ（現役選手や元選手）が訪問し、技術指導やデモンストレーションなど、ソフトテニス・バドミントン・テニスの楽しさ、奥深さを味わってもらえる講習会を行っている。



### スポーツを愛する全ての人に寄り添う存在として、 スポーツを楽しむみなさんの笑顔のため、様々なサポートを実施

ヨネックスの社会貢献は競技の普及発展活動と深く結びついている。多くの人が競技に触れる機会を提供することでその普及、競技人口の増加を促すことに加え、スポーツを通じた地域の活性化、多様性の尊重、健全で豊かな人間形成にも貢献できると考えている。



### 「ヨネックスバドミントンアカデミー」の運営



地域協会や指定管理事業者と協力し、競技の普及や強化を目的に、通年型のバドミントンスクールを開催。ジュニア及び一般の方など幅広い層にご参加いただいている。

### 【新潟工場】 部活動支援等の取組について

新潟工場にはいくつかの運動部があり、各種大会でも好成績を収めている。

その中のバドミントン部とソフトテニス部では、部に所属する従業員が指導者となって、新潟県長岡市の「こどもスポーツチャレンジ事業」や、中学校部活動支援事業活動に協力し、ジュニアの育成に貢献している。



### STAFF'S VOICE

コロナ禍でのスポーツ活動は、感染対策に配慮が求められますが、参加者の健康増進や笑顔のためにこれからも活動していきます。今後も大会支援や競技普及、子供たちの体力向上等に貢献してまいります！



## 株式会社IHIエスキューブ

株式会社 IHI エスキューブ



### オリジナル体操の継続と 健康支援アプリを用いた活動量 UP 施策

コロナ禍で在宅勤務が普及し、「運動量が減った」との声が相次ぎ、腰痛を訴える従業員もいた。従来から職場で毎日実施し、馴染みのある弊社オリジナルの体操動画を在宅勤務中、社内イントラネットからいつでも視聴できる環境を整え、リフレッシュや肩こり・腰痛予防につなげている。

また、日々の歩数を管理できる健康支援アプリを活用し、ウォーキングなどのイベントを年2回開催し、従業員の活動量アップを図っている。



アクサ生命保険株式会社

アクサ生命保険株式会社



### ウォーキングイベントの実施や 各種運動コンテンツの提供

2021年9月-10月に「ウォーキングキャンペーン」を開催、歩数に応じ会社が抛出し、困難を抱える人々を支え、社会参加をサポートする団体への寄付チャリティーを合わせて実施。また、週1回の健康メルマガ配信や健康セミナーのオンライン開催、パラアスリートによるストレッチ等の配信や運動アプリ等各種運動コンテンツ提供により、在宅勤務で生じやすい心身の不調への対策と従業員間のコミュニケーション活性化を図る工夫を行っている。

## Achilles

アキレス株式会社



### ウォーキングの推奨 ラジオ体操の実施・アスリートの支援

毎年10月から11月までの2か月間でウォーキングキャンペーンを実施して、インセンティブを強化（参加賞の設定、賞品増量等）しながら、年々参加者が増えている取組となっている。また、毎朝ラジオ体操を全役職員で取組んでいるが、コロナ禍にあっても出社の際にはラジオ体操の実施を継続して行っている。さらに社内運動サークル（野球・サッカー・テニス）への費用補助をアスリートの支援と合わせ実施し、健康的な保持増進に役立てている。

## Asahi

アサヒ飲料

アサヒ飲料株式会社



### 新しい日常の生活リズムを整えることを 目的に、「歩く」を推進

「新しい日常の生活リズムを整え、健やかな毎日を生みだし“笑顔”を広げていく」をコンセプトに健康施策を実施。社員間で歩数を競いあうウォーキングキャンペーンでは、社員の歩数分に応じた飲料を世の中に提供する「Walk for a smile」を2021年より開始。社員の歩数に応じたアサヒ飲料社商品を、健康推進活動を行う団体などを通じて提供し笑顔を広めるとともに、在宅勤務下においても社員の毎日の健康づくりを応援。

## 朝日新聞

株式会社朝日新聞社



### 運動不足の解消や健康増進のために 様々な運動メニューを実施

インストラクターが各職場を巡回する10分間のオリジナル体操や、社内のフィットネスルームなど、コロナ禍の影響で中止していた取組を徐々に再開。スマートフォンアプリ「aruku & (あるくと)」を活用したウォーキングプログラムを春と秋の年2回実施。RIZAP社と提携しウェルネスプログラムを計3回LIVE配信。食事や運動に関するRIZAPメソッドを職場や自宅で無料で視聴できるようにし、運動不足解消の機会を提供。

## 朝日生命

朝日生命保険相互会社



### 就業前等の職場体操実施 健康アプリ導入・体操事業への協賛

職場体操として全職員が毎日「おはよう体操」「リラクゼーションエクササイズ」の実施や、健康アプリを活用したウォーキングイベントの開催や運動不足解消に向けたニュースの配信を行い、お客様及び職員の運動促進に力を入れている。

また、体操競技の普及及び少年少女の健全な育成を目的として、「朝日生命体操クラブ」、「朝日生命体操教室」を通じた体操事業への協賛を行っている。



株式会社アシックス



### スポーツを通じた健康・快適な社会の実現に繋がる取組みを推進

コロナ禍においても各種イベントやセミナーを実施することで、運動機会の創出と運動実施率の向上、生活習慣の改善を目指した取組を実施。フィットネス・トラッキング・アプリ「ASICS Runkeeper（アシックス ランキーパー）」を活用したバーチャル駅伝大会「ASICS World Ekiden 2020」や企業交流運動会への参加、また、自宅、日常生活できる「ながら運動」、「オンラインフィットネス」、「オンラインでおうちヨガ」等の情報を発信。



一般社団法人アスリートネイル協会



### スポーツをする人に重要な爪ケア施術の研修・ボランティアの実施

全国各地で開催されるスポーツイベントにて爪ケアブースを設置し、様々な爪のお悩みを解決している。プロ野球、Jリーグのキャンプ地においては、プロ選手へ爪ケア施術の実地研修を毎年2月に実施。また、東京2020大会選手村内においては、30名程がボランティア活動に参加し、世界中の多くのトップアスリートに手足爪のケアを施した。スポーツを通して爪ケアの重要性を伝える研修を定期的に実施している。



株式会社アスポート



### ！働くヒトを元気に！元気プロデュースカンパニー

コロナ禍において、社内で「テレワーク体操」や様々な運動コンテンツを企業向けに開発して実施。

スポーツの普及に向けて、アスリート支援として、NFLへ挑戦する日本トップクラスのアメフトプレイヤーを2名、女子ラクロス日本代表等を支援している！

UP SALE

株式会社アップセール



### 大学体育会自転車部現役学生アスリートへの製品支援

明治大学体育会自転車部の選手のため、毎日の練習後の使用にと、合宿所へ「ヘアケア製品（シャンプー＆コンディショナー）」の無償提供をした。



THE ADECCO GROUP

アデコ株式会社



### スポーツの実施時間数に応じた寄付を行い、世界中の子どもたちを支援

Adecco Groupでは社員のウェルビーイング向上を目的に、ランニングやヨガ等の全社イベントを定期的に実施。イベント後、専用アプリに各自が運動時間を登録することで、若年層支援団体に寄付金が贈られる「Win4Youthプロジェクト」に2010年から取り組んでいる。

コロナ禍では、従来オフィスで実施していたイベントを全てオンラインに切り替え、在宅勤務の社員が家族と一緒に運動する機会を増やした。



株式会社アドックインターナショナル



### ウォーキングイベントとリモートラジオ体操で元気な会社づくり！

コロナ禍ですっかりテレワークが定着！みんなバラバラに仕事をしている仲間を募ってのウォーキングイベントの開催を実施！チームで競い合いながら仲間と運動不足を解消している！

そして、毎日のリモートラジオ体操を活用してリフレッシュ！



アドバンスソフト株式会社



### 通勤を利用した運動や在宅勤務時のストレッチを推奨、また、ウォーキングイベントへの参加を推進

通勤電車・エレベーター等の出社時における3密の回避と、健康新たに運動不足を解消している！

エスカレーター・エレベーターを使用するなどの工夫を各自行っている。在宅勤務期間中に「自己管理能力」を高めるべく、自宅や近所でできる運動や散歩などを推奨。

また、関東ITソフトウェア健康保険組合主催「毎日6000歩以上歩いて健康になろう」という主旨のイベントに任意参加している。



### ウォーキングイベント 「あゆみ」の開催

ウォーキングの推進のために取り組んでいる大好評のイベント「あゆみ」を開催。社員には、1日の平均歩数目標「8,000 歩」を達成することを奨励している。参加者はアプリを使い、リアルタイムで参加者全員の歩数状況をお互いに確認できる。目標達成者には、健康増進グッズをプレゼントするなど、平均歩数目標の達成に向けて社員のモチベーションが継続し、また、参加者同士のコミュニケーションの活性化にもつながるよう工夫している。



### アフラック生命保険株式会社



### 運動不足解消とコミュニケーション活性化を目指して！

自分の生活習慣を知り、目標を立て、みんなで共有しながら生活習慣改善につなげる「Keep in Fit ! みんなでチャレンジ」を実施し、2,875人（役職員の54%）が参加。また、スマートフォン等で歩数をカウントする「ウォーキングキャンペーン」を実施し、春は3,144人（同60%）、秋は2,856人（同53%）が参加。運動不足解消や生活習慣改善はもちろんのこと、部署ごとのチームで活動することにより、コミュニケーション活性化にも役立てている。



### 運動を通して健康増進と 社内コミュニケーションの活性化を目指す

Well-Being Initiatives という心身の健康維持・増進とパフォーマンス UP を推進する社内横断チームが、社員の食事・運動・睡眠習慣の改善に取り組んでいる。今年は運動不足解消のためにインセンティブ付きのウォーキング企画を定期的に開催し、運動を始めるきっかけ作りや運動習慣の定着をサポートした。また、身体の状態が点数でわかるセルフチェックとその点数に応じた運動を紹介するセミナーを実施し、肩こり・腰痛などの症状の改善を図った。



### 株式会社アミックグループ



### スポーツ大会・イベントの協賛、 全社員対象のウォーキングの推進

人一倍過酷な環境下にあるアスリートのために開発したスポーツ化粧品【AthleteX】を活用し、コロナの影響によりイベント等の機会は減少したままだったが、今年度も商品提供による支援を行った。

また、現役アスリートの大会協賛や支援活動は継続。

その他、社員の健康維持のため平日にトータル30分のウォーキングを実施している。



### 株式会社 ALIGHT



### スポーツをより身近に感じるよう 継続的なストレッチ体操を実施

社員・パートタイマー含めて定期的に音楽に合わせたストレッチを実施。コロナによって実施回数は減っているものの、屋外ヨガイベントなどには積極的に参加するよう促している。

また、極力自転車での通勤を促し、日々の体力向上に努めている。



### アルケア株式会社



### 社員のスポーツ促進とアスリートによる パラスポーツの魅力発信

社員が参加する会社の部活の1つであるラン&ウォーク部では、マラソン大会専用アプリを使用し、月1回オンラインで大会に出場している。練習中は、走った場所の写真共有や、走った距離がリアルタイムに仲間にも分かるようすることで、みんなで参加する工夫をしている。

また、パラアスリート社員は、オンライン講演などでパラスポーツの魅力を発信し、小中学校で「限界に挑戦してきたこと」などをパラスポーツを通じて伝えている。



### アルフレッサ株式会社



### ウォーキングやヨガ等のイベントの実施で 社員とその家族の運動不足を解消！

3密を避け、楽しく継続的に運動が行えるよう、ウォーキングアプリを利用し、毎日3000歩以上を歩くことを目標とした「1Day3000」の開催や、今まででは社員だけが参加していたZOOMによる免疫力アップや自律神経を安定させるためのヨガ教室に、家族も一緒に参加できるよう、血行促進や睡眠の質の向上、心と体をリラックスさせるリラックスヨガ教室を追加した。

社員とその家族の運動不足の解消を後押し！また、イベントを開催することでコミュニケーションの活性化ができるよう支援、推進している。



## 株式会社アロー



## ミーティング前に地域のゴミ拾いを実施、心身の活性化と地域のクリーン活動にも貢献

ミーティングの時間や、休み時間にスタッフを2～3人の少人数に分け、周辺商店街や住宅街のゴミ拾い活動を20分程度実施。地域を練り歩くことで健康促進を促しつつ、スタッフ間でのコミュニケーションを図ることで、心身の活性化を促している。

オンラインなど非対面でのミーティングが増える中、希薄になりやすいスタッフ同士の繋がりの結束を促す良いきっかけ作りにもなっている。



## 株式会社イーウェル



## 健康経営を推進し自社の健康管理アプリで運動習慣化のためのイベントを実施

健康に関する情報提供や、日々の健康活動を記録するWEBサービス「KENPOS」（自社開発サービス）を利用。登録歩数ランキングや自分のアバターが日本地図を歩くウォーキングマップなどゲーム性のある機能や、社内チーム対抗ウォーキングイベントを開催し、運動の日常化を促進。

また、行動・睡眠・運動・食事なども記録し、健康課題の気づきも促進。頑張った成果に対する健康インセンティブポイント付与で更に参加・継続意欲を促した。



## 株式会社 ANSIN-LINK



## アスリートの雇用及びコロナ感染対策を徹底したスポーツ活動の推奨・実施

従業員の運動不足を解消しリフレッシュすることで、生産性の向上と健康促進を同時に確保する事を目的とし、各競技の社内経験者が中心となり、従業員が参加出来る機会を企画・実施している。

また、所属アスリートが大会に出場する際には応援ツアーを実施し、会社が一丸となって選手を応援する体制を作っている。マスク着用及びソーシャルディスタンスを意識し、競技前後の手洗い消毒の徹底（競技中も可能な限り実施）している。



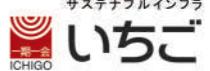
## イオン・シグナ・スポーツ・ユナイテッド株式会社



## スポーツレクリエーションの実施、ストレッチタイムの導入による社員の健康増進

当社が事業運営するスポーツ（テニス、スポーツバイク、サッカー・フットサル）を社員自らが体験、実践していくことで、社員の健康増進を図るとともに、アスリートの気持ちを理解して、スポーツ業界を発展させていく。

また、コロナ禍でオフィス内やテレワーク勤務時のデスクワーク時間が長くなつたため、ストレッチタイムを導入。



## いちご株式会社



## アスリートの社員雇用やスポンサーとしての協会・Jリーグ支援及び社員による応援観戦の実施

ウエイトリフティング部・ライフル射撃部・陸上部を創部し、メダリストを含む各選手を社員として雇用している。

また、Jリーグをトップパートナーとして支援し、Jリーグの試合チケット等を株主様に抽選でお配りし、スポーツ観戦とスポーツの振興に寄与している。

社内には、ぶら下がり健康器などの健康器具を設置し、朝礼では、オフィスで出来る健康豆知識等の紹介や、リモートワークによる運動不足などの予防として、健康に関するyoutube動画を全社員に定期的にメールで配信し、在宅で楽しめる運動やストレッチを紹介している。



## E.OCT 株式会社



## 持ち運び可能なスタンディングデスクで、在宅勤務でもスタンディングワークを推奨

持ち運び可能なスタンディングデスクの購入をサポートして、在宅勤務でもスタンディングワークを推奨している。

テレワーク、外出自粛による運動不足回避のため、自宅用のスタンディングデスク購入費用の一部を会社がサポートし、テレワークでもスタンディングワークの実施を促進して運動不足解消に繋げた。

また、毎年10月に開催する「会社創立記念イベント」では“街歩きオリエンテーリング”を行っている。今年は「目白、雑司ヶ谷、護国寺」にて開催。全社員が参加し約3時間およそ10,000歩前後のレクレーションを楽しんだ。



## いちよしビジネスサービス株式会社



## 始業時にラジオ体操の実施

社員の健康が生産性の向上に繋がるとの趣旨で、短時間で全員が参加できることから、平成29年4月から始業時にラジオ体操を実施している。

コロナ禍で出社人数が少ない日もあったが、継続的に毎朝実施した。



## 出光ユニテック株式会社



## スポーツを通じた心身の鍛錬とコミュニケーションの円滑化

心身の鍛錬と社員相互の親睦を目的として、社内スポーツクラブ活動に補助金を出している。

その助成を受けるサッカーチームは、社内ののみならず出光グループ、取引先企業や異業種との対外試合にも活発に取組み、一企業の枠を超えた活躍をしている。

新型コロナ影響で活動回数は減少したものの、支部設立等を通じ、コミュニケーションの円滑化に重要な役割を果たしている。



## 伊藤忠エネクス株式会社



### 社員の健康増進施策と NPO 法人や各スポーツへの協賛

グループ・部門を超えて各種スポーツ活動を行う社内同好会に対し、活動費用を会社が補助することで社員の健康増進の一助としている。

また、スポーツ「アルティメット」の国内外の大會への協賛や、日本フライングディスク協会との協働による次世代教育活動を実施している。

コロナウイルスの影響により人材の派遣が叶わなかつた各種取組に対しては、支援金を拠出するなど可能な限りでの支援を継続している。



## 伊藤忠丸紅鉄鋼株式会社



### With コロナに応じた健康経営施策を実施

社内にインストラクターを呼んで月1回全従業員で実施する『オフィスでストレッチ』を、在宅勤務中にも参加できるようリモートでのライブ配信も導入・活用する形で再開。

2021年11月の1か月間でウォーキングイベントを、国内外グループ会社も含めて開催。9か国25社1200人以上が参加。アプリを通して随时、途中経過がわかり、参加者の平均歩数は1万歩を超えて社内コミュニケーションの大きな助けとなった。



## 伊藤忠テクノソリューションズ株式会社



### 「みんなでスポ活！」の実施と 障害のあるアスリートを支援

社員の健康増進、心と体のリフレッシュを目的として、「みんなでスポ活！」を実施。オンラインでストレッチセミナーを開催し、在宅勤務中の社員間コミュニケーションも促した。

また、特例会社所属のアスリートの競技活動の支援を継続。卓球選手が東京パラリンピックに出場し、銅メダルを獲得。応援を通じ、社員の一体感を感じられた。

今後もスポーツ関連企画を実施し、心身ともに充実する環境づくりを目指していく。



## INSIGHT LAB 株式会社



### 社内コミュニケーションツールを用いた with コロナにおいての健康・スポーツ促進の取組

昨年に引き続き、コロナウイルス感染拡大の影響を受け、全社的に在宅勤務推奨となっており、通勤の歩行等日々の運動機会が少なくなっているため、体調管理を個人にゆだねる形になってたが、従業員の体調管理だけでなく運動機会の創出を促すため、社内コミュニケーションツール内の運動を楽しむための情報共有チャンネルにて、運動に関する情報共有や日常でできるトレーニングを共有した。



## 株式会社インテック



### スポーツで「和」を深め、 社員の健康増進に取り組んでいる

トランポリン日本代表のオフィシャルトップスponサーとして、競技の普及に貢献し、選手の活躍を応援。

社員の在宅勤務が進む中、アスリートのストレッチ動画を掲示板に掲載し、在宅勤務中や休憩時のストレッチを推奨している。

また、健康保険組合と連携しWeb上でのウォーキングイベントを開催。当社内やグループ企業間の社員がチームや個人で参加でき、楽しみながら競い合うことができるところから、多数の社員からの好評を得ている。



## 一般社団法人ウェルネスウェンズデー協会



## Victoria

## 株式会社ヴィクトリア



### スポーツを愛するお客様に 最適な商品提案するスポーツナビゲーターを育成

従業員を「スポーツナビゲーター」と呼び、お客様に最適な商品をご提案できるよう、自らのスポーツ体験・経験を元にした接客提案や品揃え・サービス向上にむけ、年2回まで個人・団体各種スポーツの負担費用をサポート。コロナ禍で「ゴルフ」「トレッキング」「キャンプ」がキーワードとなり体験支援を実施。

また、日本代表クラスのアスリート社員を雇用し、スポーツナビゲーターへの教育と、店頭ではトップアスリート視点での接客アドバイスを行っている。



### スマートウォッチを全社員に支給 定時1時間前に退社し、運動を行う制度を推進

在宅業務時に気軽に運動ができるよう、さらに健康に気を付けるきっかけとして、全社員にスマートウォッチを提供している。

また、Teamsを利用して全社員を対象にストレッチ実施の支援を行った。

そのほかに、運動機会創出と習慣化・残業時間削減の同時達成の為に、週1回定時前退社し、その時間を運動に充てることを許可する制度を継続して実施し、入力業務が多い部門では、15時・15時半に分けて従業員全員がラジオ体操を行う取組を継続して実施している。



### 勤務時間内 10 分体操の実施

コロナ禍により島内でのスポーツ活動やスポーツボランティア活動が全く無くなり、従業員の運動不足解消と体力維持のため、仕事のペースに合わせ各従業員が施設内の運動機材を活用して、勤務時間内に最低10分運動をしようという取組を実施した。



### 健康を通じて社会に貢献を企業使命として 「企業・社員・地域の方々の三方が笑顔に」を目指し、取り組んでいる

地域の方々を対象とした体操教室や、部活動へのトレーナーボランティアの参加を行っている。

社員平均年齢が若い有志のフットサル、全員参加の弊社名物「大運動会」、プロトレーナー主催の勉強会を社員向けに定期開催などを実施した。

自分たちが健康を実践して、学んだことを地域の方々に伝え健康寿命増進のお手伝いができると考えている。



### 公立小学校での運動指導ボランティア、 アスリートへのトレーニング支援

東京都教育委員会が設立した、一般財団法人東京都学校支援機構に団体登録し、公立小学校におけるスポーツ指導ボランティアを月一回のペースで実施。

また、高年齢者が在籍する消防団では、安全対策としての準備体操を指導した。

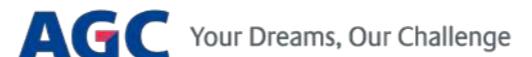


### 自ら姿勢改善の運動やウォーキングを実践 姿勢と運動・健康の大切さを知る機会・姿勢教育を普及

よい姿勢と健康な体づくりを提供するスタッフ自らが姿勢改善の運動やウォーキングを日常で実践。在宅でもできる筋力維持の運動や体の使い方、自然治癒力を向上する方法などをオンラインの動画配信や配布物で提供し、地域の人々の健康維持に役立つ情報提供を継続している。

オンライン、オフラインで体のゆがみと運動と姿勢の関係について知り、自らの体に興味をもってもらう機会を提供している。

また、学校・公共施設での授業、講演会に講師を派遣し、姿勢教育の普及に努めた。



### オンラインイベント「ゆるすば」の開催、オンラインヨガ講座の開催、職場や単身寮内に運動室を設置、任意参加の朝体操を実施

コロナ禍により外出や運動の機会が減っていること、また、在宅勤務を行う方も多く、心身のコンディションづくりが一層重要であることから、「オンラインヨガ講座」を開催した。

また、従業員同士のコミュニケーション促進及び健康支援を目的として、世界ゆるスポーツ協会考案の誰でも簡単に行うことの出来るオンラインイベント「ゆるすば」を開催した。



### オンラインを活用したスポーツイベントへの参加促進！ ～健康への意識醸成～

今年も健康増進アプリを活用した「ANAグループWEB ウォーキング大会」に参加。期間中、毎日歩数を測定し、順位を競うことでモチベーション維持につなげ、習慣化を目指した。

また、スポーツクラブ開催のヨガなど、オンラインレッスンに有志で参加し、業務時間外を活用した朝活・夕活を行うことにより、健康リテラシー向上とコミュニケーション促進につなげている。



### 社員が“イキイキ”と働く 職場環境づくり

株式会社エコ・プランは「部活動」「サークル活動」に力を入れている会社であり、2021年度は、当社軟式野球部が東京都秋季大会にて優勝を飾ることができ、勝ち負けの部活動だけではなく、サークル活動を通して、社員が学生時代に情熱を注いできたことであったり、課外活動の交流を通して、社員同士のコミュニケーション促進をはかっている。仕事の場だけではなく、人と人とのつながりを大切にしている。



株式会社エスエーティー



### 全社でのオンラインストレッチの取組と アプリを活用した健康管理を実施

コロナ禍で在宅勤務の社員が増え、コミュニケーション不足や運動不足を解消するため、講師を招いてオンラインでストレッチを行うボディチューニング講座を実施している。

また、社員が取り組みを継続することで、自身の健康に関心を持ち、モチベーションを保つことを目的に、健康アプリを導入し、活用している。「歩数」や「ポイント」の企業内ランキングがわかるため、社員同士の励みになっている。



SMBC 日興証券株式会社



### 障がい者アスリートと社員の交流会 アスリートグッズ展示会開催

当社は、17名の障がい者アスリートが在籍しており、東京2020大会には6名が出場し、4つのメダルを獲得するなど、その活躍が社員の大きな励みとなった。社員との交流、障がい者スポーツをとおしてのD&Iへの理解促進を目的にオンライン交流イベントを開催した。また、障がい者アスリートが使用したユニフォームや義足、車いすレーサーの展示会を開催し、障がい者スポーツをより身近に感じてもらうための取組を実施している。



NOK 株式会社



### 従業員の健康増進を促す アスリート社員による【リモート Workout】

2021年もコロナウイルスの影響により、講習会をリモートで開催。(5月・8月・10月) ※12月・2月開催予定 取組は、昨年同様、全国各拠点・グループ会社及び従業員の自宅とリモートで繋ぎ、日々の健康のためにアスリートからストレッチなどを教わった。

講習会内容を事前にPDF展開し、動画による全社的展開(配信)を行った。事前にPDFを配布することにより、ストレッチ・トレーニングをより理解し、いつでもどこでも行いやすくなった。



NTT クラルティ株式会社



### 障害のある社員の仕事と 競技の両立を支援し共生社会の実現に貢献

2017年度より障害のあるアスリート社員をシンボルアスリートとして認定し、安心して競技に取り組めるよう様々なサポートを実施。社員がシンボルアスリートの自主練習に同行したり、用具や練習のための施設費を会社が負担している。

2016年度より行っている小・中学校や高校でのパラスポーツ体験授業は、コロナ対策を行った上で継続して実施。パラスポーツを楽しんで頂く機会を提供することを通じ、共生社会の実現に貢献している。



SMBC ファイナンスサービス株式会社



### オンライン/オフラインのイベントを通じて 従業員のパフォーマンスを向上

食生活改善メソッド&筋力トレーニングを実践する運動不足解消セミナー(RIZAP社)や女性のホルモンバランス情報&骨格リセットを体感するヨガセミナー(Lava Internathional社)などオンラインセミナーを開催。

また、各自が選択した種目(ウォーキング、禁煙等)の日々の達成状況に応じたポイントで競う「健康オリンピック」や集合形式での「Run & Walk2021」等のオンラインイベントを親会社の三井住友カード社と合同開催し運動習慣の定着サポートを行った。



株式会社 NSD



### 「秋のウォーキング強化月間」 キャンペーンを実施 !!

従来より社員の健康増進のためアプリを活用したウォーキングを推進している。

コロナ禍で今年も運動会等の開催ができない中、3密を回避し社員の運動への取組を促進するため、11月に「秋のウォーキング強化月間」と称して参加者全員が1日当り平均歩数を競うキャンペーンを実施。

社員の2/3が参加し、平均歩数は約6,400歩、トップは4万歩を超える第100位でも1.5万歩と大変盛り上がった。



株式会社 NTT 東日本 - 南関東 東京事業部



### オンラインも活用したコミュニケーションで 新たな価値を創出

社内イベント「みんなで smile チャレンジ」を逐年実施し、運動につながるミッションを設定することで社員の運動機会を創出している。

ストレッチ動画の一斉配信等を利用した体操の実施により、短時間の運動ではあるが、身体とともに気分もリフレッシュされ、業務効率の向上が図られている。(NTT東日本シンボルスポーツ選手が講師となって実施する運動も展開)



株式会社 エフピコ



### ユニバーサルスポーツであるフロアホッケー活動を グループ企業あげて推進

フロアホッケーは障害・年齢・性別に関係なく、一緒にプレイするユニバーサルスポーツであり、フロアホッケーのチームを全国9拠点で結成(13チーム、うち東京3チーム)。グループ社員約600名(障害のある社員約200名、障害のない社員約400名)がアスリートとして概ね、月に一度集まり練習し、年1~2回の大会に参加しているほか、東京と広島の2つの大会でメインスポンサーとなり、多くの社員がボランティアとして運営に参画している。

毎年、新入社員等を対象に体験会を開催しており、本年も感染対策を行つて開催し、コロナ禍においてもフロアホッケーへの理解を深める取組を継続している。

MS&amp;AD MS&amp;ADインターリスク総研株式会社



### パーパス実現・イノベーション創出につながる ウェルビーイング向上

パフォーマンス向上→イノベーション創出→企業  
パーパス実現のストーリーを念頭に、土台となる社  
員のウェルビーイング向上に取り組んでいる。

スポーツは身体的・精神的、そして社会的なウェ  
ルビーイングの向上策と位置づけ、コミュニケーションも含めた多面的効果を追求。大学研究室の知見をお借りした活動量 UP プログラム、海外拠点とも ZOOM 接続したけん玉活動、QR コードから動画視聴できる短時間体操などを展開している。



青梅信用金庫



### 全国大会出場を目指し活動する スポーツクラブへの支援

全国大会制覇を常に目標に掲げる野球部は、天皇賜杯全日本軟式野球大会東京都予選でのベスト4入賞により、同野球大会に5年ぶり3回目の出場を果たして、ベスト16に入っている。

同じ目標を掲げるソフトテニス部は、昨年度、日本実業団リーグ7位入賞。今年度は、東京都級別大会準優勝及び全日本実業団選手権大会に26回目の出場を果たした。さらに部の最大目標として日本実業団リーグ上位入賞を目指し活動している。

株式会社 MPandC



### スポーツを通じた地域活性化と デュアルキャリアアスリートの活躍

『アスリート』と『街 [マチ]』をつなぎ、街を元気にするプロジェクト、アスマッチプロジェクト。今年度は潮田玲子氏、大山加奈氏、マック鈴木氏、相根澄氏が子どもたちと交流するイベントを実施。

また、弊社は「MPandC Athlete Club」という名称で陸上部を2019年に発足。所属選手は競技活動と並行し、スポーツ業界のさまざまな業務を行うことで、アスリートとして活躍しながらビジネススキルを磨いている。



株式会社オーエンス



### パラカヌー選手の応援と 社内でのバランスボール活用の取組

東京2020大会へ出場した瀬立モニカ選手の指導に、当社所属（オーエンス）の西明美がコーチとして携わっている。競技前には、社員が横断幕に寄せ書きを行い、当日はライブ配信にて応援を行った。

また、コロナ禍で社内ストレッチの開催が困難になつたため、昨年からバランスボールを社内に設置した。誰もが自由に使用できるようにして、社員の健康維持・増進に努めている。

大塚製薬株式会社



### 新しい方法を取り入れ 健康とコミュニケーションをサポート

大塚製薬は健康宣言に基づき、社員とその家族の健康維持増進のための環境を整備。

新しい日常の中での運動継続のため、トレーニングやストレッチ動画のオンライン公開や、スマートフォンアプリを用いたウォーキングやバーチャルランを実施。各自の健康づくりと共に、社員間コミュニケーション促進にも活用している。各種大会では選手・関係者の水分補給や体調管理支援と共に地域での健康啓発を関連団体と協業で実施している。

一般社団法人鬼ごっこ協会



### 鬼ごっこや各種スポーツや レクリエーションによる社員の健康増進の取組

鬼ごっこを、子どもには学校教育や地域社会の遊びの時間の遊戯として、大人には心身のリフレッシュや健康増進のための運動として取り入れていただけるように活動をしている。

協会スタッフ自身も、心身の健康やメンタルヘルスのために、各種鬼ごっこやジョギング、フットサルなどの軽運動を継続的に実施している。



オリンパステルモバイオマテリアル株式会社



### ソーシャルディスタンスを意識した スポーツ活動の推進

社員が会社でも在宅でもスポーツを通じて、コミュニケーションの活性化と健康維持・増進に取り組む機会を提供している。

弊社所属のアスリートによる食事や運動に関する社員の質問に答えるイベントや外部業者によるVDTセミナーを会社・在宅でも参加可能なWeb会議システムを利用し、実施している。

また、スポーツに特化した社内SNSにて情報の発信や社内コミュニケーションの活性化を行っている。



オントフ株式会社



### テレワーク中の居住地近県にある 国立公園内ハイキングの推進

テレワーク中の運動として日常的・平面的ともいえる「歩く」から、自然や歴史の中へ「ハイキング」するという空間的な広がりへ導かれ、各地域のビターセンターの案内人や参加者とともに、国立公園内をハイキングしながら動植物のみならず、大自然の成り立ちや地域に貢献した人々について、運動しながら学んでいる。

公園エリアの選定には現地への移動を含めて、コロナ禍での注意を怠らないことはもちろんである。



The power to amaze yourself.\*

## 株式会社カーブスジャパン



## 全社員に対して「カーブスワークアウト」を月8回以上実施することをルール化

全社員が月8回以上のカーブスワークアウトの実施をルール化し、(一般職、時短勤務のメンバーは、月に5回以上としている)勤怠シフトにて実施回数を管理している。実施できない場合は、筋トレと有酸素運動を含む30分以上の運動をワークアウト1回分とした運動プログラムの実施を推奨している。



## 株式会社かんぽ生命保険



## ラジオ体操を通じてすべての人が心豊かに過ごせる社会の実現へ！

ラジオ体操はかんぽ生命の前身である逓信省簡易保険局が1928年に制定し、現在は、かんぽ生命がラジオ体操で全国のみなさまの健康を応援する様々な取組を行っている。

例えば、全国の子どもたちにラジオ体操出席カードを配布、企業の健康経営に役立てていただくために、ラジオ体操指導士を派遣した講習会などを展開している。

また、より自信を持って薦められるよう、ラジオ体操の健康効果の立証に向けた共同研究を開始した。

安心も、快適も、感謝も。



## 株式会社 協 栄



## トップアスリートの雇用と日常的な運動機会の提供

トップアスリートを雇用し、安心して競技で活躍できる環境を創出。

日常的な運動機会として、階段利用の促進や、バランスボールミーティングの実施、スポーツゴミ拾いなどを実施している。



## 株式会社 ぎょうせい

## 株式会社ぎょうせい



## 自転車通勤の推奨、階段利用促進など3密を避けた運動機会の提供

会社敷地内に無料駐輪場を設置したり、使用距離に応じた手当を支給したりするなど、出社時の3密を避けることと、社員の健康維持との両立を考えて、自転車通勤を推奨している。

そのほかに、階段利用した場合の消費カロリーを記載したポスターを掲示し、階段利用を促進している。

また、2017年から障害者アスリートの採用活動を開始。応援することを通じて組織力や社員のスポーツへの意欲を高めている。



## 株式会社キャプティ



## ラジオ体操の継続実施と野球部の活躍で社内が団結

本社であるリバーサイド隅田ビルを中心に、各事業所を含め、全社一斉に始業前のラジオ体操を全社で展開し、実践している。

また、野球部の活躍が社内の団結を強くし、社員間のコミュニケーションに大いに貢献している。



## 株式会社キャリアコンサルティング



## 感染対策で縄文ストレッチのワークショップと縄文タイムを実施

日本の伝統的な動きを取り入れた縄文ストレッチのワークショップは、マスク着用・ソーシャルディスタンス・アルコール手指消毒を徹底して開催。一回の参加人数を制限し、開催数を増やした。コロナ禍での新様式に対応し、免疫力や基礎体力の向上に繋がっている。

また、テレワークでも自宅でストレッチが出来るように、オンラインシステムを活用し縄文ストレッチの音源を共有している。



## 共同カイテック株式会社



## 日本フェンシング協会とオフィシャルスポンサー契約を締結

選手を応援することによる帰属意識とエンゲージメントの強化のため、本年4月から社団法人日本フェンシング協会とオフィシャルスポンサー契約を締結した。

公認部活動は、コロナ禍で活動が思うように行えないが、今後も支援を継続していく。



## 株式会社協和



## エクササイズのライブ配信でお客様も従業員も健康でキレイに

協和では2011年より毎朝、全従業員が朝のエクササイズを行っている。

現在は、「コロナ禍で運動不足になった」という多くのお客様からの声をうけ、従業員だけではなく、一般のお客様にも無料でご参加いただけるようにしている。講師は元競歩五輪選手・柳澤哲氏他、有資格者の社員などが実施。

オンラインだからこそ、住んでいる場所に関わらず気軽に参加できる取組として、今後も継続いきたいと考えている。



株式会社きらぼし銀行



### スポーツの普及・振興を通じた 地域社会の発展への貢献

Jリーグクラブ「FC東京」の応援イベントとして冠試合を開催する際に、未来ある子どもたちがスポーツを通して健全な心身の発達ができるよう育成資金を贈呈。小学生バレーボール大会や少女サッカー大会等へ協賛し、スポーツの普及・振興、将来を担う子どもたちの成長支援に継続的に取り組んでいる。また、所属アスリートによるオンラインセミナー等を開催し、職員への運動機会やコミュニケーション機会を提供している。



クーリード株式会社



### 総合スポーツ部を設置 リレーマラソン大会に定期参加

健康維持・増進や社内活性等を目的に「総合スポーツ部」を設置。活動費補助等の支援を通じて従業員のスポーツ活動を奨励し、リレーマラソン大会への定期参加等を行っている。

コロナ禍においてもオフィスに機材を設置しての筋トレ、気分転換にウォーキングなど、新しい働き方の中で運動を取り入れている。

また、秋には感染対策に留意しつつ、人数を絞ってリレーマラソン大会にも出場した。

錦城護謨株式会社  
KINJO RUBBER CO., LTD.

錦城護謨株式会社 東京支社



### 社内スポーツイベントの開催及び SNSを活用したパラスポーツの魅力発信

健康増進や社員同士の交流を目的に、全社的なゴルフ大会を開催している。

その他、自転車や草野球など、社員による自主的なスポーツサークルが存在し、各拠点で活動をしている。

また、昨年度に引き続き、障害者スポーツ大会への協賛・協力を実施、協賛しているブラインドテニスやゴールボールの競技大会での誘導マットの設置協力やPRをSNSアカウントで発信するなどして競技の周知活動を行った。



株式会社グッピー



### スマホアプリで健康増進

健康活動でインセンティブが付く健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を活用している。

歩数と健康活動で貯まるポイントは社内ランキングが見られるため、お互いの健康活動が共通の話題になり、カラダを動かす動機付けになっている。

その他、スマートウォッチなどのウェアラブル端末の支給も行っており、社員の健康を後押ししている。



株式会社クボタ 東京本社



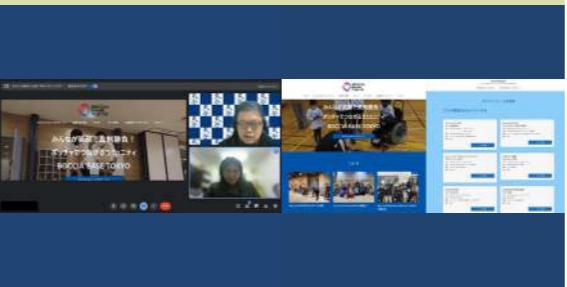
### 毎朝のラジオ体操や健康マイレージの取組で従業員の健康づくりを支援

新リーグ JAPAN RUGBY LEAGUE ONE に加盟する「クボタスピアーズ船橋・東京ベイ」の強化に取り組んでいる。

また、毎朝のラジオ体操やオンラインでの健康セミナーの開催、健康に関する目標設定・取組を行う健康マイレージを実施することにより、従業員の健康づくりを支援している。



株式会社蔵守



### スポーツ団体へのホームページ制作・保守、無料相談会も開催

スポーツ団体のホームページ制作・保守サポート、サイト運営アドバイス等の支援をしている。無料相談会の開催は随時行っている。

- BOCCIA BASE TOKYO : <https://boccibase.com/>

- また、イベント配信メディアサイトの共同運営も行っている。

- bocciainfo : <https://boccainfo.com/>

今後は、スポーツ団体の広報支援を一層強化していくたいと考えており、団体のホームページなどのネットでの広報分野のリアルなお悩みをヒアリングし、各団体にマッチする解決策の提供を目指している。



株式会社 Criacao



### アスリート社員の活動支援及び 地域に向けて運動機会の提供

社員34名中16名が現役のアスリートとして活躍しており、サッカー女子日本代表として東京2020大会に出場した選手も所属。

運営するサッカークラブは、2022年よりJFLへ参入。フレックステイ制度、リモートワークを積極的に導入し、ビジネスとスポーツの両立を支援している。

また、新宿区内の小中学生に運動機会を提供するイベントや、高齢者施設で健康増進セミナーを実施するなど地域と連携して、スポーツを通じて豊かさを広げる活動をしている。



## 株式会社グリーンハウス



## 働き方に合わせた健康イベントを開催し、継続的な運動機会を提供

今年で7年目となる、全従業員対象のアプリを活用したウォーキングイベント「歩いて健康プラスワン」を開催。コロナ禍でコミュニケーションがとりづらい環境が続いていることを懸念し、今年は3～5人一組のチーム戦を導入した結果、参加人数が増加した。

また、実施期間中に独自イベントを重ねて実施する等、支社ごとの自主的な取組が広がっているほか、在宅勤務者を対象とした歩数アップのイベントも継続的に実施している。

## GREEN HOUSE FOODS



## 健康維持増進につながる運動とコミュニケーションの機会を創出

長引くコロナ禍において、運動不足と出社時間の減少などによる社内コミュニケーションの希薄化が懸念されたことから、仲間と楽しく運動量を増やせるようチーム戦のウォーキングイベントを開催。特に運動量が減少している管理部門においては、定期的にメールマガジンの形で自宅でも手軽にできるエクササイズの紹介や、ウォーキングアプリ提供企業主催の企業対抗ウォーキングイベントへの参加をサポートしている。

## 株式会社クレオ

## 株式会社クレオ



## 全社員にスマートデバイスを配布し、健康イベントへの参加を促進

全社員が個々の活動を計測し振り返り自身の健康管理に役立てることを目的に、歩数、運動時間、睡眠時間など、計測したスコアを入力し、健康ポイントを貯めることで健康グッズがもらえるイベントを開催。活動推進のためにスマートデバイスを積極利用。

また、社員の歩いた歩数に応じて会社が寄付を行うチャリティウォークも実施。オフィスの一角には、エアロバイク、スタンディングデスク等を設置し、運動不足の解消を促している。

## KUREHA



## 在宅勤務でも運動習慣を意識付けられるよう、運動イベントを実施中

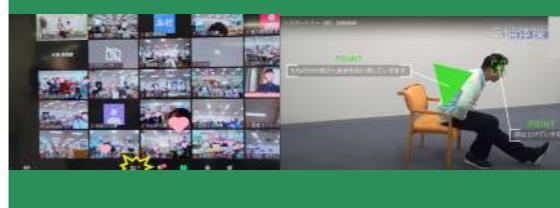
従業員に運動習慣を身につけてもらうことを目的に、健保組合と協力して4月～3月にかけて行う「年間ウォーキングイベント」を企画し、毎年実施している。

また、生活習慣の気付きや意識改善を目的に、自分で設定した食生活や日常生活、運動習慣の目標をクリアしながらチャレンジする「短期(2ヶ月間)ウォーキングイベント」を企画し、毎年1回実施している。

その他、従業員同士の交流の促進と、スポーツを通じた社外の方々とのコミュニケーションを目的として文体部の活動を補助し、奨励している。



## ケアパートナー株式会社



## 全国の拠点を繋いでくれるWEB体操プログラムの架け橋

全国の拠点や従業員を繋ぐ架け橋となったWEBを使った体操プログラムは、コロナ禍で、運動不足や活動の制限を強いられるなか、コロナ禍だからこそできた取組である。ソーシャルディスタンスが叫ばれる世の中で、心の距離をぐぐっと縮めてくれる役割も果たせた。

心も体も健康で過ごせるように、「ケアパートナーで元気に」！

## KEIAI

デザインのケイアイ

## ケイアイスター不動産株式会社



## 障害者アスリートチームを通し、パラスポーツ支援と地域貢献を強化

2019年4月に当社所属の障害者アスリート5名で「ケイアイチャレンジアスリートチーム」を発足。現在は9名のアスリートが所属しており、競技活動以外にも社内研修での講師や商品開発などの業務に関わるほか、イベントや体験会などを通し、地域や教育機関と連携した活動を行い、パラスポーツの認知向上、障害への理解促進に取り組んでいる。

さらに、障害者スポーツ団体のスポンサー支援なども積極的に行っている。

## 旅 京王観光

## 京王観光株式会社



## クラブ活動を通じ、定期的な運動や部署間交流を実施・促進

多様なスポーツまたは、アクティビティを実践(水泳部、テニスクラブ、サッカー部、登山部等)。

主には終業後に活動を行っており、定期的な練習会や実業団・マスターズ等の大会へも参加。

また、合宿やキャンプ等も実施し、定期的な運動の促進と部署間交流を実施している。



## 計機健康保険組合

新型コロナ感染予防対策を行い  
ウォーキング、フットサル大会参加

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、例年開催している野球大会、ボウリング大会、テニス講習会が中止という状況のなかで、三密（密集、密閉、密接）を避けられ、実施ができるウォーキングは継続した。

また、フットサル大会では、検温・声出し・ハイタッチなどを控え、コロナウイルス感染予防対策を実施し、参加した。



## 株式会社ケー・ティー・システム

早稲田大学スポーツ科学学術院  
岡教授監修、燃焼オフィス！

仕事をしながら運動ができる、そんな設備と環境を整えている。

昇降デスクは立ちながら仕事が可能で、良い気分転換になる。

立ち会議スペースはちょっとした打ち合わせ、午後の満腹タイムでも活躍中。



## 公益財団法人 江東区健康スポーツ公社

職員全員で健康増進・  
コミュニケーションアップを目的とした取組

職員の健康増進・コミュニケーションアップを目的とし、当公社が管理運営する7施設対抗で、「東海道五十三次踏歩」を行っている。

この取組は職員の毎日の歩数を集計して実施しており、職員が身体を動かすきっかけ作りに寄与している。

また、毎日の業務引き継ぎのミーティングはスタンディングで実施、ミーティング終了後には職員全員でラジオ体操を行い、職員へ運動の機会を提供している。



## 株式会社 光和

現役アスリートの採用を通じ、  
競技支援・スポーツ同好会支援

アスナビを通じて女子アイスホッケー競技のトップアスリートを雇用し、安心安定して、競技に打ち込めるように支援するとともに、所属アスリートの応援をすることにより社内的一体感を醸成している。

また、本年度はコロナ禍で実施が出来なかったものの、社員の運動機会の提供のため、社内スポーツ同好会活動を推奨し、活動費用を支援することにより、社員の健康増進と社員間の交流を深めている。



## 医療法人社団涓泉会 山王リハビリ・クリニック

ランニングサークルの創設と、  
法人内施設のスタッフ利用

新型コロナウイルス感染予防対策として、室内で行っていた運動部を止め、ランニングサークルを立ち上げた。

法人内のメディカルフィットネス施設は、感染予防対策も徹底しているので、他のフィットネス施設に通っていたスタッフも、こちらを利用したいという意見があり開始した。



## 高栄警備保障株式会社



## 職武両道～生涯スポーツを応援～

空手道部は2008年に創部。少人数からのスタートで、現在は実業団の大会で全国優勝をするまでに成長し、東京五輪代表選手が選出されるまでになった。他に剣道部や相撲部が活動中で、仕事をやりながら部活動を続けている。



## 広友サービス株式会社

モルック教室を開催！  
社員がスポーツに触れる機会をサポート

従業員の健康維持のため、オフィスで手軽にできるモルックを導入。会社でモルックができるように環境を整備し、いつでも社員がスポーツのできる職場づくりを推進中。社員のコミュニケーションの場や仕事のリフレッシュとして利用している。

また、モルック日本代表のヤマさんに来ていただき、社員に向けたモルック教室を開催。モルックの基礎から必勝法などを教えていただき、社員にスポーツの楽しさを伝える取組を実施。



## 広友物産株式会社

モルックができる環境を整備！  
スポーツのできる職場づくりを推進

「健康経営」のもと、オフィスで手軽にできるモルックを導入。TV番組「キングオブモルックのモルックスタジアム！」に、芸人チームと社員がモルック対決で出演。

その他にも、モルックの東京大会出場など積極的に参加。

社員がいつでもオフィスでモルックができる環境を整備し、社員のコミュニケーションの場や仕事のリフレッシュとして活用中。

# GOLDWIN

株式会社ゴールドウイン



## スポーツと環境を第一に考え、 仕事と遊びに境界を引かない暮らしを営む

緊急事態宣言中は在宅勤務体制にシフトすると同時に、毎朝恒例のラジオ体操を勤務前の朝礼時に開始。

身体を動かす機会も減り、在宅勤務で外出する機会が少なくなったことにより、体重増加とストレス過多の傾向を軽減する為に、朝のラジオ体操を実施することで、一日のリズムをキープし、健康維持を目的としている。



コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社



## オリジナルアプリを活用した運動の 習慣化率向上&コミュニケーション醸成

オリジナルアプリを活用したウォーキングイベントを継続的に開催。

これに加えて、ウォーキング中の写真を社内SNSに投稿する企画や、参加者同士でお互いを称賛しあうことができる「健康増進バッジ」を導入した結果、7千人を超える社員の参加。運動習慣確立への一助となっている。

また、障がい者アスリート社員のサポート及び社内の周知を通じ、障がい者スポーツへの理解、普及に繋がっている。

# KONAMI SPORTS CLUB

コナミスポーツ株式会社



## アスリートの社員雇用や 運動ノウハウを生かしたスポーツの推進

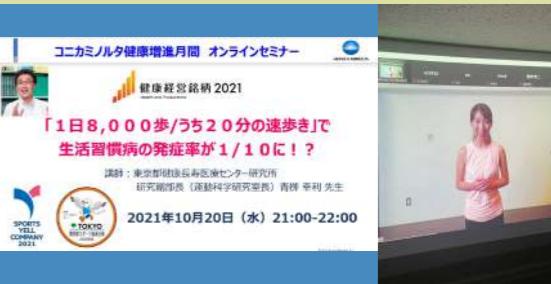
水泳競技部と体操競技部の活動を通じて、スポーツ選手の育成・輩出に取り組んでいる。

また、次世代アスリートの育成や子供達に指導を行うなど、競技と就労が両立できる環境整備を進めてきた。

コロナ禍においては、外出自粛による運動不足解消のため、運動動画を無料公開し、従業員にはジョギングをしながらゴミ拾いなどの清掃活動を行う『プロギング』の参加を呼び掛け、清掃活動と併せて運動に取り組む機会を設けた。



コニカミノルタ株式会社



## 健康生活 RESTART 「A・RU・KU」を極める 31days

リモートワークの定着による歩行数の減少と、肥満層（BMI25以上）の増加改善に向け、「インストラクター（AW-Stage社）によるウォーキング体感イベント」「専門家（青柳幸利先生）によるセミナー」を共にオンラインで開催。1week（基礎）→2week（Step up）→3week（実践）→4week（定着）と計画性を持って開催し、イベント参加者の7割以上が効果や体の変化を感じることができた有意義なイベント開催となった。

# KSW 国際ソフトウェア株式会社

国際ソフトウェア株式会社



## 歩数を競う歩け歩け大会を実施、 ストレッチや筋トレなども表彰

個人の歩数を競う歩け歩け大会を実施した。

歩数の他にストレッチや筋トレ、ヨガなどの運動も5分単位で報告対象として、社員が体を動かすことを探る。

歩数の上位者と運動の上位者を表彰した。



コグラフ株式会社



## 足で稼ぐ、オフィスの快適化計画、 大運動会はリモートで！

アプリを使って日々の歩数を自動集計し、合計歩数に応じて会社がオフィスの緑化資金を提供した。

数名の有志で始めたこの企画は、少しずつ参加者が増え、いまでは全社員の1/3程度が参加。社内にもだいぶ定着し、地域社会との交流も大切な企業活動となっている。

昨年、大好評に終わった街をあげての大運動会を、今年はリモート開催で決行。地域を超えた参加者に企画者としても大興奮だった。



株式会社コロプラ



## パラアスリートの雇用と支援を通じた、 社員が健康で働ける環境づくり

当社が掲げる『"Entertainment in Real Life" エンターテインメントで日常をより楽しく、より素晴らしい』というMissionを、トップアスリートの支援という形からも実現していくと考え、パラアスリートの採用を2018年から開始。現在、当社に所属する7名のパラアスリートが世界を舞台に活躍している。

スポーツは人々を楽しませ、その心を動かすエンターテインメントそのものであり、彼らの活躍を通じて社員間のコミュニケーションが活性化するようなイベント企画や情報発信をしている。

また、年2回開催しているウォーキングイベントでは、個人・チーム戦で総歩数を競うなど、楽しみながら日常的に運動する習慣をつくることを目指している。



株式会社 KOMPEITO



## アスリート雇用やY.S.C.C 横浜スポンサー契約、 エクササイズ動画を配信

F1リーグ所属「Y.S.C.C 横浜」のプロフットサル選手や、ロードレーサー（自転車競技）などのアスリートを社員やアルバイトとして雇用。

また、「Y.S.C.C 横浜」とスポンサー契約を結んでいる。

その他、コロナ禍においては、感染症対策をした上のフットサルの試合観戦や、在宅勤務における従業員の健康維持のため、エクササイズ動画を毎週配信。

また、自転車通勤の推奨などを通して継続的な運動習慣の推進に取り組んでいる。

## SEARCH FIRM JAPAN

### サーチファーム・ジャパン株式会社

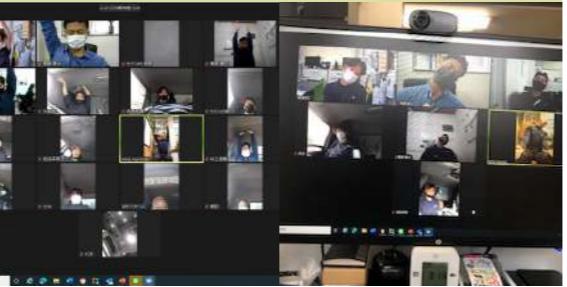


#### 役職員参加のラジオ体操実施のほか、アスリート社員の雇用及び支援

社内にて、朝礼時に役職員全員参加のラジオ体操を実施し、社員の健康意識や活力向上を推進している。また、ウルトラマラソンで世界選手権金メダルを目指すランナーをアスリート社員として雇用。選手の取組や活動状況に応じて、大会参加費や遠征費を補助するなど競技活動を支援している。また、各大会の際には朝礼時に報告を行い、社員の競技に対しての理解を求めている。

## SAISHO EX Cargo Service Transportation

### サイショウ・エクスプレス株式会社



#### オンラインで体操

週2回の定例ミーティングの中で、トラック車内でもできる体操を実施している。

講師は社交ダンス歴20年の外国籍のドライバー。目標はオンラインを通じてドライバー皆でダンスをしてSNSに載せること。

おじさん連中でも出来ることを証明していくた

い！

## CHICKEN WORKS -SHIROKANE-

### 株式会社 Sakupro



#### スポーツを支援し、従業員もスポーツが好きになれる環境作り

弊社は、体づくりに特化した食事をスポーツ団体様へご提供している。

スポーツの魅力や効果を、従業員が興味関心を持つて楽しみながら業務に務められるよう、観戦や選手と交流機会を設けている。

また、自発的に運動する環境を整える為、フィットネスチケットの配布等を行っている。

## AVATO Powered On Site!

### サトーホールディングス株式会社



#### コロナ禍の運動不足解消にオンライン運動策とリアル歩行策を継続

コロナ禍での全社アンケートによる行動分析で、体重増加、運動不足が顕著であるデータから、安心安全に運動できる機会創出を各健康増進施策に織り込んだ。

例として、オリジナルの柔軟体操ビデオをリレー形式で作成し、それぞれ始業時や業務開始時で活用するなどして、オンライン運動支援策を継続した。

また、十分な安全対策を共有しながら、経年実施している全社ウォーキング施策を実施、約20%の従業員が参加した。

## SUNNY SIDE UP GROUP

### 株式会社サニーサイドアップグループ



#### オンラインヨガ教室など、離れていても取り組める機会を創出

毎月、月末の月間平均歩数が「10,000歩」を超えた社員に、月間健康奨励金「3,200円」を支給する「幸せは歩いてこない」制度のほか、感染対策を徹底した上でクラブ活動の支援やオンラインのヨガ教室などを実施。

また、社員メンバーが自身のSNSでも活動情報を発信し、楽しみながらスポーツに関わることができる施策を多数実施している。

## 人と環境と健康、見守ります。 Sun-Amenity

### 株式会社サンアメニティ



#### 地域のスポーツイベント参加のほか、様々な機会を活用した小活動の積み重ねを推奨

これまで、社員の勤務地あるいは居住地域におけるスポーツイベントへの選手やボランティアスタッフとして自発的で積極的な参加を推奨してきた。

今年もコロナ禍で、イベント減少の中、個人での自主的な運動やトレーニングの継続のほか、少人数でのラジオ体操やアプリを利用したランニングやウォーキングの実施、階段の利用、自転車通勤などの地道な小活動の積み重ねを推奨。

また、当社の委託や指定管理者として運営するスポーツ施設など、社員利用に対する補助金制度を設け、意欲高揚に取り組み、これらの様子を社内ネットワークで情報共有して、個人個人の健康増進の意識を高め、スポーツ振興に努めている。

## SUNTORY

### サントリーホールディングス株式会社



#### チャレンジド・スポーツ（パラスポーツ）への支援活動

サントリーは「PASSION FOR CHALLENGE-ともに夢に挑もう-」を本活動の合言葉とし、障がいを乗り越え、自らの限界に挑戦するアスリートたちに寄り添い、応援していきたい、という思いから、2014年より活動を展開。

また、アスリート・競技団体への奨励金、チャレンジド・スポーツを親子で体験していただくイベントや、小中学校での車いすバスケットボール体験教室など、「チャレンジド・スポーツ」の魅力を伝え、競技の裾野を広げる活動に取り組んでいる。

## シーイーシー健康保険組合

### シーイーシー健康保険組合



### スマートフォンアプリを使用したウォーキングイベントの実施

今年で3年目となるスマートフォンアプリを利用したウォーキングイベント【みんなのスマホ運動会】を実施。

集まるのが難しいコロナ禍でもスマートフォンアプリを利用してすることで、継続してイベントを開催することができた。

イベント期間中は、参加者のモチベーション維持のために目標を数段階設定し、目標達成者にはインセンティブをプレゼントしている。

毎回大好評で回を重ねるごとに参加者も増加中。

## GA TECHNOLOGIES

### 株式会社 GA technologies



### スポーツを通じた社員の交流 「GA Circle」

GAテクノロジーズグループでは、GA Circle [GAサークル]と呼ばれる部活動制度がある。

フットサルやヨガ、ゴルフ、テニス、ビリヤード、アウトドア部などの様々なスポーツの部活動が稼働しており、業務で接点を持たないメンバー同士のコミュニケーションを促進するため、スポーツを通じて一緒に汗をかき、関係を深めている。

## CAC Holdings

### 株式会社 CAC Holdings



### ボッチャの普及とその魅力を伝える活動を、グループを挙げて様々な角度から企画・実施

CACグループのボッチャ普及・支援活動は今年で6年目になった。

社内ボッチャサークルの練習会は感染対策万全で実施、ボッチャの魅力を伝える活動もSNSやオンライン会議ツールを活用するなどの工夫をして継続している。

弊社所属のボッチャアスリートもオンラインで体验会や講演会に参加している。東京2020大会では、グループ社員9名がボッチャ競技の審判員や会場ボランティアとして活動した。

## THINK FITNESS

### 株式会社 THINK フィットネス



### 仕事と競技が両立できる環境の構築

部活動として男女硬式野球、男女バスケットボール、陸上競技があり、感染症に細心の注意を払いながら活動を行っている。

働きながら競技を続けられる環境を提供し、社員には業務時間中の自社チームの試合観戦を推奨・全社あわせて支援している。

各部活動は試合結果や日々の活動をSNSなどで社外のファンへ発信も行っている。

コロナ禍の中でも、感染症対策を徹底した中で精力的に活動し、各種大会等で好成績を残している。

## JKホールディングス

### JKホールディングス株式会社



### スタンディングミーティング実施 アスリートとのスポンサー契約

社員の健康の増進を図るために、毎朝の朝礼等でスタンディングミーティングを推奨・実施している。

また、プロゴルファー選手とスポンサー契約を結び、大会への出場などのサポートを行っている。

また、当社ゴルフ部の活動やイベント等にも参加してもらい、社員の健康増進のため活動している。

## GFF

### 株式会社 GFF



### 終業開始時に人との距離を保ちながらストレッチ・ラジオ体操・筋力トレーニングの実施

健康増進や体力向上などを測るとともに、TOP自ら朝の体操などを実施することで、会社全体に浸透をしている。

また、正しい体の使い方を動画配信にて解説し、健康増進や体力向上の効率化も実施している。

## JTB

### 株式会社 JTB



### アスリートの雇用や支援等を通じた スポーツ界への貢献

各競技団体や大会への貢献を始めとして、フェンシング男子フルーレ日本代表の松山恭助選手やパラアルペンスキーの障害者アスリート小池岳太選手を雇用している。東京2020大会では松山選手を全社員が応援する為社内報を活用し本人へメッセージを届けるなど、アスリートへの直接的なサポートやセカンドキャリア支援など、スポーツ界へ幅広く貢献する取組を行っている。

## JPF

### 株式会社 JPF



### 2021年に東京で開催された スポーツ世界大会の観戦・自転車購入の助成金制度

今後の競技場運営及びスポーツ推進に活かすことを目的に、世界最大のスポーツの祭典を、全従業員とその家族、友人、そして、出場する当社所属選手の家族を招待して、観戦した。

また、運動、自転車の普及を推進する目的として、社員が個人でスポーツ自転車を購入する際に、総額の3割を助成している。



## 株式会社 JP ホールディングス 東京本部

**部活動支援などにより  
社員の健康増進をサポート**

従業員の健康的な体づくりを促進するため、社内交流をしながら、スポーツを楽しむ従業員主体のクラブ活動を支援する、社内制度を設けている。



## ジェイレックス・コーポレーション株式会社

**アスリートの雇用と支援  
従業員へのトレーニング機器の提供**

感染対策の取組のひとつとして、社内にトレーニング機器を導入し社員専用のトレーニング環境を作った。

また、アスリートのセカンドキャリア支援の継続とともに、次世代アスリートの支援として、パリ五輪のスポーツクライミング強化指定選手「天笠颯太選手」とスポンサー契約を結んだ。

新たな運動習慣の提供を通して、従業員の健康促進、スポーツへの積極的参加を促している。

毎年参加している野球大会では念願の初優勝を果たした。



## システム・エナジー株式会社

**スポーツの力でエナジー全開！  
ウォーキングイベントと部活動**

活動盛んな各クラブ。

フットサル部、野球部、テニス部、ゴルフ部、ウインタースポーツ部など多様なラインナップ。新入社員歓迎会はボウリング大会でお出迎え。

また、社員とその家族が参加するウォーキングイベント「エナジーウォーク」を開催。各自がスマホに歩数計アプリをインストールし、自宅周辺を歩いて歩数を競い合う。個人戦に加えて部門対抗もあり、社員同士の結束力向上を図る。



## 株式会社ジップス

**オフィスヨガレッスンの実施**

全社会議の場で、オンライン配信によるオフィスヨガレッスンを実施。

オフィスチェアに座ったままできるヨガポーズを中心に、身体の凝り・浮腫みを改善するストレッチや自律神経を整える呼吸法などをプロ講師に教わっている。



## ジェイ・ワークアウト株式会社

**JW オリジナル体操を製作し、  
全社員で始業時に笑顔で実施**

障害のある方も健常者も、立位でも座位でも、一緒に楽しくリフレッシュ出来る JW オリジナル体操を作成し毎日実施している。

曲に合わせて全身運動が出来るように工夫した結果、体調不良による欠勤者がなくなった。

また、コロナ蔓延による自粛期間の際にも、出勤メンバーと在宅メンバーと ZOOM でつないで実施。

コミュニケーションが薄れる昨今において、この体操が一役をかい、笑顔が増えた職場となつた。



## 株式会社じげん

**昨年からリモートコミュニケーション・  
部活動支援を継続**

新たな生活様式にシフト後は、昨年より継続し、積極的にリモートコミュニケーションを推進。

オンラインでの全社的な取組は実現することはかなわなかつたが、部活動（ゴルフ・キャンプなど）などの社内コミュニティの活動を支援。（感染防止策は徹底）社内のエンゲージメント向上に一役担つている。



## 清水建設株式会社

**パラスポーツの普及から  
インクルーシブな社会の実現を目指す**

パラスポーツを通じて、共生社会の実現に向けたインクルーシブな取組みを推進している。

全国で開催するパラスポーツ体験会では、多くの子どもたちにパラスポーツの魅力を伝えている。

また、社員が運営スタッフとして参加することで、ボランティア精神の醸成にも繋がっている。

今後も引き続きパラスポーツの普及を通じ、誰もが輝き続けられるインクルーシブな社会の実現を目指す。



## 株式会社シモン

**社員が楽しく健康づくり出来る環境を  
提供出来る様心がけている**

「朝のラジオ体操」は、毎週水曜日の朝にラジオ体操の音楽を本社ビルに流し全社員でラジオ体操を行っている。

「階段推奨」は、なるべく階段を使うように推奨し、10段階ごとに消費カロリーと応援メッセージを表示している。

「わーくわくウォーキング」は、各部門から参加者を募集、2ヶ月間の歩数を競い合っている。

「スポーツ補助金」は、有志が集まってスポーツをする場合、申請の手続きを行うと1人につき1,000円を支給している。



## 株式会社 JAL サンライト



## ウェルネスリーダーを中心に職場のスポーツ活動（ラジオ体操、ストレッチ、ヘルスツーリズム）を促進

社内で「本気のラジオ体操インストラクター」を募集。日本航空㈱健康管理部の専属トレーナーの指導のもとで養成し、インストラクターが各職場に出向き「本気のラジオ体操」を実施。JALグループの「本気のラジオ体操」動画配信コンクールに応募し、「優秀賞」を受賞する。

また、当社マッサージルームのヘルスキーがストレッチ動画のインストラクターを務めるストレッチ教室を手話通訳付きでZOOM配信し、オフィスワークによる肩こりや腰痛の発生防止・症状緩和の助けとなつた。社員の健康維持のため、今後も継続して取り組みたい。



## 株式会社 JALUX



## 「ちょこっと運動」、文体会活動を積極推奨し、健康経営を推進

コロナ禍の運動不足対策として、お昼休みを活用し、バレーボールを使った「ちょこっと運動」を実施。今後も部署ごとのリレー＆リレー方式で様々な「ちょこっと運動」を実施する。

また、運動機会増進としてストレッチや階段利用の推奨を行い、活力や生産性向上による組織の活性化を図ると共に、文体会活動の推奨・支援を行い社員同士のコミュニケーション強化を促進し、スポーツを通して良好な関係を構築している。



## 株式会社 JAL スカイ



## Wellness リーダーが中心となって健康増進イベントを実施

コロナ禍において密を回避しながら「チーム対抗戦ウォーキングイベント」「オンラインでヨガ」「姿勢改善ストレッチ」など、様々な健康増進イベントを実施した。

特に健康に関心が低い若い年代へも身体を動かすことの楽しさを伝えるべく、スポーツ観戦をはじめ、アスリート社員＜注＞が行っているストレッチと一緒に体験したり、ラジオ体操を業務の合間に実施するなど、日常生活に取り入れやすい運動を積極的に行つた。

＜注＞現役アスリートとして第一線で活躍しているかたわら、JALで働く社員のこと。2021年10月時点で5名が在籍。



## 株式会社 ジャルパック



## 社員の半数以上が在宅勤務の環境下においても、オンラインによる一斉ラジオ体操を実施

新型コロナウィルス対策として社員の半数以上が在宅勤務を実施し、就労環境も大きく変化した。「スタンディングミーティングの実施」や「階段利用の奨励」などを継続しつつ、今の環境に合わせて試行錯誤をしながら施策を実行している。在宅勤務の運動不足解消を促すウォーキングコンテストや、椅子に座って行うヨガ、オンラインラジオ体操など。中でもオンラインラジオ体操「ZOOM de（で）ラジオ体操」は、開始から約1年半、毎週1回の実施で現在に至り社内定着度も高く好評だ。



## 出版健康保険組合



## スポーツ大会等の実施と健康増進のためスポーツ環境の提供

スポーツクラブと法人契約し、身近にスポーツができる環境作りを行つてている。

さいたま市に所有する野球場・テニスコートについては、感染予防ガイドラインを設け、有効活用となるよう一般貸出を行つてている。

(スポーツ大会等の実施については新型コロナウィルス感染拡大の影響により中止。)



## 城北信用金庫

## 城北信用金庫



## スポーツの分野から新たなつながりを生み出す「Johoku Athletes Club」

競技種目や活動拠点の異なるアスリート職員たちが、仕事と競技を両立しながら、ひとつのチームとして活動している。

当金庫の新入職員研修の講師を務め、組織の一体感を醸成する役割を担うほか、JOC(日本オリンピック委員会)などの説明会に登壇し、地元企業とアスリートとの採用マッチングを支援している。

また、特設ウェブサイトにはブログや動画を掲載し、地域のお客さまにスポーツを感じてもらう取組も行つていて。



### ポジティブな身体作り シットビクストレーニングを実施

スタッフやお客様の身体の情報、悩みを共有してスタッフ同士で改善策を考え、シットビクストレーニングを実施。例えば、肩こり解消には棘上筋をほぐすシットビクスの実施、運動不足の場合は、会社の階段を3往復してから出社するなど実施した。東京都世田谷区民に集会場やオフィスでイスを使用したトレーニング、ストレッチを指導している。(弦巻区民センター、宮坂区民センター、セコム、北欧暮らしの道具店、新宿漢方ストレスマネジメント、おへそカフェ) 今年から要望が増え月2回以上と実施してきた。



### 株式会社シンカーミクセル



### 楽しみながらできる「ウォーキング」「自宅での運動」を推奨！

対面集合でのイベント開催ができない中、経営層とスポーツ推進メンバーで定期打合せを重ね、歩数によりポイントが溜まるアプリや健保組合イベントと連動した「ウォーキング」、動画などWebを活用。「自宅での運動」など、1人でも仲間とでも楽しみながら参加できる運動を推奨した。年間を通じて健康管理やスポーツに関する情報を配信し、その内容はWikiに集約し社員向けに公開している。



### SK8INSOLL 株式会社



### フィギュアスケート国際大会に リモートで出場し優勝！

行動制限があり、普段、海外のスケートリンクでの活動がメインだった弊社は、コロナ禱や生活習慣病になってしまったスタッフもいた。

スケートリンクは入場制限され、弊社の店舗も長期間クローズになり、経営や営業方法を見直す必要性に迫られるような危機的な状況になった。パンデミックの中、自分自身でコントロール出来る目標を持って、日々生きることで、自分を見つめ直す為に試合優勝を目指し活動している。



### 株式会社スタイル・エッジ



### 全従業員が参加できる オンラインヨガの開催

プロのヨガ講師を招聘し、ヨガイベントをオンラインにて開催している。これまで計86回を実施。累計305名が参加した。

「朝からスッキリできて良かった」、「気持ちよく1日を始められた」、「丁度、コロナ禱で元々通っていたヨガに行けなくなってしまったから、再開できて良かった」といった声をいただいた。レッスンの模様は後日、社内イントラネット上で動画にて配信した。



### 株式会社シンク



### 「防災スポーツ」を社内外実施、 スポーツチーム・イベントへ協賛

世界発信コンペティションで東京都革新的サービス特別賞を受賞した「防災スポーツ®」の体験プログラム「防リーグ®」を社内外で実施した。

スポーツとして取り組むことで防災・災害に対して心理的ハードルを下げ、防災意識を高めると共に、健康意識を高め、日常のスポーツ実施につなげた。

また、コロナ禱におけるスポーツ活動を促進するため、マスターズ甲子園などスポーツ大会・チームへ協賛を行った。



### シンコースポーツ株式会社



### 社内共有ツールを利用し健康情報や 自社開発プログラムの動画配信

社内共有ツールを利用し、「健康情報」を掲載する取組を実施した。健康情報活動を通して、勤務時間中や自宅での簡単な運動、日常生活に欠かせない食事・栄養等の情報を提供している。

また、従業員向け動画配信ツールを利用して、ストレッチエクササイズや自社開発運動プログラムの動画を配信し、健康意識を高める活動を行っている。



### 株式会社 STEAM Sports Laboratory



### プロバレー選手として 海外で活躍する野瀬将平選手をサポート

フィンランドのプロバレー選手として活躍する野瀬将平選手をサポート。野瀬選手の経験知財をSTEAMバレー教材として子どもたちへ還元した。



### 株式会社スパイス



### 良い姿勢を意識できる椅子 「ジェリーフィッシュチェア」

社員の椅子に「ジェリーフィッシュチェア」を導入している。この椅子に座ってバランスをとろうとすると、無意識に普段使わない筋肉を使い自然に腹筋・背筋を鍛えられる要素がある。

また、バランスをとろうとすることで自然に正しい姿勢に導かれる。楽しい座り心地なので無理なく継続できる。

今年度はコロナ禱により、在宅勤務の機会が増えました。テレワークでもジェリーフィッシュチェアを利用して、無意識に良い姿勢を保つことにより、集中力を高め仕事の効率アップにつながった。

**svenson HOLDINGS**

株式会社スヴェンソンホールディングス


**卓球関連イベントの開催・協賛を実施、卓球選手へのサポート支援**

日本卓球協会とオフィシャルサプライヤー契約を締結し、卓球男子日本代表・パラ卓球男女日本代表へのウェア提供を実施した。卓球男子日本代表 丹羽孝希選手と所属契約を締結。パラ卓球日本代表選手に対し練習場の提供・育成指導を行い、遠征や合宿にコーチとして同行した。

また、高齢者や身体に障害のある方向けのプレー方法の提案や健康卓球イベントを定期的に開催し、幅広い世代に卓球を浸透させる取組を実施した。

**SPORTS INDUSTRY**

株式会社スポーツインダストリー


**ジュニア世代ゴルファーの応援**

ジュニア世代ゴルファーにもっとゴルフを楽しんでもらうために、ジュニアリーグの応援している。13歳以下の男女を対象にゴルフを学び楽しむため、団体の中で共に行動し「チームで勝利する」という同じ目標に向かうことを応援している。

**Sportsfield**

株式会社スポーツフィールド


**スポーツ活動に対する支援  
デュアルキャリアアスリートの雇用**

野球部の活動やスポーツイベントのボランティア参加など、スポーツに関するイベントへの参加を推奨しており、試合参加や観戦等に適用できるスポーツ休暇を設けている。

また、現役パラリンピック選手を中心とした、デュアルキャリアアスリートとして活躍する社員が在籍しており、自らが経営理念の「スポーツの価値可能性を様々なフィールドで発揮する」活動を行っている。

**SMART**  
SPORTS ENTERTAINMENT

株式会社スマートスポーツエンターテイメント


**地元出身アスリートへのサポートや選手主催イベントへの支援、スポーツ観戦会などを実施**

地元の東京都板橋区出身アスリートへのサポートや、選手主催の大会やイベントへの協賛支援などを行った。

スタッフや選手、取引先と共にランニング、スキーなどのスポーツを楽しんだり、観戦したりする機会を設けている。

スポーツ業界の横のつながりを作るための業界交流会も定期的に開催している。

**Sports Community**

スポーツコミュニティ株式会社


**社内のスポーツ活動の奨励や活動に対する補助金の支給**

スポーツに関わる部活動に対する推進を、毎日の朝礼や毎週の全体会議で促進している。

本年度は新型コロナウィルスの影響もあり、部活動支援の活動は制限をされる結果となつたが、その分、オンラインを利用した運動方法や、自宅で出来る柔軟運動やからだ作りなど、新しいスポーツのかたちに取り組む活動が盛んに行われた。

**SPORTS BIZ**

株式会社スポーツビズ


**社員スポーツ活動への支援**

社内スポーツ活動促進制度（テニス・野球・ゴルフ等を中心とした各種スポーツでも対象）を実施。

発起人が開催ごとに全社員へメールで開催日時や内容を告知して参加者を募集したうえで、毎週の全社朝礼で参加を呼び掛けるほか、各部署の責任者は部員がより多く参加できるように、業務の調整を心がけた。

また、施設利用等の費用の一部を会社で負担するなどして、社員のスポーツ活動を支援している。

**住友生命**

住友生命保険相互会社


**ウォーキングイベント継続/parkrun の推奨  
/親子スポーツイベント開催**

各部署でチームを作り平均歩数を競うウォーキングイベントを継続実施。スマホアプリ「kencom」を導入し、励ましあいながら楽しく取り組んでいる。スニーカー通勤も推奨中。

また、毎週土曜の朝、公園等でウォーキング、ジョギング、ランニングまたはボランティアができる無料イベント「parkrun（パークラン）」に協賛し、職員の参加も推奨している。

その他、トップアスリートによる親子スポーツイベントをオンラインで実施している。

**住友不動産エスフォルタ株式会社**

住友不動産エスフォルタ株式会社


**社内部活動の自主トレーニングへの切替え  
アスリート社員に対する活動支援**

コロナ禍で、各スポーツ部門の大会が中止となったため、感染防止を第一に考えながら各社員自主トレーニングに切替えて実施した。

アスリート社員に対しては、競技成績や取組に応じて、大会参加費や遠征費の補助を実施している。

また、勤務シフトの調整や担当業務の分担を工夫することで、練習機会の確保と大会参加を推進しており、お客様や若手社員のロールモデルにもなるため、支援制度を設けている。


**医療法人社団 せいおう会  
鶯谷健診センター**

医療法人社団 せいおう会


**階段利用の促進やオンラインフィットネスによる  
3密を避けた運動を支援**

新型コロナウイルス対策も踏まえエレベーターの利用を控え、階段を積極的に利用するよう推奨している。

全ての階に、階段昇降による消費カロリー表を掲示しており、活動量 UPへの士気を高めている。

そのほか、オンラインフィットネスや健康イベント情報の社内周知、スポーツクラブ利用者への月額会員費補助により3密を避けた個々での運動を支援している。


**信頼される安心を、社会へ。  
SECOM セコム医療システム株式会社**

セコム医療システム株式会社


**アプリやWeb講座による運動習慣定着&生活改善で健康支援**

オフィスでもテレワークでも従業員の健康をサポートすべく、アプリによる「健康チャレンジキャンペーン」を開催。「歩数」と「健康スコア」を競い合った。

顧問医師による「健康ミニ講座」は「リモートこそ笑いヨガ」をテーマにWeb開催し、ヨガで筋力アップや肩こり・腰痛等の予防を図るほか、メンタル面の健

康にもアプローチ。

また、フリーアドレスとなった本社フロアにはバランスボール機能付イスを設置し、職場環境改善を推進。


**セレスポ**

株式会社セレスポ


**社内クラブ活動の支援制度の導入  
ウォーキング大会の実施**

以前より導入していた社内クラブ活動の支援制度に加え、任意参加ではあるが全社員を対象にしたウォーキング大会を開催。部署や職種、年齢の垣根を越えてのチームが組まれ、運動習慣の獲得や意識づけだけでなく、コミュニケーション推進の役割も果たした。

また、コロナ禍で、無観客や人数制限の中開催された陸上競技の大会では、所属の選手の情報をタイムリーに発信することで、配信視聴などを促した。


**Cerrotorre**

セロトーレ株式会社


**スポーツ事業者として、社員自身が  
スポーツを楽しむ姿勢を応援**

自社で手がける朝のスイムセッションやオンライントレーニングの無料開放、社外イベントの参加費補助、地方自治体と連携して開催しているスポーツ合宿と合わせてのワーケーションも実施。

社員自身が日常的にスポーツを楽しみ、健康増進と自社事業のサービス向上につなげている。

**Z HOLDINGS**

Zホールディングス株式会社


**全社員対象のオンライン体操・  
健康イベントの実施**

Zホールディングス株式会社は代表取締役社長Co-CEOの川邊健太郎が「健康宣言」を行い、働く人の心身のコンディションを最高の状態にすることが最大のパフォーマンスにつながり、働く人自身とその家族の幸せにつながると考えている。健康増強月間として独自に設けた10月のイベント「UPDATEコンディション月間」ではパラアスリートによるオンラインストレッチ講座やアプリを活用したインセンティブ付与型のウォーカラーを健康保険組合とともに開催。社員の健康保持・増進に努めている。

**zetton inc.**

株式会社ゼットン


**スポーツを通じて、社員間のコミュニケーションの促進や  
健康管理をサポート**

毎月1回、片瀬海岸西浜でビーチクリーンを実施。

この活動は地域への社会貢献だけではなく、清掃活動を兼ねたウォーキングという健康促進もあり、また、海を身近に感じて心の健康・社員間のコミュニケーションの場にもなっている。

この活動の他、社員それぞれがランニング、ドッヂボールなど部活を立ち上げておりそれらの活動を社内SNSで発信。リモートが多く直接会う機会が少なくなった今、SNSでのやりとりが社員の健康管理やモチベーションUPに繋がっている。


**CSP**

セントラル警備保障株式会社


**職場でのラジオ体操、  
運動部活動奨励制度の取組**

本社及び各支社では、定時（本社は15時）に仕事を中断して、ラジオ体操することによりリフレッシュを図っている。

また、剣道部、柔道部、空手道部、及び居合道部の4武道部を会社の公認運動部として応援、支援しており、部員数は年々増加している。

また、経験がない社員や久しぶりに復帰する社員の体験入部も奨励して、社員への普及や各部の活動拡大を図っている。


**CENTRAL  
CENTRAL SPORTS**

セントラルスポーツ株式会社


**アスリートの育成と雇用  
地域の小学校等での着衣水泳教室実施**

世界に通用するアスリートの育成と雇用を行い、スポーツの素晴らしさや価値を伝えていくようスポーツの普及・推進をしている。

海や川などのレジャーが盛んな日本では、水難事故防止は重要な社会課題となっている。重大事故となる危険性を回避できるよう地域貢献活動の一環として、近隣小学校等に指導員を派遣し、水中で衣服を着用した状態の体験や命を守る方法等を伝える「着衣水泳教室」や「机上講習」を無償で実施している。

## 株式会社 SOily

株式会社 SOily



### 健康スポーツをジョギング、脳トレ、睡眠の関係から学ぼう！

生活習慣病を予防するための施策に対して、自分自身で納得することが継続につながる。健康スポーツに関するカテゴリーの中で、運動、身体活動、休養の関連性を探求する。具体的には心身にメリットのあるジョギング、大脳皮質認知能力の向上に効果的な脳トレ、睡眠パターンと覚醒後の自覚症状の確認を実践する。そのプロトコールを実施者に委ねることで、充実感や向上心、今後の健康リテラシーの育成を促す事につなげる。

**SOUSHIN SHOUJI**  
http://www.sooshin.co.jp

双信商事株式会社



### 企業対抗型のオンラインイベントの参加、ロングランゴルフコンペの開催等により、社内のコミュニケーションを維持

コロナ禍における社内コミュニケーション不足を少しでも補えればという思いと、安全を考え1日1組で個人戦・チーム戦を月の3日間で競う、ロングランコンペを実施した。

また、1ヶ月間に走った距離や歩いた歩数をアプリ上で競う、企業対抗型のオンラインイベント「さつき・ラン&ウォーク企業対抗戦」に参加。大会内で入賞し、賞状を獲得した。

コロナ禍のなか、集合して活動ができる状況をオンラインや少人数での参加、分散して開催するなどの工夫をして、今後も社内の活性化・コミュニケーション維持を向上させるべく検討している。

**SOMPOひまわり生命**  
あなたが健康だと、だれかがうれしい。

SOMPOひまわり生命保険株式会社



### 健康応援企業としての健康経営・スポーツ支援の取組

ウェアラブル端末を活用した部門間のウォーキング対抗戦やクアオルトプログラムの導入により健康経営を推進している。

また、オンライン運動セミナーの実施等、在宅でもできる運動の取組を強化。社外に向けては、障害者カヌー・パラサイクリングへの協賛や、プロゴルファーの金谷拓実選手とスポンサー契約を締結するなど、社員のスポーツ活動の推進、スポーツ分野における社会活動を実施している。

**Diamond head**

ダイアモンドヘッド株式会社 東京本社



### プロスポーツチームへの活動支援及び、社員による応援観戦の実施

サッカーJ1リーグ所属「北海道コンサドーレ札幌」のオフィシャルトップパートナーとして、2017シーズンより支援。

また、B.LEAGUE所属のプロバスケットボールチーム「レバンガ北海道」のスポンサーとして、昨シーズン（2020-21）途中からスポンサーを始め、今シーズン（2021-22）からはオフィシャルトップパートナーとして改めて支援。

試合には、社員・家族・友人等会社ぐるみで応援している。

## SoftBank

ソフトバンク株式会社



### 「健康経営」を掲げ、社員の健康維持のための取組を推進

社員一人一人が心身共に健康であることが、会社と社員のビジョンを実現する原動力であると考え、社員の健康維持・向上を重要な経営課題の一つと位置づけて、健康経営に取り組むことを宣言している。

ヨガやストレッチ動画等を内製化し、在宅でも簡単に運動できるように社内イントラネットにて公開。月1回の全社朝礼開始前にもヨガを実施するなど運動の習慣化を促すイベントを開催し、社員の健康維持・増進に取り組む。

**損保ジャパン**  
SOMPO Innovation for Wellbeing

損害保険ジャパン株式会社



### 安心・安全・健康のテーマパークへ夢と希望のスポーツ支援

日本中にスポーツの楽しさを届けたいという想いから各種コンテンツを企画した。パートナー契約中のホッケー日本代表応援のための社内オンラインイベントなどの実施、ホッケー競技人口の底辺拡大を目指した小学生向けイベント「夢見るホッケー教室」へ協賛、全国の小学生がスポーツの楽しさを体感するイベント「SOMPO ボールゲームフェスタ」へ協賛、北京五輪メダリストの朝原宣治氏とコラボした「足が速くなるダンス with NOBY」の制作を行った。

一生懸命のパートナー  
**第一生命**  
Dai-ichi Life Group

第一生命保険株式会社



### QOLism（キュオリズム）アプリでQOL向上！

健康保険組合とのコラボヘルスを積極的に実施。更なるQOL向上のため運動・食事両面からオーダーメイドの健康サポートが得られるQOLism（キュオリズム）アプリを活用。歩数・体重・食事の記録に加え、取組結果が反映するBMI適正者（適正体重維持者）ポイント等を追加し、ポイントを健康グッズ等に交換できる社員インセンティブ制度を推進。2021年10月からは地域貢献取組をレベルアップ。運動・食事等の健康取組（ヘルスケアポイント）と環境取組（エコポイント）の合計に応じて寄付等を行う「カラダと地球に、やさしく！楽しく！QOLism！」を全社で展開し、健康と地域貢献に取り組んでいる（エコは1月開始予定）。

**DAII**

株式会社第一テクノ



### 運動を積極的に心掛け、毎日ラジオ体操、野球部は大会優勝

社員全員が毎日始業前にラジオ体操を、午後3時には館内放送される音楽に合わせてストレッチ体操を行っている。

また、館内を移動する際は、上へは2階まで、下へは3階まで階段を利用している。

さらに、部活動の積極支援を行うことで社員のスポーツ推進・健康増進を図っており、野球部は週に1度の練習と2週に1回程度の試合を行っており、地域や健康保険組合の大会など各種大会に出場し、優勝など好成績を収めている。



## 大樹生命保険株式会社



**健康経営の推進により、  
社内で運動に対する意識が徐々に向上！**

2021年度は、オンライン配信による「健康LIVEセミナー」を開催した。全国どこからでも参加でき、在宅勤務の場合はご家族で楽しみながら運動をすることが出来た。

また、ウォーキングアプリを導入して3年目となり、歩くことを意識する従業員が増えたこともあり、徐々に運動習慣者率が増加している。

その他、スポーツ協賛にも力を入れており、社内外に向けスポーツ実施や支援の取組を推進している。



## 大東建設不動産株式会社



**いろんなスポーツを体験できる  
トライスポーツ運動会を開催**

競技人口が世界第2位のクリケット、オリンピック競技にもなっているホッケー、ハリーポッターで有名なクィディッチ等の日本でマイナー競技と言われるスポーツを1日で全て体験できるイベントを開催。

マイナー競技の認知向上に加え、日ごろ運動不足になりがちな昨今で小学生からご高齢の方までみんなで楽しめるイベントは、今後も継続的に開催していく予定。



## 大成温調株式会社



**毎朝のラジオ体操で社員の健康増進、  
社内スポーツサークルの活動支援、  
毎年2回ウォーキングキャンペーン実施**

毎朝、全部署でラジオ体操を行い社員の健康増進に取り組んでいる。

また、社内サークル制度を整備し、全国各拠点にてランニング、野球、ボーリングなどのサークル活動を展開している。

さらに、毎年春・秋にウォーキングキャンペーンを実施し、3か月平均1日8,000歩以上歩いた従業員を表彰し、ポイントを付与している。



## 大東建託パートナーズ株式会社



**コロナに負けないための  
運動促進の取組を継続！**

毎朝9時のラジオ体操をソーシャルディスタンスの下で実施している。

また、ウォーキングラリーの取組やコラボヘルス施策「8週間アプリで運動記録チャレンジ」への参加に加え、YouTube「耳の保健室」で健康情報の社員限定配信などのコロナに負けないための運動促進に取り組んでいる。

さらに、陸上競技の大宅楓選手の支援を継続しており、大宅選手の活躍を共有することにより社員のスポーツへの関心向上を図っている。



## 大同生命保険株式会社



**ウォーキングキャンペーンの開催**

当社が独自開発した健康経営支援ツール「KENCO SUPPORT PROGRAM」を全従業員に提供しており、当プログラムの一環として、歩数増加による運動の実践・健康増進を目的に、年3回のウォーキングキャンペーンを実施。

歩数に応じた「全国ランキングの表示」「ランキングに応じたポイントの付与」など、参加者が楽しみながらウォーキングに取り組んでいる。なお、今年度はウォーキングにちなんだプレミアムイベントを開催し、上位者の表彰等を実施。



## 大日本印刷株式会社



**ニューノーマルに対応したイベント・  
啓発活動で、従業員の運動習慣獲得を支援**

従来より実施していたウォーキングイベントについて、2020年秋からは、密を避けるため「集合型」をやめ、参加者が自由に日程を選べるよう当社開発のスマホアプリを活用した「スタンプラリー形式」に変更した。これが成功したため、2021年は規模を拡大し、初の全国7拠点（札幌、仙台、東京、名古屋、京都、岡山、福岡）同時開催とした。関東・関西エリア以外では初めてのウォーキングイベント開催となった。



## 太陽生命保険株式会社



**クアオルト健康ウォーキングによる  
健康増進の取組とスポーツ支援**

疾病予防・健康増進に効果のある「クアオルト（健康保養地）健康ウォーキング」を活用したプログラムに従業員が参加し、健康づくりを行っているほか、「太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード」を開催し、日本全国へクアオルト健康ウォーキングを普及している。

また、競技環境の整備と普及・青少年の健全な育成を目的に、女子スポーツ（ラグビー、アイスホッケー）や学生のスポーツ大会に協賛している。

## 大和ネクスト銀行 Daiwa Next Bank



### オンラインでのラン&ウォークイベントを通じた運動機会の提供

新型コロナの影響で新たな生活スタイルが定着する中、ステイホーム・テレワークによる運動不足やストレス蓄積が大きな社会問題となった。それを少しでも解消してもらおうと、当社グループの役職員及びお客様を対象として、TATTAを活用したラン&ウォークイベントを実施した。参加者の走行・歩行距離合計×10円を当社の人気商品「応援定期預金」の応援先へ当社が寄付する運動機会の提供とし、参加者の参加意欲向上に繋げた。

## 株式会社タクト・マシン・サービス



### 通勤時やテレワーク時の運動を推奨し、イベントへの参加を推進

コロナ禍で在宅勤務が多くなったが、毎年参加していた駅伝に参加できないことや、運動不足改善の為、「スマ歩ウォーク」への参加や運動推奨期間などを定期的に実施している。

コロナが収束すれば駅伝を再開するが、「スマ歩ウォーク」についても継続して実施する予定。

## TANITA Health Link タニタヘルスリンク



### 活動量計による歩数競争や定時体操による運動機会の創出

オフィスセキュリティと連携する通信機能搭載の活動量計を社員証として全社員に配付し、日々の歩数等を計測。

楽しみながら歩く習慣が身につく施策として、WEB上で国内外の名所を歩数で巡る「ウォーキングラリー」開催のほか、各自の歩数データのランキング発表や、組織横断チーム同士の平均歩数を競い合う「チーム対抗戦」「リーグ戦」を実施。

また、1日3回の社内定時体操では、オンラインを活用して在宅勤務者の運動機会も創出。

## TAMAGAWA



### 従業員のスポーツ活動を推進 女子サッカーやプロゴルフも協賛

玉川グループでは、創業の地・世田谷で活動するなでしこリーグ一部・スフィーダ世田谷FCを2018年から支援、事業所のある福島県白河市で行われるプロゴルフトーナメントへの協賛も長年実施している。

また、社内報などの媒体で社員のスポーツ活動を紹介。日ごろからスポーツに取り組む社員に特製タオルを配布し支援する取り組みもスタートした。玉川グループでは今後も従業員、そしてお客様が快適に過ごせる環境作りに貢献していく。

## TACHIHI



### 「アリーナ立川立飛」「ドーム立川立飛」「タチヒビーチ」等を拠点とするスポーツチームへの協賛・支援

アリーナ立川立飛やドーム立川立飛、タチヒビーチ等を拠点とするスポーツチームへの協賛やスポンサーイベントの開催、上記スポーツチーム所属選手支援の一環として当社グループ社員としての採用等を通じ、地域スポーツ振興に取り組んでいる。

東京2020大会の事前キャンプ地として、唯一、民間主導でパンナムスポーツ機構と覚書を締結。今般、北中南米とカリブの41の国と地域から26か国120名を受け入れた。

## タツミ産業株式会社



### 毎週水曜日の出社時に階段（3階）使用 每日15時に社内でストレッチ体操

本部・関東事業部・家庭用品部が職場である全従業員が対象に、毎週水曜日の出勤日に事務所のフロアである3階まで階段を使って出勤している。

また、全事業部従業員対象で協会けんぽが推奨するストレッチ体操を、毎日15時から5分間実施している。社長自ら率先垂範し、社員のスポーツ推進活動への理解と健康向上を目的に活動している。

## 中外製薬



### 障害者スポーツの応援活動を通じて、誰もがスポーツを楽しめる社会作りを目指す

実践部門では、在宅勤務の機会が増えている昨今の事情を踏まえ、多くの従業員が自宅内でも気軽に実施できるよう、ストレッチやエクササイズ動画を紹介し、運動機会の創出を図った。

支援部門では、障害者アスリート社員によるインクルーシブ教育の実施や、障害児への運動の機会提供として車いすスポーツやダンスの定期運動クラス、野外活動イベントの支援を実施した。そのほか、事業所所有の運動場の貸出も行った。

## 通信機器産業健康保険組合



### 毎朝のラジオ体操及びウォーキングイベント「通さんぽ」の実施

健康保険組合として、加入員及び職員の健康維持・増進を目的とした活動に取り組んでいる。

感染防止対策を講じた上で、毎朝のラジオ体操を実施、当組合や関係団体主催のウォーキング大会に全職員で参加している。

また、大会期間中には、独自の歩数表彰やウォーキングイベント「通さんぽ」を実施し、歩数増加やモチベーションの向上を図っている。そのほか、本年はコロナ禍で中止となつたが、年1回ボウリング大会を開催している。



## 都築電気株式会社



## 在宅勤務者の健康維持増進のため、セルフケアシステムを無償公開

健康な心身づくりを支援するシステムを開発し、従業員の健康管理に課題を抱える多くの企業・団体に向けての無償公開を行った。

本システムでは、専門家監修のコンテンツ（姿勢チェック、トレーニング動画の視聴、活動記録）を実施することができる。整体師やパーソナルトレーナー等の専門家監修のもと、システム構築や、動画コンテンツの企画・撮影・出演・編集の全てを社員が実施した。



## 株式会社つなひろワールド



## 車いすソフトボールへ社員が参加、検温・消毒の徹底、晴れた日は青空の下で

総合障害者スポーツクラブチーム「Glitters」に社員が所属し、障害者スポーツの魅力を知るため、実際に活動を行い、様々な競技の体験などを実施している。

活動をする際は、「手指の消毒・検温・こまめな換気・晴れた日は極力外で活動」を徹底して行った。

昨年はコロナの影響で大会が少なかったが、今年は車いすソフトボールの大会に3大会参加することができた。



## 株式会社ティーガイア



## オンライン利用の情報発信や体操の実施、スポーツ活動を支援

従業員の健康維持・増進を目的に、ヘルスキーへらが中心となって、ストレッチ方法等の健康情報を紙面や動画で紹介する「TG\_健康だより」をインターネットに掲載している。

また、スポーツクラブの活動費用や大会参加費の一部を助成して気軽に運動できる環境づくりに取り組んでいる。

そのほか、JPSA オフィシャルサポーターとして、パラスポーツの推進に取り組むとともに、当社で働くパラアスリート社員の活動を休暇の付与等で支援している。



## ティーペック株式会社



## ウォーキング促進のための『T-PEC ウォークシリーズ』実施

歩くことは健康づくりの第一歩との思いから、『T-PEC ウォークシリーズ』という社内運動を実施し楽しみながらウォーキングに取り組んでいる。

希望者へはウェアラブルデバイスを配付し、日々の社内ランキングをアプリ上でチェック。個人の表彰の他にも、配偶者の参加や所属チームのランキング表示、参加者の総歩数に応じた金額が会社から患者団体へ寄付される仕組みを設けること等でモチベーション維持を図っている。



## T &amp; D フィナンシャル生命保険株式会社



## 障害者スポーツ及び従業員の社内クラブ活動を支援

日本ろう者サッカー協会とオフィシャルパートナー協定を締結し、ろう者サッカー・フットサルの発展と普及をサポートしているほか、障害者アスリートを雇用し、競技活動を支援。従業員の障害者スポーツへの理解促進を図っている。

また、T & D フィナンシャル生命健康保険組合が、継続して社内クラブ活動の費用を一部補助。さらに障害者アスリートを雇用し、競技活動を支援することで、従業員の障害者スポーツへの理解促進を図っている。



## D I C 株式会社



## コロナ禍でも職場体操やオンラインセミナー開催でスポーツ実践

ラジオ体操・腰痛体操・リフレッシュ体操を毎日行う事で、ケガや腰痛の予防・就業中のリフレッシュに繋がり、運動機会が減っている社員にも好評である。

また、今年もコロナの影響で多くのスポーツイベントは中止となったが、その代わりにオンラインで簡単にできるストレッチやヨガのセミナーを開催、同プログラムの見逃し配信も行うことで、時間や場所の制約なく多くの社員とその家族に参加してもらうことができた。



## 株式会社 DYM



## 階段利用の推奨や社内部活動支援制度など「新しい日常」下での様々な取組の促進や、感染対策を行った上の運動会の実施

エレベーター内や出社時の3密回避と、社員の健康推進の両立のため徒歩通勤や階段利用を推進している。

また、マスク着用やこまめな手指のアルコール消毒、人と人との間隔を大きくあけての食事など十分な感染対策をした上で、部署や役職をまたいだチーム編成での社内運動会を今年の5月に実施した。社内でのコミュニケーションの場にもなっている。



## Human Chemistry, Human Solutions

## 帝人株式会社



## 社員の健康増進のため、ウォーキング大会などの健康イベントを毎年継続して実施

帝人では、グループ会社を含め、毎年春には生活習慣改善のイベント、秋にはウォーキング大会を実施。イベントを通して健康意識の向上と正しい生活習慣獲得のきっかけ作りをしている。

また、これらのイベントを通して、社員のコミュニケーションの向上にも役立てている。



### オフィス・部署の垣根を超えた プログラムを開始

「心と体を整える」というコンセプトの元、体を動かすきっかけの一として、今年度より二つのプログラムを開始。

一つは参加者にスマートウォッチを配布し、チーム対抗で歩数を競わせているウォーキングプログラム。

もう一つはヘルスキーパーを講師に、ZOOM配信でオフィスでも自宅でも参加可能なストレッチプログラム。

全国から参加者がおり、参加した従業員からは意識して体を動かすいい機会になっているとの声が挙がっている。



### 手軽に気軽にできるスタンディングミーティングの推奨 & リモートでのプチ運動推進

働く社員の健康状態を良好にし、生産性を高めることを目的としてスタンディングミーティングを推奨している。健康状態の良好などの効果のほか、コミュニケーションの活性化、時間の効率化や活発で創造性に富んだアイデアの創出などの付随効果も発生している。

また、ニューノーマル時代の新たな取組も実施しており、WEB会議システムを利用して、ヨガやストレッチを在宅勤務中の従業員同士で実施した。



### 気軽に使える運動や動画配信を通じて スポーツを遊ぶ楽しさを提供

昨年度に引き続き、社員運動会や参加型スポーツイベント等の中止が相次いだが、社内で社員個々が密を避けつつ、気軽に継続的に運動を行えるよう、健康増進支援アプリを利用したウォーキングイベントを実施。

外部向けには、従来のスポーツ活動支援や訪問での運動教室に加え、その運動教室の動画を作成・配信。社内外共に人流や3密を抑制しながらも、体を動かす楽しさ、及びスポーツへの興味や関心を維持できる機会を提供した。



### スポーツ団体へ機能性快適マスクを寄贈 スポーツ活動の継続を支援

コロナ禍で、思うようにスポーツ活動に取り組むことができない子供たちや団体へ、スポーツ活動を安心安全に取り組んで欲しいという想いから、機能性快適マスク（自社製品）を寄贈した。

また、社内ではコロナ禍のピーク時を避け、感染症対策を徹底した上でフットサルを開催し、リモートワーク中の運動不足解消へ寄与した。



### 階段利用の促進、歩数競争大会の実施、 社員クラブ活動の支援

運動不足解消として階段利用を奨励し、本社及び事業所の各階に消費カロリーポスターを掲示し、歩数競争大会（チーム対抗・個人対抗）を実施し、毎週の集計結果をかわら版として発行し、健康意識の向上と、社内コミュニケーションの促進を図っている。

また、野球部などのクラブ活動に補助金を支給し、社員のスポーツを支援するほか、グループ会社がある山形県のJ2サッカークラブ「モンテディオ山形」の正会員になっている。



### 日常の中で最も身近なスポーツから始める 健康増進のきっかけ作り

東亜道路工業では、社員の健康のために10月、11月（北海道・北陸地区は9月、10月）の61日間で、1日1万歩を目標に、61万歩以上あるくウォーキング大会を開催。

普段なかなかスポーツに取り組めない社員にも、「歩く」という身近なスポーツから始めて健康増進を図るきっかけとなっている。



### 社内イントラ活用で、コロナ禍でも 健康維持に役立つ情報を発信

テレワークでも従業員同士の繋がりをもち続けることができるよう、社内イントラを活用し、「Smart Choice New Normal」という従業員投稿型の連載で情報発信。従業員の毎日の運動習慣（体操・サイクリング・散歩）や新しい働き方における工夫について紹介している。

また、東急労働組合をはじめ、東急連結各社・東急グループと連携し、運動習慣化に向け、運動会や駅伝大会（今年度はコロナで開催中止）、ウォーキング大会を開催している。



## 株式会社 東急スポーツオアシス



## 夢に向かって練習に取組む選手及び社員に、充実した競技活動が継続できるような支援制度

Well-being First! を企業ミッションに掲げ【アスリート支援制度】を設けてプロスポーツで活躍する選手の社員雇用・練習環境の提供・遠征費支援やスポーツの国際大会に出場する社員の活動費支援を行うと共に、トライアスロン、パラスノーボードなどで活動するアスリートに、練習環境を提供し夢の実現を支援している。



## 東急スポーツシステム株式会社



## ～コロナ禍でもスポーツを通して人の繋がりを支援～

当社従業員・東急グループ従業員・当社運営フィットネスクラブ会員を対象に、コロナ禍でも安心して運動ができる機会として、「3密」を避けた「オンライン形式」でマラソン大会を実施した。

また、「フットボールを通して多様性を身に付ける」機会として聴覚障害を持った子供たちが所属する「サインフットボールしながら」と「東急Sレイエス」の1年～4年生の子供たち28人（各チーム14名）が集まり「デフ（聴覚障害）交流フットサル練習会」を開催した。



## 東京海上ディーアール

## 東京海上ディーアール株式会社



## スポーツを通じた健康づくりと社内コミュニケーション活性化

毎朝社内衛星放送のラジオ体操を放映、職場で実施。また、10・11月は健保主催の「健康増進月間」、12・1月は当社独自の「T d R 健康増進月間」を実施。「T d R 健康増進月間」では、アプリを活用した歩数、エクササイズ、ウォーキング等の各種アクティビティへの取組、メールを活用したラジオ体操、エクササイズ動画配信などを実施した。

在宅勤務でも同じ時間に一緒に取り組むことで社内コミュニケーションの活性化にも寄与している。



## 東京海上日動

## 東京海上日動火災保険株式会社



## 障がい者スポーツ支援活動～「知る」「見る」「体験する」～

東京海上日動は障がい者スポーツを通じて、誰もがお互いの人格や個性を尊重して支え合う「共生社会」の実現を目指し、障がい者スポーツを「知る」「見る」「体験する」を軸として取組を続けている。また、昨年度よりオンラインも活用しながら「障がい者スポーツの応援観戦」、「障がい者スポーツの体験会」、「アスリートと一緒に障がい者スポーツを通じて多様性を学ぶ学習ツールの展開」などを行っている。



## 東急電鉄

## 東急電鉄株式会社



## 東急病院と連携し、健康維持の工夫等を社内イントラで案内

新しい生活様式における健康維持のアドバイスやテレワークによる運動不足に対する注意喚起等を定期的に社内イントラに掲出。企業立病院である東急病院と連携し、専門家の意見を従業員に周知している。

また、東急労働組合をはじめ、東急連結各社・東急グループと連携し、運動習慣化に向け、運動会や駅伝大会（今年度はコロナにより中止）、ウォーキング大会を開催している。



## 株式会社東京アスレティッククラブ



## 自宅でできるオンラインフィットネスサービスの活用

グループ会社が運営するオンラインフィットネスサイト「MOVE +」を従業員向けに公開し、コロナ禍において家族含め、自宅で閲覧・実践できる運動プログラムを提供することで、従業員とその家族の健康保持増進を図っている。



## 東京海上日動システムズ株式会社



## 運動の機会を通じて、社員の心身の健康促進と健康管理を支援

健康増進月間の前後に身体の状態を把握するための体組成測定会、フロア対抗ウォーキングイベントや、ダイエット企画（年3回）を開催している。日々運動習慣のない社員も参加し、運動する機会が増え健康意識の向上に繋がっている。

また、パラスポーツの観戦応援はコロナ禍の影響もあったが、オンライン観戦を通じて行い、障がい者スポーツへの理解を深める活動を行っている。



## 東京ガス株式会社



## 社内ウォーキングイベントを実施し、健康維持向上を推進

健康の維持向上のため2015年からウォーキングキャンペーンを実施し、毎年1,000名以上が参加。上位成績者と、事業所ごとの平均歩数を社内HPに掲載しイベントの認知向上と参加を促進している。個人で行えるウォーキングの人気は高く職場単位での参加も増えている。職場では、昼休みを利用して会社近くの散策や歩数アップに向けた情報交換を行うなどコミュニケーションの活性化にも寄与している。

## TSH 東京システムハウス株式会社



### 社内サークル活動で健康促進とコミュニケーションの活性化を図る

従業員の健康促進やコミュニケーション活性化などを目的に、駅伝・ゴルフ・テニス・フットサル・野球・スキー＆スノボが活動している。サークル活動を取り入れたことで、運動機会が増えたとともに、業務で関わりの少ない従業員同士が交流できる機会が増加し、社内コミュニケーションの活性化にも繋がっている。

## 東京商工会議所



### 社員の運動習慣のきっかけ作り、健康意識の向上

職員の健康増進・スポーツ習慣の定着に取り組むため、毎朝のラジオ体操を実施している。職員の中にはスポーツ習慣のある者もいれば、ほとんどスポーツをすることがない者もいるため、全員が取り組むことができるラジオ体操を実施することで各人の健康づくりのきっかけとすることを目的としている。

また、職員各人のスポーツ意識向上及び健康増進の観点から2階上、3階下までの移動に関しては階段を使うことを推奨し、多くの職員が実践している。

## 東京都公立大学法人

Tokyo Metropolitan Public University Corporation

### 東京都公立大学法人



### 都民及び学生・教職員を対象にパラスポーツを広く普及促進

東京都立大学では、平成29年度から障害の有無に関係なく参加できる障害者スポーツ体験教室（ボッチャ体験教室、パラスポーツ体験教室、ユニバーサルスポーツ体験教室、親子でパラスポーツ体験教室等）を開催している。

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点により体験教室等の開催を見合わせたが、パラリンピックへの機運向上及びパラリンピック後の障害者スポーツへの理解促進と裾野拡大を図るために動画配信によるオンライン企画について、令和2年度から引き続き実施している。

## 東京都職員共済組合



### 清瀬運動場のテニスコート及び野球場を一般に開放

東京都職員共済組合が保有する清瀬運動場のテニスコートと野球場を広く一般の方に開放している。

また、近隣の保育園、幼稚園に野球場の芝生部分を開放し、天然芝の上を走り回る楽しみを味わってもらっている。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、施設内の飛沫感染予防対策を徹底しているほか、利用者の方には、消毒セット（手指用消毒液、設備用消毒液、タオル）を貸出し備品等の消毒をお願いしている。

## 東京地下鉄株式会社



### スポーツによる地域貢献活動と社員の健康維持・増進活動の実施

女子駅伝部選手と車いすフェンシング選手による地域貢献活動、また、社員の健康維持・増進のための活動を実施した。

女子駅伝部は、合宿先の小学生や中学生向けに陸上教室を開催し、走ることの楽しさを教え、車いすフェンシング選手は、自身が実施しているトレーニング方法を社員へ紹介することにより、社員の健康維持・増進に繋げる活動を行った。

## TOKYO DOME SPORTS



### アスリートの雇用支援と協賛チームの観戦推進 エクササイズ動画の作成と社員への提供

社員の運動不足解消を目的に、自宅で実施できるトレーニング動画を作成し、社内インストラクターで動画をいつでも見られる環境を提供した。

さらに、各種アスリートの雇用支援と雇用したバスケットボール選手のリーグ戦応援を継続で実施した。

また、本年は新型コロナウイルスの影響で実施できなかったが、例年は「障害児を対象にバスケットボール教室の開催」「自社グループ敷地内で夏休みラジオ体操会の実施」「地方自治体等で開催される、各種スポーツ大会の社員参加」なども行っている。

## 東京都鐵二健康保険組合



### 健康づくりは1日8,000歩・速歩20分で、みんな元気！！

毎日、勤務開始時刻に全職員でストレッチを行い、昼休憩後にラジオ体操を行っている。

また、全職員が活動量計を携帯しており、活動量計を活用した中強度運動（速歩20分）を意識してウォーキングを実施。活動量計のデータ取込で1日平均スコア等を算出している。

## THSA



### 部署対抗 FUN & BODY CHANGE キャンペーンを実施

1日の歩数、30分以上軽く汗をかく運動の回数、昇降式もしくは、机上式スタンディングデスク体験利用回数などを職場対抗戦で行った。ウエラブル歩数計、ヨガマット、エアなわとびなど運動習慣継続促進goodsを参加賞として、キャンペーンを始める前に自由に選んでもらうことで、従業員の参加を促し、運動習慣の環境づくりを目指した。

# NISHI SATO

東京西サトー製品販売株式会社



## 「行ってきまーす！」就業時間内に 社内で1時間の本格ヨガ

社内の多目的ホールで週2日、ヨガ教室を開催している。講師は講師資格を持つ従業員。各自で仕事の都合を考慮し、ヨガ日程表に名前を入れて予約。よく換気をした状態で上限2名にて行っている。参加費は無料、参加中も就業時間とみなされる。各職場で「ヨガ行ってきまーす」「行ってらっしゃーい」の声が行き交い、午後の勤務がスッキリ行えると好評である。日中不在の営業マンには講師が出向いて出張ヨガを行うことも。

# TOBU

東武鉄道株式会社



## 少年野球・サッカー大会を通じた 次世代を担う少年少女の育成支援

(一財) 東武博物館が主催する東武鉄道杯少年野球大会、少年サッカー大会に、東武鉄道はボランティアスタッフを派遣し、次世代を担う健やかな少年少女の成長を支援している。

なお、2020年度は新型コロナウイルスの影響により東武鉄道杯の開催を断念したものの、子供たちを応援したいとの思いから、出場を目指していた全チームに対するスポーツタオルの贈呈や、抽選での東京スカイツリー・東武動物公園への無料招待などを実施した。

# TOPPAN

凸版印刷株式会社



## スポーツ専従社員の雇用及び オンライン社内応援会等の実施

東京2020大会に出場する当社所属のスポーツ専従社員の壮行動画の作成や、社員から応援メッセージをオンラインにて集め、全社的な観戦機運醸成に寄与。また、大会期間中は社員限定のオンライン応援を行い約800名が利用した。

また、大会後は選手の出身地の小中学生との交流も実施し、パラスポーツの認知拡大・普及に寄与している。

# TOPPAN FORMS

toppan-forms.com



## 部活動（スポーツ関連）への支援・ ラジオ体操を実施し運動意識向上

始業前に毎日ラジオ体操を社内放送で流し、実施している。

また、毎年社内で従業員とその家族が参加できる野球大会や、フットサル大会を実施している。

本年は、コロナ禍で実施はできなかったが、大会を企画・運営する野球部やサッカー部を初めとする社内のクラブに対し、活動支援を継続して行った。

スポーツを通じて従業員とその家族の健康増進も推進している。

# TOHSHIN PARTNERS

株式会社トーシンパートナーズ



## 朝のラジオ体操実施、サッカー部・ 野球部の活動、ウォーキングイベント実施

全社員を対象に万歩計を配布し、ウォーキングイベントを実施した。チーム戦・個人戦・達成賞を設け、上位のチームメンバーと個人に賞品を贈呈した。

達成賞に関しては、一日の目標歩数を『7,000歩』に設定し、達成した社員にはオリジナル賞品を贈呈。ウォーキングイベントを通じて社員全体が盛り上がった。

また、毎朝朝のラジオ体操やサッカー部・野球部の活動も継続に実施している。

# Dr. TRUST

株式会社ドクタートラスト



## ウォーキングイベント、 ラジオ体操を今年も継続！

前年同様、健康管理アプリを活用したウォーキングイベントを開催。コロナ禍の運動不足解消とともに、部署混合のチーム戦にすることで社内コミュニケーションの促進につながった。

また、15時にラジオ体操を実施。デスクワークから解放されるリフレッシュの時間として、加えて体操中に会話が生まれることから、社員交流の時間としても大いに機能している。

さらに、大手スポーツジムと法人契約し、積極的な運動機会を提供している。

# トヨタ西東京カローラ

トヨタ西東京カローラ株式会社



## スポーツを通じた社会貢献活動を展開し、 地域の将来を担う子ども達の健全な育成を応援

野球、フットサル、バスケットボール等の独自のイベントを開催することで、地域社会へ貢献をする。

また、地元自治体主催のボッチャ大会のメインスポンサーとして特別協賛及び社員チームを創設し同大会へ競技者として参加する等、パラスポーツの認知度向上や理解を深める活動を展開。スポーツ・子ども・地域という言葉をキーとして積極的な社会貢献活動を行い、地域の次世代を担う子どもたちの健全な育成を応援する。

# RUNNING CLUB TRACK TOKYO

track-tokyo.jp



## アスリートの正社員雇用 プロギングの普及活動

・アスリートの正社員雇用

実業団選手でもあり、ランニングインストラクターとしても活動している人材の正社員雇用

・プロギングの普及活動

プロギングとは、スウェーデン語の「PlockaUpp（ゴミ拾い）」と英語の「Jogging（ジョギング）」を合わせた造語です。走って健康になり、ゴミを拾ってエコに、地球環境を良くする新しいSDGsスポーツ。今後も継続的にプロギングの普及活動に取り組んでいく。



## 株式会社ナウイエンタープライズ



## 社内エクササイズとウォーキング、スクーバダイビング実施補助制度で運動意識向上

健康運動実践指導者の資格をもつ社員の指導の下、朝礼時に社内でできるエクササイズを行っている。通勤時、昼休みを利用してのウォーキングは社員が自発的に継続している。

事業では、スクーバダイビングのCカード（通称：ダイビングライセンス）の発行を行っているため、全社員スクーバダイビングの資格を所持している。自己のスキル向上、研鑽、リフレッシュを兼ねてプライベートでのスクーバダイビングにかかる費用の一部を補助している。



## 株式会社ナレッジクリエーションテクノロジー



## 新しい日常下での3密を避けた運動意識の向上と健康増進への取組

自社での階段利用の推奨、ラジオ体操などを行い、体を動かすことへの啓発活動を行い、社員全員が参加できる仕組み作りにより、健康経営を推進している。緊急事態宣言下では、活動を停止していたが、解除後、屋外でのスポーツ活動（ゴルフ）等を行っている。テレワークなどで対面でのコミュニケーションが減っていたので、屋外スポーツでメンバーがそろうことで、より良いコミュニケーションが図れることができた。



## ナガセケンコー株式会社



## 軟式野球・ソフトテニス・ソフトボールを中心としたイベントへの協力、社内ボッチャ大会の開催と社員によるボッチャクラブの大会参加

都内だけでなく、全国で行われている軟式野球・ソフトテニス・ソフトボールのイベントへ物品等の協賛を行い、大会の成功と競技の普及に協力している。

また、ボッチャの社内大会を実施して、健康増進と社内コミュニケーション作りに取組んでいる。社員有志によるボッチャクラブは都大会へ出場している。



## 株式会社ニチレイ



## オンライン健康塾開催やラジオ体操動画の配信で健康づくりを推進

日常活動量の低下を補うため、保健師によるラジオ体操やストレッチ動画を作成し、インターネット上に掲示して在宅での視聴を推進。

「ニチレイ健康塾」では、健康運動指導士による運動指導や保健師の病態生理、管理栄養士の食習慣改善講義等をオンラインで実施。

また、運動習慣のきっかけ作りに春秋の「ニチレイ健康保険組合ウォーキングキャンペーン」を開催。社内コミュニケーション活性化には各種運動部等の活動を支援している。



## 日産化学株式会社



## スポーツ活動の支援や体操の実施を通じて、健康づくりを推進

当社は、従業員の健康が「健全な企業の成長を支える基盤」と考え、スポーツ活動の奨励に力を入れている。

本社では、フットサル、テニスなどのクラブ活動を支援しており、健康増進に加えて、従業員のコミュニケーションの場となっている。ストレッチ体操を毎日実施しているほか、在宅勤務時の運動不足解消を目的に、座ったままできる運動や体操の紹介、オンラインセミナーの実施を通じて、コロナ禍での運動奨励に取り組んでいる。



## 日都産業株式会社



## オンラインイベントも活用して身体を動かすことを習慣化

始業前のラジオ体操を継続して実施中。「新しい日常」ということで、集まって行うのではなく距離をとって各々の場所で行っている。

今年は、オンラインイベントの「さつき・ラン＆ウォーク企業対抗戦」に参加した。1ヶ月間に走った距離や歩いた歩数をアプリ上で競う、企業対抗型のイベント。多くの従業員が参加したということで、表彰状を頂いた。その後も習慣化し同様のイベントに個人でエントリーしている社員もいる。



## 日本化薬株式会社

各種イベントを通じ、従業員の健康づくり・  
活気ある働き方をサポート

各部署で毎日15時にマスクを着用して、ラジオ体操を実施した。

また、1ヵ月間の実施期間を設けて、会社内や日常生活、運動などの16項目について、実践した項目に点数をつける「全社健康管理コンクール」を実施し、意識的な健康管理に取り組んだ。

その他、オフィシャルパートナーとして支援している、卓球Tリーグの試合を従業員が観戦する機会を提供した。これらを通じて、社員が健康を維持し、活気ある働き方ができるように取り組んでいる。



## 日本通運株式会社

全職場での日通体操実施、  
自社スポーツ施設の大学等への利用提供

日々、各職場で独自の体操（日通体操）を実施しているが、朝礼時にオンラインコミュニケーションツール（Teams）により、在宅勤務者にも配信を行い、出社社員同様に体操を実施している。

また、企業や大学などの各団体からの利用申請に基づき、本社ビルの武道場（柔道場、剣道場、相撲場）を利用提供している。さらに、自社の運動部との合同練習や交流試合なども実施しており、こうした取組を通じて、地域のスポーツ振興を図っている。



## 日本郵船株式会社

健康増進、社会課題解決につながる「チャリティRUN+WALK+α」、  
オンラインを活用してグローバルに実施

身近なスポーツであるランニングやウォーキングを通してグループ社員の健康増進、社会課題への意識向上を目指し2017年から開始した、3か月間限定のイベントを実施した。外出自粛や在宅勤務の増加を考慮し、これまでの対象運動に、ヨガ・自転車・水泳等を追加した他、プロコーチによる生配信レッスンを開催。

また、グループ社員の参加費に加えて、全体の運動量に応じたマッチングギフトを会社が上乗せて「国境なき医師団」に寄付している。



## 商工組合 日本医療機器協会

コロナ禍でも感染対策を徹底し、  
職員の運動不足を解消

野球、ボウリング、フットサルのような大人数が集まる大会は新型コロナウィルス感染拡大防止の観点から本年度も見送りとなった。

昨年度より、感染対策を徹底したラジオ体操と3密を避けるのと同時に、運動不足解消を目的とした階段利用は継続し、新たに今年度からは各自で休憩時間を利用したストレッチ運動を取り入れ実施している。

今後、新型コロナウィルス感染症が収束した際には野球、ボウリング、フットサル大会を再開する予定。



## 日本電気株式会社

COVID-19 の影響のもと培った工夫や  
学びを活かしレガシーへ

東京2020大会期間中にはゴールドパートナーとして、大会自身をNECの技術で支えるとともに、聖火ランナーやボランティアとしても多くの社員が大会を支えた。

また、COVID-19の影響のもと、オンラインツールを駆使するなど様々な工夫をこらすことで、社員間でのスポーツを通じたコミュニケーションを拡大・発展させ、健康やスポーツをテーマとしたコミュニケーションを継続的に実施した。



## 日本郵政株式会社



## 自社福利厚生施設の利用提供

近隣にお住まいの方などからの利用申請に基づき、自社の福利厚生施設である高井戸レクリエーションセンターの野球グラウンド、テニスコート及び弓道場を利用提供している。



## 特定非営利活動法人 日本ウォーキングセラピスト協会



## ウォーキング・ストレッチ教室の実施

企業の福利厚生、また、地域の皆様の健康維持・増進の助けになるようなストレッチ・ウォーキング講座を実施している。

スタジオ講座のみではなく、リモートによるストレッチ講座を実施し、コロナ禍における健康維持増進をサポートする講座を展開している。



## 日本交通株式会社 赤羽営業所

感染予防をしながらの  
スポーツ大会の実施

ゴルフ大会、フットサル大会を年間行事として、スポーツを身近にする環境づくりを行っている。

週末は会議室を開放し、卓球大会に向けての練習を行っている。感染予防をしながら日々社員同士コミュニケーションを図っている。

また、所内にスポーツジムも併設し、仲所長、大森教官を始めとし、社員の運動不足解消の為、身近に運動できる環境づくりに取り組んでいる。



## 日本国土開発株式会社



**毎日の生活時間の中で、“少しでも”を大切に、  
従業員の主体的な運動活動を推進！**

自ら健康に対する目標を宣言し、職場における健  
康推進の先駆者として活躍する「健康経営サポー  
ター制度」を導入。当初35名だった健康経営サポー  
ターも現在では403名の社員が参加している。

また、全国にバトミントンや登山等の運動サーク  
ルがある。現在は、コロナ禍ということもあり、運  
動活動も行いながら文化活動を行うサークルの活動  
も認め、現在178名がサークル活動に参加。また、  
活動に対して昨年同様費用支援を実施している。



## 日本シグマックス株式会社



**スポーツ活動支援金支給制度  
「ス포サポ」と活動情報の社内発信**

社員一人当たり年間最大16,000円（3ヶ月ごと  
に4,000円×4）の支援金を支給し、社員は各種ス  
ポーツ活動や健康づくりのための用具購入で活用。  
利用実績を社内ポータルサイトで報告し、応援コメ  
ントを送りあうなど、より多くの社員の利用を促す  
ように情報発信している。写真：企業対抗ラン&  
ウォーク大会への参加（参加PR動画出演）、社内フッ  
タル、野球部（ユニフォーム新調）



## 一般財団法人日本サイクルスポーツ振興会



**サイクルスポーツの普及・  
文化の醸成**

今年度から子供向けの自転車アカデミーや、クラ  
ブチームを立ち上げ、青少年の健全な育成や教育に  
力を入れている。

そのほか、密を避けられるアウトドアスポーツの一環で注目されている、マウンテンバイクを一般の方々に認知してもらうため、首都圏で体験会やイベント等を多数実施。さらに、各種自転車レースの協賛・後援を行い、サイクルスポーツを幅広くサポートしている。



## 株式会社日本理化工業所



**歴史とビジネスの街、  
品川からプロスポーツチームを!!**

弊社は、100年以上電気事業を支えるマイカ（雲  
母）ペーパーの製造販売をビジネスにしている。

2014年に、工場のある栃木に「栃木シティ」と  
言うサッカーチームを作り、地域貢献を始めた。

そして、2021年4月に、本社のある大井町に、フット  
サル、バスケットボール、ビーチバレーなどを含む、しながわシティスポーツクラブを設立しました。各種プロスポーツを通じて、品川の子供たちに夢を与えるべく活動していく。



## 株式会社ニュー・オータニ



**従業員の健康増進の為、  
職場環境に合わせたストレッチ体操の指導**

職場毎の労働環境に応じ、インストラクターによるストレッチ体操の巡回をし、教育することで、職  
場内で日々実践できるストレッチを奨励している。

本年度は、コロナ禍で休業社員も多数あったため、  
運動不足にならないように、webにて当社独自で  
作成したストレッチ動画を配信した。



## 日本生命



**プロスポーツチーム・自治体・  
企業の協働による地域貢献取組を実施**

地域での健康増進・次世代育成を目的B.LEAGUE  
クラブチーム・自治体・企業との協働でウォーキング  
アプリ「aruku&（あるくと）」を活用した「バーチャ  
ル運動会」を開催。

また、地域での応援機運醸成を目的に、地域に根  
差したプロスポーツ選手とファンとの交流イベント  
も企画・実施した。



## 株式会社 NEXTAGE GROUP



**建設業界“あるある”ポーズと  
3秒体操で健康維持とスポーツ促進**

労働安全や健康維持の一環として建設業に関する  
動きである「塗装」「掘削」「釘打ち」「ノコギリ」  
の4つのポーズを取り入れた「ネクステージ体操」  
を制作。この体操は、社員だけでなく、建設業関係者、パートナー企業にも広げて取り入れられている。

また、オフィスで働く社員向けには、始業開始前  
に腰に手をあてて3秒かけて腰を反る「これだけ体  
操」を実施。毎朝の健康維持と身体を動かすことへ  
の意識向上に努めている。



## ねづクリニック



**健康的体作りのための医療へ、  
スポーツの取組を実施中**

健康長寿目標時代に突入し、様々な疾病があつても、障害があつても、心地よく、幸せに生活できる  
体作りが必至となっている現代で、医療に的確にス  
ポーツを取り入れて、無理なく健康を獲得すること  
を目標として活動している。

各人の体調をしっかり医学的に判断したうえで、  
個人的にプログラムしたスポーツの取組を実施する  
ことで、医療単体では得られない効果の出現を目指  
している。

## NetLearning<sup>®</sup> HOLDINGS

### 株式会社ネットラーニングホールディングス



#### オンラインラジオ体操で コミュニケーション活性化と運動不足解消

新型コロナウイルス感染予防対策として在宅勤務を行う社員も多く、社内コミュニケーションの取り方も変化する中、オンライン会議ツールを利用した「オンラインラジオ体操」を実施し、グループ社員間のコミュニケーション活性化を図った。

また、たった3分程度の時間でも、自宅で過ごす時間が多くなり運動不足を感じる社員や、長時間のデスクワークで筋肉のコリや痛み感じる社員にとって良い刺激とリフレッシュになった。

### あしたを、つなぐ—野村不動産グループ 野村不動産パートナーズ



#### パラアスリートの雇用及び 従業員の運動機会の提供

雇用パラアスリート2名の競技に関わる費用や、競技に集中できる勤務体系による、仕事と競技の両立を支援。

雇用パラアスリートが出場する大会を社員が観戦・応援した。

また、社員の運動機会提供のため、フィットネスクラブの利用促進、及びスポーツ同好会活動の支援を実施している。

## nobitel

### 株式会社 nobitel (ノビテル)



#### 10月7日ストレッチウェルの日を制定！ 社内スポーツ習慣を継続

社内部活や朝礼時にスポーツ＆ストレッチを実施、自社開発した社内通貨アプリでは、ストレッチという運動習慣を継続できる福利厚生制度で、運動不足対策だけでなく社内コミュニケーションを活性化させるような取組を継続している。

10月7日(柔軟／じゅうなん)を「ストレッチウェルの日」として制定し、カラダもココロも絶好調な状態を Stretch Well という新たな健康価値観として、社内にスポーツ習慣を根付かせている。

### あしたを、つなぐ—野村不動産グループ 野村不動産ライフ＆スポーツ



#### 地域と連携したスポーツ推進・支援

地域の小学校と連携し、泳ぎが苦手な子を対象に当社のプールを使用し、泳ぎ方の教室を無料で開催。

この他、幼稚園・保育園向けに「顔付け・水慣れイベント」も実施し、延べ2,000名が参加した。

また、地域の方が無料でスポーツを楽しめるスポーツイベントを開催。親子テニスや親子体操など親子で楽しめるものや身近なスポーツ体験を開催。延べ1,200名が参加した。オンラインでも同時に実施しており、ダンスと身体づくり体操を配信し、300名が参加した。

## NOMURA

### 野村ホールディングス株式会社



#### 社会貢献と役職員の健康促進を主な目的に、 バーチャルチャリティイベントをグローバルで開催

役職員の健康促進と社会貢献活動への寄付を主な目的とした、バーチャルチャリティイベントを2020年よりグローバルで年に1回、1か月ほどの期間で実施。コロナ禍において実際に集まって行うボランティア活動の開催が難しい中、社会貢献活動への寄付と、役職員の健康促進が主な目的に実施。参加者は、期間内の任意の時間と場所で健康促進につながるさまざまなエクササイズに取り組み、参加料の代わりに寄付を行う。毎回1,000人を超える役職員が参加。

## VITAL AREA

### 株式会社バイタルエリア



#### プロを目指していた選手の積極的な新卒採用、 サッカー部×ITでの社会人としての成功を目指す

日本サッカーナショナルチームと連携（アスリートたちのセカンドキャリア支援プロジェクト）。

今までスポーツや運動に打ち込んできた学生の新卒採用、大学4年生までプロサッカーを目指し活動・全国レベルのチームでレギュラー出場し、プロになれなかった選手の積極的な新卒採用。サッカー部×ITでの社会人としての成功を目指す。

清水フレンドリーカップは社員の家族も含め老若男女問わず全員で楽しむサッカーに毎年参加している。

## hasetai

### 長谷川体育施設株式会社



#### アスリートの雇用、朝ラジオ体操実施、 スポーツサークルの補助

今年度はコロナ禍で開催数は減少したが、雇用アスリートが陸上教室の講師をする社会貢献活動を行っている。

雇用アスリートの出場する陸上競技大会は現地応援の人数制限を設け、多くはオンラインで観戦応援を行った。

社員の健康のため、密を回避しながら朝のラジオ体操を毎日行っている。

また、スポーツサークル活動を支援し、スポーツに親しむ・参加する機会を設けている。

## HASEKO

### 株式会社長谷工コミュニティ



#### オンラインによる チーム対抗駅伝の開催

役職員の健康増進やコミュニケーションの醸成を目的とした、ランニングアプリによる長谷工グループ合同のオンラインチーム対抗駅伝を7月及び10月に開催。それぞれ約750名の参加者がオンラインで参加。

北海道から沖縄まで、全国の社員が同じ時間にマラソンを行い、アプリを利用してながらの実況中継により、日頃会えない仲間同士の頑張りを感じながらひとつに繋がることができ、更に健康的なからだづくりの大切さを感じることのできるイベントとなった。



## 株式会社 Pasona art now


**Pasona art now Zoom Fit**  
~心と身体のストレッチで社員のこころを豊かに~

コロナ禍において在宅ワークが続き、Pasona art nowは、「こころ豊かな環境作り」をモットーに、社員が働く環境を豊かにするため、毎週月曜日の10:30から、約20分オンラインストレッチを開始。定期的に体を動かす時間を設けることで、社員の運動不足を少しでも改善。

また、オンライン上に集まることで、コミュニケーションが生まれ、在宅ワークしている人の『心』の健康にも繋がっている。



## 株式会社バリューアール


**生活習慣改善イベント「くうねるあるく」で  
ウォーキング歩数向上**

自社主催の共同開催事業「くうねるあるく」のウォーキングコンテンツを活用し（社員参加率94%）、一緒に参加している17団体の方々と歩数アップに取り組んでいる。この「くうねるあるく」では、「安全で効率的な歩き方」「1分間ストレッチ30本」動画に加えて、歩数ランキングにより順位変動を楽しみながらウォーキングを継続出来る仕組みとなっている。この仕組みを入口にして、社員全員の運動習慣定着化を推進している。



## PHC 株式会社


**社員の「健康意識」向上を目的とした  
健康イベントを企画**

新型コロナウイルス感染予防の観点から、引き続き個人単位でも参加可能なことを重視して、健康イベントの企画を行った。特にウォーカリーは、自己の状況に適した目標を柔軟に設定できること、場所を問わず参加できること、さらには、3密が起きにくい利点もあるため、積極的に開催した。併せて、敷地内に設定したウォーキングコースを大きな看板で周知し、歩行習慣の継続の支援と健康意識の向上に努めている。



## 株式会社ピーエスシー


**健康維持増進、スポーツを通じて  
社員間の交流を活性化**

フットサル・テニス・ゴルフ等、計9つのスポーツサークルについて、月1回活動を実施。また、ITS健康保険組合主催の大会にも参加。今年も毎月最大5,000円の補助金が支給される運動促進補助制度を継続。スポーツ全般で自身の体を動かすことが支給対象の条件となっていたが、コロナ禍の影響も鑑み、自宅でのオンラインスクールの利用やストレッチ／マッサージも支給対象に追加。社内ブログサイトにて活発な運動報告あり。



## BSP 社会保険労務士法人


**安全衛生優良企業認定企業！  
スポーツで健康経営。**

仕事が座ったままであるため、毎日歩くこと（隣駅下車や階段使用奨励、休日の外出・運動奨励）を推奨した。

日常的に取り組みやすい運動で、皆が今まで以上に元気になってきた。お陰様でホワイトマークの認定も得られた。



## 株式会社ビックカメラ


**アスリートの雇用及び普及推進活動、  
従業員向け健康促進の提案**

従業員がスポーツに触れる機会向上への取組を積極的に実施。

ソフトボール及び、陸上競歩選手を雇用支援するとともに、従業員が参加できる応援ツアーを開催した。

また、市区と連携し、小学生を対象にしたボール投げ教室を行い、基礎体力構築に向けて取り組んだ。

さらに、階段利用の促進・スタンディングテーブルを設置するなど持続的な軽運動を取り入れている。



## 日野自動車株式会社


**働き方にとらわれない！スキマ時間を利用した  
運動促進活動の実施**

コロナ禍により、テレワーク／フレックス勤務など、社内でも多様な働き方が広まる中スタートした、ネットワーキング活動「HINO カツ」の一企画として、"どこにいても" "いつでも" 運動ができるよう

「日野自動車キングフィッシュヤーズ（卓球部）」の選手が出演するトレーニング動画を社内配信し、オンラインでの運動促進活動を行った。



### 運動不足の解消に、からだを動かす工夫と習慣づくり

コロナ禍で、弊社はテレワーク中心のワークスタイルとなったため、運動量がぐっと減った職員が増えたため、自宅で業務の合間や休憩の際にデスクでできる運動やストレッチを実施し、気分転換をしながら、効率よく作業をこなすように推進した。

また、週に一度程度、社内共有で健康にまつわる情報をまとめた「健康だより」を発信しています。その際、階段利用の推進や自宅でできる簡単な運動、ストレッチの情報提供を実施している。



### 株式会社ファミリーマート



### 全社ウォーキング、WEBイベント等で健康増進と職場活性化を目指す

全社ウォーキングは毎年2回の会社の恒例イベント。個人で1日1万歩、全員で1か月10億歩を目指す。全国開催の安全衛生委員会や、毎月発行の健康News、社内ポータルサイトで、歩くことの重要性を周知する他、保健師によるウォーキングのワンポイントアドバイスも発信。社員が習慣的に歩数、身体活動量を増やせるよう実施した。

また、コロナ禍の健康イベントとしてWEBイベントを多用し、社員の健康増進、職場活性化を目指している。



### 株式会社 FURDI



### 運動 / プロテインのチカラで健康を維持しよう！

AI機能搭載の弊社保有のマシンを活用して、社員用トレーニングを開始。トレーナー厳選の15のメニューからなる「疲労回復プログラム」で、デスクワーク・長時間のパソコンの使用による疲労の軽減や1日の始まり・終わりのリフレッシュを目指している。

また、休憩スペースでは、飽きないようフレーバーを変えてプロテイン飲用を無料で実施。運動×プロテイン効果の力で、従業員の運動機会創出を目的とした健康保持増進活動を行っている。



### 株式会社フィナンシャル・エージェンシー



### 部活動・サークル活動支援、社内プロ選手の活動支援のほか、朝礼ラジオ体操などの取組を実施

誰でもサークルや部活動を立ち上げができるアスリート制度を2013年に制定し、2020年には新入社員が代表となるマラソン部も発足するなど、当社のロイヤリティの一つとなっている。

また、2018年からバスケ3×3のプロ契約をしている今泉選手は、コロナ禍でもLIVE配信の周知によってスポーツ推進活動に取り組んでいる。

また、2016年から管理部門では毎週月曜日にラジオ体操をし、休み明けの身体を動かしてから1週間の業務をスタートしている。



### 株式会社フォーリット



### コロナ禍における従業員への新たな健康づくりを促進

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、当社は2020年3月よりテレワーク（在宅勤務）を導入している。

就業環境の変化による社員の健康障害等を解消するため、WEB会議システムを通じて、朝のラジオ体操に取り組んでいる。この取組は、運動効果だけでなく、気分転換や社員同士のコミュニケーションの場としても活用され、心の健康（メンタルヘルス）まで整えてくれている。



### 株式会社フォーバル



### WEB活用で運動機会を取り戻せ！離れていても一緒に歩こう！

フォーバル所属の高橋和樹選手が、東京2020パラリンピック大会のボッチャペアで銀メダルを獲得！

そのほか、リモートワークの推進により減少した運動機会を取り戻すため、社員向けにWEBを活用した複数の企画を実施。

また、「フォーバル健康UPマラソン」では全部署対抗で運動習慣の意識付けを、「WEBウォーキング大会」では運動機会の提供とチームで動く信頼感の強化を、さらに、「エクササイズ動画メルマガ」も行い、運動機会の増加について推進した。

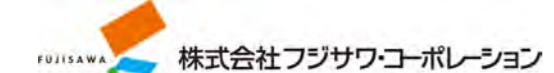


### 藤倉コンポジット株式会社



### お昼休みにみんなでノルディックウォーキング、心も体もリフレッシュ！

各事業所にノルディックウォーキングのポールを設置し、お昼休みに事業所周辺のウォーキングを楽しんでいる。ノルディックウォーキングは、2本のポールを使用することにより、全身を使うエクササイズで効果的な有酸素運動として注目されている。社内でインストラクターの資格を有する従業員からのレクチャーを受け、初めて体験する者も多く、コミュニケーションの向上にもつながっている。



株式会社 フジサワ・コーポレーション



### スポーツチーム支援と 多様なスポーツを通した社内の活性化

コロナ禍でのイベント中止も多く、集まって運動する機会がない中、バランスボールを個人の席と、オフィス中央にあるミーティングスペースに設置し、気楽に楽しい運動機会を創出している。

また、パートナー支援を続けている「スフィーダ世田谷」は、2020年に2部リーグ優勝を果たし、2021年度からは1部リーグへと昇格。ファンの方にお配りするステッカーの提供を始め、今年度は移動バスに使用するマグネットのチームサイン制作も行った。



富士ネットシステムズ株式会社



### スポーツ活動の応援、アスリート及び、 指導者の積極的な雇用の推進

学校説明会などを積極的に活用し、アスリートの雇用を推進している。

アスリート選手や指導者の練習日、試合日や指導日に関して、全従業員はもとよりお客様の理解を得る職場環境の構築に取組んでいる。

また、アスリート社員の試合などの出場の時は、当社の従業員や従業員の家族は試合会場に行き応援を行っている。



フロンティアコンストラクション&amp;パートナーズ株式会社



### 社内スポーツクラブへの活動支援で 在宅勤務の運動不足解消

コロナ禍での在宅勤務で運動不足に陥りがちの社員の健康増進をサポートするため、スポーツクラブの活動支援を実施している。

各クラブは、引き続き感染予防対策をしっかり行い、屋外での活動やソーシャルディスタンスの確保等を心がけながら活動を行っている。



文化シャッター

文化シャッター株式会社



### 自社実業団チームによる スポーツ教室の開催や障害者スポーツ支援

地方公共団体と連携し、アルティメット競技の実業団チーム「文化シャッター Buzz Bullets(バズ・バレット)」によるフライングディスク体験教室＆アルティメット大会を実施。

そのほか、特別支援学校でのフライングディスク教室、障害者とそのご家族や友人が一緒に楽しめるドッヂビーチ球会への会場提供など、次世代育成や障害者スポーツ支援を中心に活動を進めている。(2021年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動を自粛)

## ブリヂストン健康保険組合

ブリヂストン健康保険組合



### 毎日の歩数を個人やチームで楽しく競いながら 記録するウォーキングキャンペーン

個人またはチームで、1日5,000歩を目標に、約2か月間の歩数を記録して、参加者全員に参加賞ポイントを付与するほか、目標達成した個人とチームには、抽選でボーナスポイントを付与した。



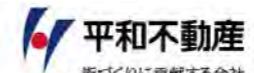
ブリヂストンスポーツ株式会社



### テレワーク在宅勤務者向け オンライン健康増進サービスの提供

健康意識調査で得た、従業員の困り事「運動不足」「肩こり・首痛」「腰痛」「眼精疲労」を解消するメニューを準備。

業務中、休憩中いつでもどこでも簡単に使えるサービスを提供。



平和不動産

街づくりに貢献する会社

平和不動産株式会社



### 社員の健康維持・増進のため、 web 健康セミナーを実施

在宅勤務の普及により、長時間座ったまま勤務する社員が増え、腰痛や肩こり等の健康課題が生じているため、マインドフルネス・腰痛改善ヨガに関するセミナーをWEBにて実施した。オフィスでも実践できる簡単なヨガを体験することで、社員の腰痛・肩こり改善に取り組んでいる。

また、社員が実際にヨガを体験してもらうことで、社員のコミュニケーション活性化にも寄与している。



株式会社ベルエア



### 出退勤時等の歩行や階段利用を奨励し、 社員の毎日の運動を習慣化！

社員に歩行通勤とオフィスがある7階までの階段利用を推進することで、日常から運動を習慣化。新宿御苑前（弊社所在地）から新宿三丁目まで歩く通勤を1ポイント、新宿駅まで1.5ポイント。また、オフィスビルの階段1～7階、上り0.5ポイント、下り0.3ポイントで、各自毎週集計表に記録。毎月、部門毎の平均値を算出して競い、ポイント獲得上位者には社長賞による奨励でモチベーションを高めた。



## ホグレル株式会社

野球を通じて社会貢献できる形を追求する  
「Hogrel Baseball Club」

Hogrel Baseball Club は、2017 年創部、2019 年「JABA（日本野球連盟）東京都野球連盟」に正式加盟、社会人野球チームの一員として、情熱を持って活動している。ホグレル株式会社での仕事、そして Hogrel Baseball Club での活動、両方にベストを尽くしながら、野球を通じて社会貢献できる形を追求している。



## 株式会社保健同人社

働き方の多様化に合わせた  
健康施策の実施に取り組んでいる！

「BASE for Your Well-being ~自らの健康感度を高める新しい働き方の実践により、Well-being な社会をはぐくむ拠点となることを目指します」というコンセプトの健康経営オフィスをデザインし、令和 3 年 3 月に移転。働くだけで Well-being を実現するために 25 種の健康施策を配し、利用促進活動を実施中。

また、ラジオ体操やチームで日々の歩数を競うキャンペーンなどを全社的に実施、在宅勤務者も含めた全社員の活動量アップに取り組んでいる。



MARS TOHKEN SOLUTION

## 株式会社マーストークンソリューション

毎朝のラジオ体操実施や  
階段利用推奨等で社員の運動不足解消に！

毎朝決まった時間にラジオ体操を流し、出勤者全員で実施している。また、社員の運動不足解消やエレベーターでの 3 密を防ぐためにも社内に階段利用推奨ポスターを掲示し、社員の階段使用を促進している。

さらに、スマートフォンを用いたウォーキング大会や社内ソフトボール大会を実施。

その他、半年に 1 回社員の健康状況について確認を行い、健康を維持した社員に対して奨励金を支給するなどの健康増進支援を行っている。



## 株式会社マイナビ

アスリートへの支援やスポーツイベント、  
大会の協賛を通じて、夢や目標に向けて  
チャレンジする人々を応援します！

女子サッカーやゴルフ、フェンシング、近代五種、ボクシング、カヌーなど、様々な競技のアスリートを支援し、アスリート自身がその競技に前向きに取り組むためのサポートを行っている。

そのほかにも、BMX やビーチバレー、野球、ラグビーなどスポーツ関連のイベントや大会の協賛を積極的に実施。これらの協賛を通じて、観る人に感動を与えてくれるアスリートへの活躍の場を提供し続けている。



## 株式会社ボディワーククリエイティブ

アスリートの価値を高め、ランニングを通じ  
健康を守る（感染防止）とともに向上を目指す

2019 年度から陸上部の認知、交流を行うためにランイベントの運営を始めた。公認マラソン大会に協賛し、商品提供、レース前後のリラクゼーション提供。

市民ランナー向けに競技場を貸切し、ランニングイベントの実施した。

ランニング人口増加と認知向上を目的としてこのような取り組みを行っている。



## 株式会社マースグループホールディングス

毎朝ラジオ体操を実施  
階段利用・徒歩通勤の推奨  
健康奨励金の支給で社員の健康促進を支援

毎朝のラジオ体操を始めて 20 数年。役員を含め、全国各拠点の社員が参加している。

また、日頃からの運動促進のため、エレベーターの内外等にポスターを貼付し、階段利用を推奨。感染症対策のための時差出勤や、徒歩通勤も推奨している。

そのほか、社内イベントとして、歩数計アプリを利用したウォーキングイベントやソフトボール大会を実施。社員の健康目標と実績を確認し、健康維持者には年 2 回の健康奨励金を支給している。



## 真韻株式会社

カヌーによるレクリエーション、  
自転車通勤、階段利用を推奨

昨年より引き続き健康経営に取り組んでおり、組み立て式カヌーを購入し、スポーツ推進の一環として社員全員で会社の近くを流れる荒川や、長野県女神湖等にてカヌーによるレクリエーションを実施している。

また、コロナ禍で運動不足とならないよう、引き続き自転車通勤、社内や駅構内の積極的な階段利用を推奨し、実行している。



## 株式会社マッシュホールディングス



## 障害者アスリートの雇用と支援

グループ内で雇用している障害者アスリートの活動を、社内に向けて定期的に発信。今年は、オンライン観戦での応援を呼びかけ、これまで競技会場に行けなかった社員にも観戦の輪が広がり、社内のパラスポーツへの関心を高めると共に、従業員の一体感醸成の寄与に繋がった。

また、アスリートが講演会へ参加しやすい環境を整える等、競技活動と広報活動の両面をサポートしている。



株式会社 松永製作所



### 日本車いすバスケットボール連盟の競技用車いすのサポートなど障害者スポーツの普及・発展に寄与

2013年から日本車いすバスケットボール連盟に対して協賛を行い、2014年から男子日本代表、2019年から女子日本代表の国際大会に社員を派遣。

また、車いすバスケットボールの理解やスポーツ観戦の機会提供を目的に、2021年度は国際大会のテレビ観戦を行った。



株式会社丸井グループ



### 社員主体の運動への取組とブラインドサッカー日本代表サポート

社員による主体的な健康的な取組みを目指すため、全社のWell-being推進プロジェクトメンバーを「手挙げ方式」で公募している。各事業所にもWell-being活動を推進するプロジェクトがあり、ダンスやラジオ体操など運動の取組みを企画・実践している。

また、研修センター敷地内に設置した国内初のブラインドサッカー専用コートが、パラリンピック競技ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点に指定されるなど、スポーツ支援にも取組んでいる。



マニュライフ生命保険株式会社



### スポンサーシップとアプリを活用した健康増進の取組

健康増進のためのウォーキングを促す無料アプリ「マニュライフ ウォーク」を活用した継続的な取り組みに加えて、プロランナー・大迫傑選手によるオンラインイベントや男子プロバレーボールチーム「ヴォレアス北海道」を運営する株式会社VOREASとのオフィシャルパートナーシップなど社員の健康促進はもちろん、広く社会に向けて、健康で豊かな将来と、心身の健康促進のための活動に積極的に取り組んでいる。



美津濃株式会社



### 従業員のスポーツ実践奨励及び地域のスポーツ振興活動の実施

従業員の健康増進の一環としてスポーツの実践を奨励し、ウォーキングアプリを用いた企画を全社展開するなど、いつでも・どこでも・誰でも、スポーツに取り組める施策を展開している。

また、競技人口拡大や普及発展に寄与していくことを目的とした競技チーム、ミズノトラッククラブ・ミズノスイムチームを結成している他、アスリートOB/OGによる実技指導「ミズノビクトリークリニック」の開催等、スポーツの振興活動に取り組んでいる。



三井住友海上火災保険株式会社



### 【信じる未来へ】柔軟かつ新たな挑戦で全社員が健康リテラシー向上！

スポーツは健康で健全な社会づくりに繋がるものであり、「挑戦、スポーツマンシップ、諦めない姿勢、感動の共有・共感」といったスポーツが持つ意味は当社の経営理念に通じるものがある。

アスリートによるオンライン交流会、全社員の健康マイレージ取組、オンラインでの新しい応援の力タチなど、様々なスポーツ振興活動を展開し、社員の健康リテラシー向上を進めている。スポーツを通じた活力ある企業文化を社内外に発信する。



三井不動産株式会社



### 健康への意識・行動変容や社員間コミュニケーションを促進するスポーツを通じた取組

多様な人材が持てる力を最大限に發揮し、企業の持続的成長を果たしていくためには、社員一人ひとりの健康と安全が重要な経営課題と捉えており、健康経営に積極的に取り組んでいる。

運動に関する取組では、健康に関心をもつきっかけを提供する健康イベント（ウォーキングイベント、スタジオプログラム等）の実施や、グループ会社間での体育大会の開催等を通じ、社員の健康保持・増進、コミュニケーション活性化に努めている。



三井不動産レジデンシャルサービス株式会社



### －運動不足解消－ウォーキングイベント・ヨガイベントを実施

在宅勤務拡大による運動不足・コミュニケーション不足を改善すべく当社では、初のウォーキングイベント・ヨガイベントを実施した。

ウォーキングイベントは実施期間のチームの合計歩数を競い合い、上位チームには代表取締役社長の世古も参加する表彰式にて表彰を行った。チーム編成は各自自由に設定可能にすることで、部署を超えた関係性が構築され、日ごろの業務へもプラスに働くことを期待している。今後も継続して実施していきたい。

## 公益財団法人 三菱養和会

公益財団法人三菱養和会



### 自社スポーツ施設の地域開放による スポーツの支援

東京都が行う「TOKYO スポーツ施設サポート事業」の目的に賛同し、令和元年10月より当会が保有する巣鴨スポーツセンター（豊島区）と調布グラウンド（調布市）の一部施設を地域開放している。

令和2年11月から令和3年10月までの1年間では、途中コロナ禍による施設利用休止もあったが、巣鴨スポーツセンターで延べ13団体370人、調布グラウンドで延べ18団体197人が利用した。

Murauchi.com

株式会社ムラウチドットコム



### スポーツイベントの開催や参加など、 全社でスポーツを奨励してブログで共有

トップアスリートのスポンサー支援などといったスポーツ奨励の土壌がある。

朝礼での体操時間の設定やスポーツイベント参加や応援など、定期的に身体を動かす機会も提案している。加えて、その体験を自社運営サービス「にほんブログ村」や「ムラゴン」、「インクリッヂ」などのブログサービスで社員が自由に発信できる環境を作っている。

## 南東北グループ 医療法人財団 健貢会 総合東京病院

南東北グループ 医療法人財団 健貢会 総合東京病院



### 自宅で簡単にできるエクササイズ 動画を病院ホームページへ掲載

一昨年までグループの球技大会・運動会、病院の部活動（フットサル、野球）を実施し、職員のスポーツ活動増進に取り組んでいたが、新型コロナウイルスの影響で全ての活動を自粛せざるを得なくなった。

また、外来で通う患者様・利用者様も通院を自粛される方も多く、リハビリを受けられない状況となってしまった。そのため、誰でも自宅で簡単に行えるエクササイズ動画を作成し、病院のホームページへ掲載した。

また、院内掲示板や待合所においてポスター掲示やエクササイズ動画を上映している。

## 明治安田健康開発財団

一般財団法人 明治安田健康開発財団



### 役職者がエクササイズモデル！ 全員で活動量 UP を目指す風土を醸成

「会議 de エクササイズ」と称し、各会議室にエクササイズポスターを掲示して、会議の前後で決められたエクササイズを実施している。

また、出た目に応じて実施工エクササイズの種目が決定する「サイクロ de エクササイズ」を朝礼に導入することで習慣化を図っている。役職者がモデルを務めることで社内コミュニケーションの活性化にも繋がっており、役職者が率先して取り組むことが、職場での“スポーツ”をポジティブなものとしている。

## 明治安田生命

明治安田生命保険相互会社



### 「ひとに健康を、まちに元気を。」 心身の健康づくりを楽しく継続

人々の「健康づくり」と豊かな「まちづくり」。持続可能な社会の実現に向けて、明治安田生命は「みんなの健活プロジェクト」と「地元の元気プロジェクト」に取り組んでいる。

従業員自ら率先して健康づくりを推進する「健活」に取り組むとともに、自治体との協働による健康増進セミナーや当社独自のスポーツイベントの開催等、お客さま・地域社会の「社会的なつながり」の提供や「健康づくり」にも注力している。

## 明和地所

明和地所株式会社



### 社内に従業員専用のトレーニングジムを完備 フロア移動は階段利用を促進

従業員の健康維持と活力増進を目的に、就業前・昼休み・終業後に自社内に設置したトレーニングジムを開放し、気軽にスポーツに取り組める環境を整えている。

また、運動前に脈拍計測を行うなど、健康状態の管理と健康への意識を高める利用を促している。

フロアの移動は階段利用を推奨し、エレベーターホールや階段入口に消費カロリーを表示したポスターを掲出するなど、運動不足の解消や健康増進のための利用を普及啓発している。

## medicalnet

株式会社メディカルネット



### 健康経営企業を目指し、 スポーツ・イベント実行委員会を設立

健康経営優良法人を目指し発足したスポーツ・イベント実行委員会の取組が始まった。

第一回目は、社内で参加したい方々を募り、高尾山に登った。普段あまり運動がしたくてもできない人や体を動かすことが好きな人が自主的に参加し、高尾山登頂に向けて汗を流した。

また、上記とは別にサッカー好きな社員が多い会社なので、会長主導のもとフットサル大会を行った。こうしたイベントを隔月で実施していく。



## 株式会社メディヴァ

全社員を巻き込んだ運動習慣の  
きっかけづくり

社内理学療法士作成の腰痛予防エクササイズ動画を、社内SNSを活用し、「エクササイズ前後の写真の共有」「メンションでバトンリレー」、「前屈王の表彰」を行った。参加者が自身の取組や工夫を共有する等、開催者が予想しなかった盛り上がりもあり、全社的なイベントとなった。

また、在宅勤務により、従業員の活動量が低下していたため、アプリを活用したウォーカラリーを開催し、活動量が上がる仕掛けづくりを継続して行っている。

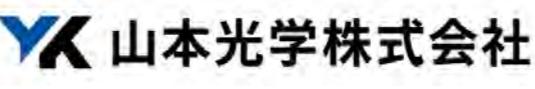


## 矢崎総業株式会社

場所を選ばないオンラインウェルネスの開催と  
運動クラブ活動を支援

コロナ禍が続き、運動不足軽減のため毎週月・水曜日の就業時間内10分間自由参加のオンラインエクササイズをスタート。社内外のインストラクターが座ったまま出来るストレッチをLIVE配信、コミュニケーションを取りながら実施。従業員の心身のリフレッシュとなっている。

就業時間外の運動クラブ活動（野球部・サッカー部等）では会社が活動を支援し従業員同士のコミュニケーションを促進。スポーツを通して良好な関係を構築している。



## 山本光学株式会社

毎朝のラジオ体操やチーム対抗  
歩数イベントで社内活性化を推進

朝礼時のラジオ体操や積極的階段利用の奨励のほか、全社総勢150名が参加するチーム対抗のウォーキングラリーを年2回開催。万歩計が支給され上位チームには賞品も用意されているため、毎回部署や立場を超えて、大きく盛り上がるイベントとなっている。

また、アスリート社員の採用も実施。自社製品を着用した仲間が世界と戦う姿勢やその活躍を通じて、社員のモチベーションアップや社内の一体感の醸成へつながっている。



## 株式会社 USEN-NEXT HOLDINGS

プロダンスチーム運営、  
社員のアスリート活動支援、各種運動補助

プロダンスリーグ「D League」に参戦している「USEN-NEXT I'moon」というチームを運営し、日本におけるダンスの普及に貢献している。

また、「Special Activity Worker制度」にてプロのスポーツ選手として活動しながら当社で勤務する社員に、必要な費用や休暇の補助を行い支援している。

さらに、社員の健康維持やコミュニケーション活性化のために、プールやジムの利用補助の制度や、社員同士のスポーツ大会等のイベントの開催に補助金を出す制度も運用している。



## ヤスマ株式会社

毎朝のラジオ体操で  
社員の健康維持・増進！

毎朝ラジオ体操を各事業所で実施。身体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができるので、肩こり・腰痛予防や運動不足の解消につなげている。

また、始業前に行なうことで身体がOFFからONの状態となり、スッキリした気持ちで仕事に取り組んでいる。

そのほか、グループ企業内の生活習慣の改善を目的としたイベントに部署ごとにチームで参加。社員の健康づくりはもちろん、社員同士のコミュニケーションの活性化にも役立っている。



## ヤフー株式会社

障害者アスリート雇用の支援 /  
オンライン健康イベントの実施

パラアスリートを雇用し、スポーツ選手としての活動と業務において努力し、夢に挑戦することを応援している。

東京2020パラリンピック競技大会では、所属するパラバトミントンの杉野明子選手が女子シングルスと混合ダブルスで銅メダルを獲得。

また、車いすフェンシングの加納慎太郎選手は男子フルーレ団体リーグ4位を獲得。健康増強月間として独自に設けた10月のイベント「UPDATEコンディション月間」ではパラアスリートのストレッチやアプリを活用したインセンティブ付与型のウォーカラリーを開催。社員の健康保持・増進に努めている。



## 株式会社ユカ



## 各支店対抗の野球大会の実施

各支店が参加する野球大会を毎年実施している（令和2年はコロナのため中止）。

この取組を通じて、社員の健康増進、スポーツ推進はもとより、コミュニケーションの円滑化を図っている。

各支店の対抗戦なので、支店の仲間との絆が深まり、普段話す事のない他支店の人とのコミュニケーションも取ることができた。



## ユニファースト株式会社

運動不足解消！健康保険組合主催  
ウォーキング大会参加

健康保険組合のウォーキング大会に参加し、社内コミュニケーションの活性化とスポーツ促進、健康意識を促す活動を実施。大会に参加したことにより、生活の中で歩数や健康について意識して過ごすことができた。

また、参加しているメンバー同士でお昼休みと一緒に散歩に行くなどしてコミュニケーションをとる機会が増えた。



### 場所や時間に縛られない 運動コンテンツの充実で運動習慣の定着

テレワークの社員も運動に参加ができるようエクササイズ動画の配信や、健康保険組合と連携しアプリを使用したウォーキングイベントを開催。場所や時間に縛られることなく運動が行える環境を提供することで運動習慣の定着を図っている。

また、同好会活動や、ラグビーチーム「横河武蔵野アトラスターズ」「横河武蔵野アルティミ・スター」、サッカーチーム「東京武蔵野ユナイテッド」への支援もを行い、スポーツの振興に貢献している。



### ライツウェイプロダクツジャパン株式会社



### スポーツ自転車を用いた自転車通勤を奨励。 安全講習会や消耗品費も支給

健康増進のため毎日の通勤に公共交通機関に代わり、自転車通勤を奨励している。

また、自転車通勤へ取り組みたくなる自転車通勤規定を作成。自転車安全利用管理者を定め、自転車の安全利用に関する講習を実施。自転車通勤者には特別通勤手当・自転車保険への加入補助手当・消耗品の購入補助手当を支給。

警視庁と協力し、より自転車を安全に利用できる自転車通勤規定は無料で公開し、他社での導入も奨励している。



### 社員のスポーツ活動の費用を 会社が一部補助

社内コミュニケーション、社員の健康意識の活性化を促すべく、スポーツや運動とふれあう機会を増やす事に注力し、スポーツイベントの参加費や、スポーツジム等の会費を会社が一部補助する奨励金の支給を行った。

また、コロナ禍においても、これまでの運動習慣を継続できるように、改めて社内報等にてスポーツ奨励金の利用を促した。



### ラディックス株式会社



### スポーツで「健康で活力のある会社」を 従業員で作っていく！！

コロナウイルスの影響で思うような活動はできなかつたが、それでも十分な対策を打ちながらいくつかの大会に参加し、結果よりも従業員同士の交流や好きなスポーツに打ち込む時間を作ることができた。新入社員が入社後すぐに入部し、溶け込める雰囲気もラディックスの良さだ。

健康優良企業としてさらなる健康づくりのために従業員が運動をする場をより多くしていこうと引き続き考えていく。



### リーフラス株式会社



### 障害者アスリートの雇用、 新たな生活様式にあわせた社員への運動機会の提供

障害者アスリートによる講演活動・体験会を運営し、正社員という形態で雇用・支援することによりパラスポーツの推進に力を入れている。

また、運動の機会が少ない本社の社員は【健康増進】、【社員同士のコミュニケーションづくり】、【運動習慣の定着】のため会社周辺の毎朝清掃を兼ねてウォーキングを実施。

部署でのweb会議ではラジオ体操を取り入れる等、会社全体でスポーツ推進に取り組んでいる。



### 株式会社ライフィ



### テレワークでも健康を！社員全員で朝のラジオ体操、 仕事の合間のストレッチ、歩数競争を実施している

コロナ禍で全社的にテレワークを推進したことにより、社員の運動不足を課題と考えて様々な取り組みを実施している。

平時より実践していた全社員での歩数競争、毎日15時のストレッチタイムやラジオ体操をオンライン環境下においても続けるための工夫を継続している。15時になると従業員同士がチャットで声を掛け合ってストレッチをしたり、朝礼後にzoomを用いて全従業員と一緒にラジオ体操を実施するなど工夫して続けている。



### 株式会社 LIXIL



### ウォーキングイベントや社内 SNS で 運動関連の健康情報発信実施

専用サイトにて年2回ウォーキングイベント・健康づくりキャンペーン実施。ウォーキングは生活状況に合わせ8,000歩／日と5,000歩／日のコースを用意し達成可能な目標を選択できるよう工夫。

また社内保健師が運動を含めた健康情報を社内インターネットで発信。「からだを動かしてみよう」というテーマで外部講師のオンラインセミナー実施。執務スペースには体幹を鍛えることができるボルチニア設置している。



### 株式会社ローソン



### スポーツ大会と元気チャレンジを毎年実施し、 健康増進と運動を推奨

2020年度からコロナ禍のため、過去11年間毎年実施のスポーツ大会を、健康アプリを利用した健康増進策「元気チャレンジ！」と連動して「リモートスポーツ大会」を実施。本年は富士山を海拔ゼロ地点から登り、歩数を距離に換算し山頂を目指し、社員の約70%となる3,500名が参加した。盛上策として、teamsを活用し、全国各地から富士名所を募った。

また、アスリート社員によるラジオ体操促進も実施している。



株式会社 Wiz



### スポーツチームのオーナー企業として 地域のスポーツ文化や経済活動を盛り上げる

B3リーグに所属しているプロバスケットボールチーム「鹿児島レブナインズ」のオーナーとしてスポーツ文化の継承・発展に尽力している。スポーツを通じて鹿児島レブナインズを中心とした経済圏をつくり、スポンサー募集活動や通信サービスの提供、無料観客試合など地域の繁栄につながる取り組みを行っている。

また、コロナ終息後は都内からの観戦ツアーや社内運動会など社員が楽しめるスポーツ活動も実施していく。



ONE COMPATH

株式会社 ONE COMPATH



### 自社アプリを活用した企業対抗 ウォーキングイベントで健康意識向上

自社ウォーキングアプリ「aruku&」を活用しウォーキングイベントを開催。テレワーカーの運動不足解消を目的として法人向けにも無料提供する企業対抗イベント「1day3000」は、期間中毎日3000歩の達成を目指すもの。前回（7月）は118社4558名が参加し、86%が「イベントが歩く動機になった」、99%が「今後も継続して歩こうと思う」と回答。多くの企業様と共に取り組み、健康意識向上に貢献している。



湧永製薬株式会社



### ハンドボールチームを通じて社員・ 地域社会の健康増進に貢献

会社施設内にある体育館やトレーニングルームを社員に開放したり、敷地内にウォーキングコースを設定したりすることで、社員の定期的な運動を推奨している。

自社実業団ハンドボールチームの試合やその他、協賛スポーツチームの試合案内を行い、国内トップチームの試合に触れることで社員のスポーツ活動への興味関心を促している。

## 東京都スポーツ推進企業 認定マーク





## 令和3年度東京都スポーツ推進モデル企業選定委員会

### 令和3年度東京都スポーツ推進モデル企業選定委員会委員名簿

	氏名	役職
1	木村 和彦 きむら かずひこ	早稲田大学スポーツ科学学術院教授
2	初瀬 勇輔 はつせ ゆうすけ	一般社団法人日本パラリンピアンズ協会理事
3	丸山 正 まるやま ただし	公益財団法人日本レクリエーション協会評議員
4	藤田 善三 ふじた よしざう	東京商工会議所ビジネス交流部長
5	上山 亜紀子 うえやま あきこ	東京都オリンピック・パラリンピック準備局 パラリンピック部障害者スポーツ課長
6	鈴木 祐子 すずき ゆうこ	東京都福祉保健局保健政策部健康推進課長

#### 委員からの主なコメント

- 職場内を散歩しながら行うミーティングなど、社員が気軽に取り組みやすく、他企業にも拡がりやすい取組である。
- 企業の特色を活かした独創的な取組が行われているところが良い。
- 「運動」と「食」に着目した取組で、健康面からのメニューが豊富だった。
- 多種目のパラアスリートを支援していることにより、パラアスリートの理解と共感を深める活動になっている。
- 学生など、次世代へのスポーツジュニアの育成の支援により、成果を上げている。
- 地域との連携による一般を対象にしたスクール開催については、スポーツの裾野拡大につなげている。

### 令和3年度東京都スポーツ推進企業取組事例集

令和4年3月発行

印刷番号 (03-154)

発 行 東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部調整課  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話: 03 (5320) 7847  
ホームページ <https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/>

編 集 株式会社ジェイレック  
(令和3年度東京都スポーツ推進企業認定制度事務局)  
〒177-0053 東京都練馬区関町南1-12-4  
電話: 03 (4500) 7494  
ホームページ <http://www.j-rec1986.co.jp/>

印 刷 正和商事株式会社  
〒161-0032 東京都新宿区中落合一丁目6番8号  
電話: 03 (3952) 2154 FAX: 03 (3952) 2158