

令和元年度モデル企業

実践 令和元年度東京都スポーツ推進モデル企業



一般財団法人 明治安田健康開発財団



朝礼を活用すれば、無理なく続く「サイコロでPON!」

「Promotion Of Number」(歩数アップ等)をテーマに「〇〇でPON!」と命名した健康活動を各部署で展開している。その一つである「サイコロでPON!」は、サイコロの目毎に設定した6種類のエクササイズを、その日に出た目に応じて実施する。エクササイズをリードする職員は日替わりで、回数やスピードをアレンジしながらマンネリ化を防止している。朝礼で実施することは、改めて時間をとることなく、毎日実施できるという点で継続性にもつながった。さらに、実施回数が目標値に達成した際は、共有スペースに設置したポスターにシールを貼りながら全職員で一つの絵を削りあげることによって、達成感を共有できる工夫もしている。運動習慣の定着は、個々の取組では難しいが、朝礼時に職場全体で取組むことでイキイキとしたスタートをきることができている。

「サイコロでPON!」のエクササイズは、当財団内の各部署で実施している。定期的に職員が部署をまわって参加することで、常に一体感を感じることができ工夫もしている。



他にも、特別な準備を必要としない身体活動量のアップを目指す「ウォーキング」を促進している。単純なウォーキングではなく、「楽しみながら歩けるコツ」を職員より募集し、ポスター化による共有を試みた。



令和3年度の取組内容

【実践部門】(令和3年度)

- ウォーキングアプリ内トークルームの活用
- 防疫清掃 de マッスルチャンス
- 活動量アップにつながる職員 おすすめ動画共有POP
- 自律神経測定会
- サイコロ de エクササイズ～リニューアル版～
- 会議deエクササイズ
- ウォーキングアプリの活用
- ランチタイムウォーキング
- 1分間ウロウロタイム
- スタンディングデスクの利用 など

企業情報はこちら



業種：学術研究・専門・技術サービス業 約80人

MEMO

“カラダ”と“心”両方のUPを目指して「おとなの遠足」を開催

近隣の公園にてウォークラリーを実施した。各ポイントにいる健康クイズポスターを持った職員を目指して徒歩での探索を目的とした。クイズに正解または、不正解でもその場で運動すればもらえるシールを集めてゴール地点を目指す。ランチタイムの枠を広げた取組で、ウォーキングの楽しみを体感できた。



歩くついでに、毎日通う“新宿”を知ろう「何歩でPON!」



利用者数世界No.1といわれる新宿駅周辺からオフィスまでの通勤歩数を職員各自がカウントし、地図に記しながら「たくさん歩けるルート」を共有していく。通勤路だけでなく、おすすめの寄り道ポイントなども随時追加されており、「実体験→見える化→新たな体験」につながるバージョンアップを重ねている。

〇〇しながらを推奨 当財団のオリジナル「マッスルチャンス!」

日常生活の動きの中には、意識して筋肉を使うチャンスが隠れている点に着目した「マッスルチャンス」。例えば、印刷待ちの時間でのかかとの上げ下げや、歯磨きをしながらのスクワットなど。日々の生活の中から「マッスルチャンス」を見つけて実践する活動の普及を目指している。



STAFF'S VOICE

「筋肉は世界を救う」健康を支援することを使命としている私達の合言葉です。とはいえ、筋肉のために時間やお金を割くことが難しいのが現状ではないでしょうか。

私たちは、そんな制約を軽減し、かつ、楽しくできることに主眼を置いた「日常生活の中に潜んでいる〇〇チャンス」を実践する取組に挑戦中です。

スポーツの語源「deportare(気晴らし、楽しむ)」に倣って“楽しく”をモットーに、これからも進み続けます!



健康増進支援センター 中村有里 健康運動指導士

企業DATA 所在地 新宿区 業種 学術研究・専門・技術サービス業 総従業員数 約80名

※モデル企業の画像は、「事例集」発行年度当時のものです

## ◆取組を始めたきっかけ

- 社名に「健康」とあるように、自社の従業員が自ら健康づくりに取組む風土を醸成することで、事業である健康診断また健康づくり支援の深化につながると考え令和元年より認定にチャレンジ。  
令和元年には座りすぎ改善や令和2年からはコロナ禍でも活動量をアップさせるように、ワークスタイルや時勢の状況に合わせた活動を展開。  
健康づくりが従業員の話題となるように、多くの人に参加できるようなタイミングを考慮し、活動を行った。

## ◆運用上の特徴や工夫

新しい日常に伴い、新しくできた「習慣」「設備」を最大限利用し、できる限りコストをかけずに楽しく活動量アップできるアイデアを融合させた。

### 【防疫清掃 de マッスルチャンス】

- 低いところはしっかりしゃがむ、腕を遠くまで伸ばして拭くことで背中ストレッチ、など普段の防疫清掃の中でもより身体を動かすことを意識することで活動量アップにつながった。

### 【活動量アップにつながる職員おすすめ動画共有POP】

- 黙食しなくてはならないランチの時間に、自社に所属する運動や食の専門家がおすすめする動画の二次元バーコード入りポップをパーテーションに掲示。動画を見てエクササイズを真似してみた、などお互いの話題にもなっており、コミュニケーションの醸成にも貢献した。

### 【会議 de エクササイズ】

- 会議の始まりと終わりの2回、参加者全員で実施。始まりはバランスや筋力のチェック、終わりには改善のためのエクササイズを行う。役職が上の方ほど、会議の参加が多いので、体を動かす機会とともに、気分のリフレッシュにつながった。

## ◆効果やメリット

- 身体を動かす機会を増やすことが、お互いのコミュニケーション向上につながっており、制限のある環境でも、身体だけではなく心の健康にもつながっていることが従業員の声からも聞くことができた。
- 経営層が活動に多く参画することで、社内の健康づくりへの理解が高まり、風土が醸成しやすくなった。
- 健康づくりに積極的に取組んでいることを認定を通してPRできることで、当財団のプレゼンス向上につながっている。