

スポーツエールカンパニー2024 特徴ある取組例



Sport in Life

目次

はじめに	……P3
スポーツエールカンパニー2024 認定企業の声	……P4
多く見られる取組例	……P6
特徴ある取組例	……P7
【シルバー認定】 継続性の高い取組：スポーツエールカンパニー認定7～9回の企業に付与	
・ホダカ株式会社(埼玉県越谷市、製造業)	……P 8
・アルケア株式会社(東京都墨田区、製造業)	……P 9
・株式会社アシックス(兵庫県神戸市、製造業)	……P10
・株式会社イトーキ(東京都中央区、製造業)	……P11
・広友物産株式会社(東京都港区、卸売業・小売業)	……P12
・株式会社ローソン(東京都品川区、卸売業・小売業)	……P13
・はあとふるグループ(大阪府羽曳野市、医療・福祉)	……P14
・SOMPOひまわり生命保険株式会社(東京都新宿区、金融業・保険業)	……P15
・損害保険ジャパン株式会社(東京都新宿区、金融業・保険業)	……P16
・株式会社東京ドームスポーツ(東京都文京区、サービス業(他に分類されないもの))	……P17

目次

特徴ある取組例

【プラス認定】 参加容易性の高い取組：従業員の週1回以上のスポーツ実施率が70%以上の企業に付与

- ・株式会社ライフィ(東京都港区、金融業・保険業) ……P18
- ・公益財団法人枚方市スポーツ協会(大阪府枚方市、サービス業(他に分類されないもの)) ……P19

【業種別】

- ・株式会社Jヴィレッジ(福島県檜葉町、宿泊業・飲食サービス業) ……P20
- ・株式会社神戸ポートピアホテル(兵庫県神戸市、宿泊業・飲食サービス業) ……P21
- ・株式会社グリーンハウス(東京都新宿区、宿泊業・飲食サービス業) ……P22
- ・有限会社 向井組(鳥取県倉吉市、建設業) ……P23
- ・ルピナ中部工業株式会社(長野県松本市、建設業) ……P24
- ・坂川建設株式会社(福井県福井市、建設業) ……P25
- ・古郡建設株式会社(埼玉県深谷市、建設業) ……P26
- ・株式会社奥村組(大阪府大阪市、建設業) ……P27
- ・株式会社長谷工コーポレーション(東京都港区、建設業) ……P28
- ・旭化成株式会社(東京都千代田区、建設業) ……P29

※本資料のとりまとめにあたって、【業種別】の選定については、就業人口が多い業種をターゲティングすることが国民全体の実施率向上につながる可能性が高いと考え、【シルバー認定】【プラス認定】では選定のない産業の内、産業別従業員数の多い産業より選出しました。

はじめに

スポーツ庁が実施した「スポーツの実施状況等に関する世論調査」において、成人の週1回以上のスポーツ実施率は、特に20代～50代の「働き盛り世代」のスポーツ実施率が全体の平均よりも低くなっています。

これらの世代では、仕事や家事・育児によりスポーツを実施する時間がないことを理由に挙げる人が多く、健康的なライフスタイルを定着させるためには、一日の大半を過ごす職場において、スポーツに親しむきっかけづくりを進めていくことが重要です。

そこで、スポーツ庁では、従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業を「スポーツエールカンパニー」(英語名称: Sports Yell Company)として認定しています。

取組とは、朝や昼休みなどに体操・ストレッチをするなどの運動機会の提供や、階段の利用や徒歩・自転車通勤の奨励、あるいはスタンディングミーティングの実施など、スポーツ競技に限らず、社員の健康増進のためスポーツの実施を指します。

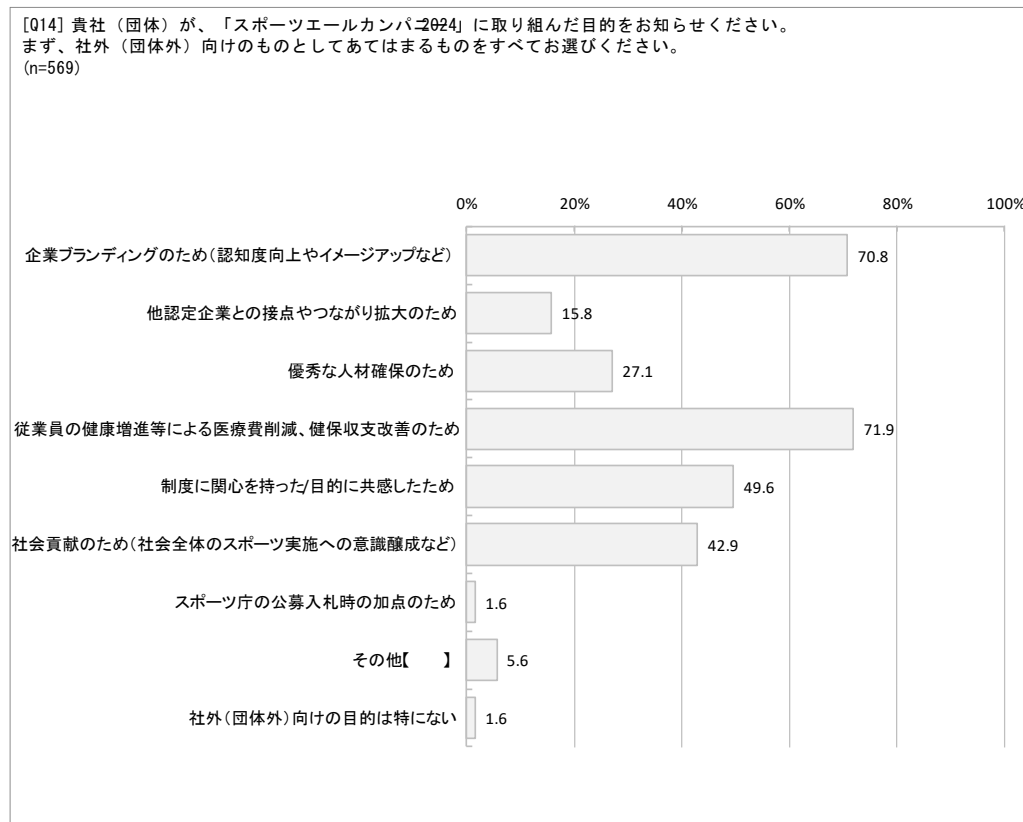
本制度により、従業員がスポーツに親しめる環境づくりを進める企業の社会的評価が向上することで、「働き盛り世代」をはじめとして、国民全体のスポーツ実施率の向上につなげていきたいと思えます。



スポーツエールカンパニー2024 認定企業の声①

「スポーツエールカンパニー2024」には、1,261社の申請があり、うち1,252社を認定しました。

認定後に行った調査では、スポーツ実施に向けた取組の目的について、「従業員の健康増進のため」「従業員の体力の維持・向上のため」の他に、「従業員同士のコミュニケーション活性化のため」や「風通しのよい職場の風土づくりのため」も多く挙がっています。

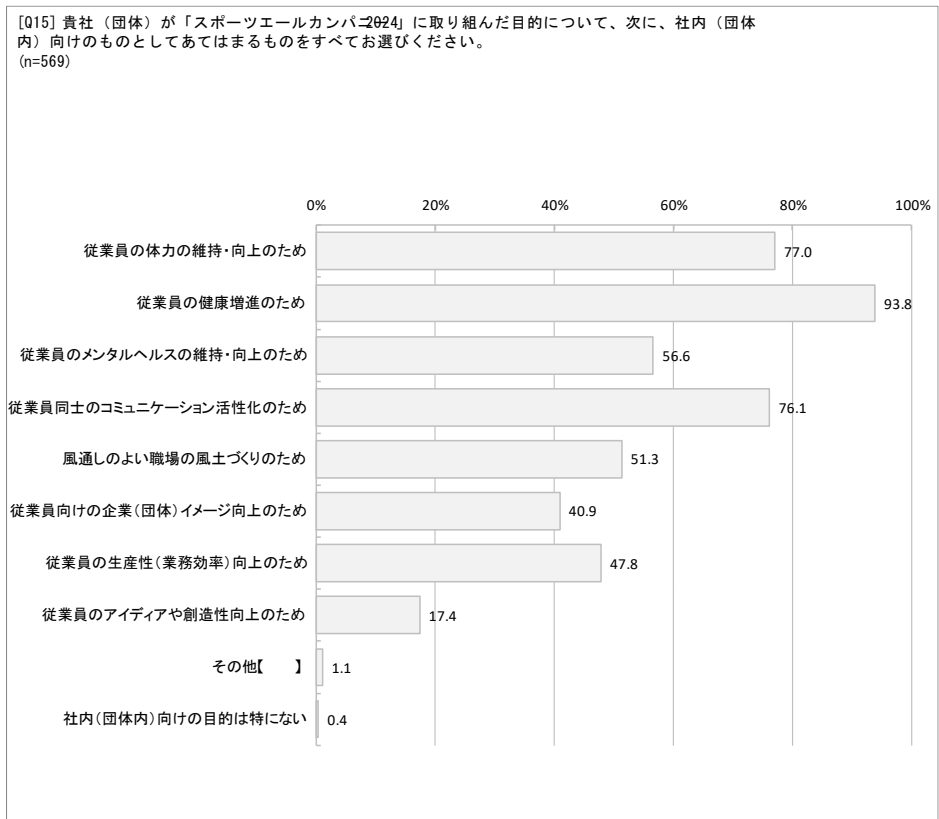


(参考) ※令和5年度 Sport in Life推進プロジェクトにて実施
 ・スポーツエールカンパニー2024認定団体向けアンケート
 ・調査期間: 2024年02月20日(火)~2024年03月06日(水)
 ・回答数: 569

スポーツエールカンパニー2024 認定企業の声②

また、スポーツエールカンパニー2024認定の目的については、「従業員の健康増進等による医療費削減、健保収支改善のため」の他に、「企業ブランディング(認知度向上やイメージアップなど)のため」が多く選ばれています。

ハローワークの求人票(ハローワークインターネットサービス)をはじめ、認定後に支給するロゴを用いて、従業員の健康増進のためにスポーツ活動の支援や促進に向けた積極的な取組を実施している企業であることを更に広くPRすることが可能となります。



(参考) ※令和5年度 Sport in Life推進プロジェクトにて実施
 ・スポーツエールカンパニー2024認定団体向けアンケート
 ・調査期間:2024年02月20日(火)~2024年03月06日(水)
 ・回答数:569

多く見られる取組

認定企業の取組内容は、スポーツプログラムの提供とそれ以外の支援にわかれます。

認定企業の取組のスポーツ種目として多くみられたのは、「ウォーキング」「体操(ラジオ体操・職場体操等)」でした。単に職場で取り組むだけにとどまらず、講師の手配やオリジナル体操の創作、社員家族の巻き込みなど、さまざまな工夫が見受けられました。

また、支援については「ジムの法人契約・優待利用」「部活動」等の費用補助が多く、また、メルマガやセミナー実施を通じた健康増進の普及啓発もありました。

一方、「スポーツプログラムの提供」と「それ以外の支援」の取組の両者に通ずる特徴として、目標達成をした人への賞品提供、いわゆるインセンティブ制度を取り入れることで、スポーツの実施とやる気の継続化を図る取組であることも挙げられます。

以降のページでは、継続性や参加容易性の高い取組等を、「特徴ある取組例」として取り上げています。種目選びや実施方法など、皆さまの取組のヒントにして、ご参考としてください。

特徴ある取組例



Sport in Life

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
ホダカ株式会社	埼玉県越谷市	製造業	94名	7回
	1972年7月設立の自転車メーカー。日常使い用の実用車からスポーツサイクルまで自社開発する。「新しいサイクリング文化」の構築に取り組み、業界内で独自の立ち位置を築く。			

多様なライフスタイルの1つとしてサイクリングがある世界を推進

●「サイクリングデー」の実施

コミュニケーション活性化

出勤日を使ったサイクリングデーを設け、社内全体でサイクリングを実施しています。自社製品を積極的に使う機会を作り、社員自らレジャーやスポーツとしてのサイクリングの楽しさを体感することで、製品開発や消費者とのコミュニケーションに活かしています。

●自転車通勤の推奨とポイント交換

健康意識向上

自転車通勤対象者の社員に限らず、電車通勤対象者にも自転車通勤を推奨しています。スポーツサイクルに乗り、サイクリングウェアに身を包んでの出勤も可能であり、駐輪場には専用のスタンドを設けています。また、通勤距離に応じて「通勤ポイント」が貯まり、直営店にて商品と引き換えることが出来る「自転車通勤奨励制度」を設けており、自転車通勤へのモチベーションを高めています。

●サイクリングイベント補助制度

従業員がサイクリング活動をする際に、社内保有車の貸し出しやイベント出走時の応援等、従業員がサイクリングを楽しむための全面的な支援を行っています。また、自転車イベント・レースに参加する社員に対し、参加費用の補助を行う「自転車大会補助金支給規定」を設けています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
アルケア株式会社	東京都墨田区	製造業	570名	7回
	国産初の石膏ギプス包帯「スピードギプス」の開発・製造の成功により、1955年に創業。整形外科、褥瘡・創傷、ストーマ、看護の4つの専門領域で事業を展開。			

無理なく楽しく社員の健康維持・増進の仕掛けづくり

●全社活動「歩(アル)ケア」

社員の運動の習慣化により、健康への意識を高めて健康維持・増進を図るために、「歩いて自分自身をケアする」ことを、社名の「アルケア」にかけた全社活動「歩(アル)ケア」を実施しています。厚生労働省が推奨する「+10(プラステン、今より10分多く体を動かそう)」を取り入れ、1日あたりの運動時間を増やし、運動が習慣化できるよう、在宅勤務時はウォーキング・ジョギング・ストレッチなどの運動を業務時間内に10分間行うという活動です。



●ストレッチ動画を30本配信

コミュニケーション活性化

ヘルスケア事業部門の社員やパラアスリート社員によるストレッチ動画を社内共有無理なく運動を続けていくための仕掛けとして、ウォーキング開始前の準備運動などに活用できるストレッチ動画を30本配信しています。アルケアに所属するパラアスリート社員や、ヘルスケア事業部門の社員が、首・肩・背中などのストレッチやスクワットについてレクチャーしています。また、動画には近年入社した社員にも登場してもらい、運動にまつわるエピソードの紹介とともに運動開始の声掛けをすることで、減少した社内コミュニケーションが生まれるきっかけづくりとしても活用しています。



●ラジオ体操を実施

健康意識向上

1982年より40年以上毎日千葉工場就業場所ごとに工場所属の社員約220名が、1日1回構内放送にあわせてラジオ体操を実施しています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社アシックス	兵庫県神戸市	製造業	1,159名	7回
	アシックスは、1949年に創業者・鬼塚喜八郎がスポーツによる青少年の育成を通じて社会の発展に貢献することを志して興しました。創業哲学のもと「誰もが一生涯、運動・スポーツを通じて心も体も満たされるライフスタイルを創造する」ことを目指す姿として掲げています。			

Sound Mind, Sound Body 運動でパフォーマンスの最大化をめざす

●ASICS Well-Being 活動

健康意識向上

メンタルヘルス
サポート

すべてのお客様の健康をサポートし、価値ある製品・サービスの提供をする企業として、個人の成長が企業の成長へ結び付くと考え、従業員のより健康的な生活の実現を目指し「健康経営」に取り組んでいる。メンタルヘルスケア・フィジカルヘルスケア、スモークフリー(受動喫煙のないオフィス)の取り組みを通し従業員の健康を推進。ASICS Well-being Report(ASICS健康白書)を発行し、社内外に向けて健康経営の取り組みを公表。その中のフィジカルヘルスケアとして、ウォークラリー・VDT対策などの施策や健康情報の提供を実施。また、女性の健康課題と運動との関係性に関するセミナーも実施。ウォーキング・ランニング通勤を制度として推奨することで、運動機会を増やしている。

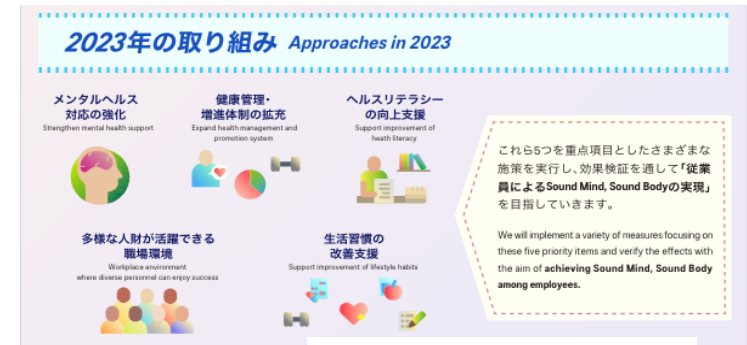


●ウォークラリーの実施

コミュニケーション
活性化

体力維持・向上

従業員への健康状態に関するアンケート結果から健康課題を抽出し、改善に向けたアクションを実施している。2022年もウォークラリーを実施したが、今年度は関係会社のアプリを活用し、国内アシックスグループを対象としウォーキングバトルを実施。株式会社アシックスにおける参加率は41%だったが、国内グループ会社間で競争することでコミュニケーションに繋げることができたと考えている。今後も運動機会の創出し、生活習慣の改善を目指していきたい。

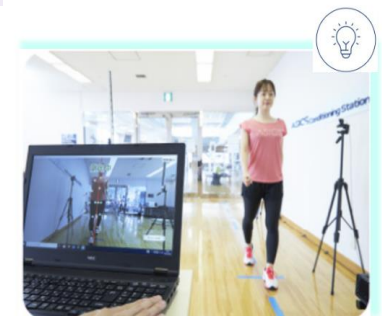


●ASICS HEALTH CARE CHECK

体力維持・向上

健康意識向上

アシックススポーツ工学研究所が開発した企業向け健康増進プログラム、アシックス独自の健康増進へのメソッドで健康経営をしっかりとサポート「ASICS HEALTH CARE CHECK」(測定と評価から「健全評価」※を数値化)を関西エリア従業員に対して実施。歩行機能、身体機能、認知機能の測定を行い、現在の健全度(健全年齢)の評価と将来のリスク(転倒や疼痛)を予測し、無理なく継続可能な個別の健康増進プランをアプリで提供する内容。現在の健全度を自覚する機会を提供することで、心身の健康増進のために運動習慣を見直すきっかけにしてもらう狙い。行動変容と運動習慣の改善につなげ、健康的な生活の実現を目指している。※心身の総合的な健康度合い(アシックス独自の判断基準)



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社イトーキ	東京都中央区	製造業	2,153名	7回
	イトーキは「明日の「働く」を、デザインする。」というミッションステートメントの元、オフィスの働き方や働く場所を変革する製品やサービスを提供する総合企業です。			

ウェルビーイングを実現する新しい働き方『XORK Style』

●働きながら健康になるソリューション

コミュニケーション活性化

体力維持・向上

「Workcise(ワークサイズ)」という働きながら健康になるソリューションを提唱し、平成30年から新しい働き方「XORK Style(ゾーク・スタイル)」を継続して実践中です。特別なことをしなくても仕事を通じて、より健康的に働けるように工夫しています。歩数アップ機会の提供として、別フロアとのコミュニケーション構築のために中階段を設置し、エレベーターを使うことなくオフィス内の上下移動を可能にしたり、個人用のゴミ箱はなくゴミステーションにゴミを捨てに行く、部署キャビネット、個人トレーなどもフロア1箇所に集中配置し、コピーを取りに行ったり打合せで移動したりといった業務に必要な日常的な行動が自然歩数アップにつながるオフィスを実現しました。又、上下昇降デスクおよびテーブルを各所に配備。スタンディングの環境を整えたり、握力測定コーナーを設置し、入社時や会議の前後に気軽に楽しく、定期的に測定する機会を提供。従業員の健康増進・運動習慣化の意識づけを通じて、会話が生まれコミュニケーションの一環にも繋がっています。

中階段の設置



メガプレートビルの3フロアに入居する日本橋オフィスでは、別フロアとのコミュニケーション構築のために中階段を設置し、全社員活用による健康増進も実現しました。

●「健康活動報奨金」制度を設置

健康意識向上

体力維持・向上

運動機会の奨励を目的として「健康活動報奨金」制度を設置。スポーツジムなど運動プログラムに連続する3ヶ月の内に合計24回以上参加し、健康増進に取り組んだ従業員に対して、健康活動褒賞金を支給しています。又、「タニタ健康プログラム」の「からだカルテ」の提供やQOLismを全従業員に導入し、自身の状態や活動の変化を日々チェックすることができたり。オンラインレッスンに参加したり、コラムから健康情報を入手したり、従業員一人ひとりが自分に合った健康づくりを楽しく続けられよう支援しています。

●ウォーキング・ストレッチイベントの開催

体力維持・向上

コミュニケーション活性化

健康活動が個人課題の解決とチーム共通のコミュニケーションの両面へ繋がるように、個人戦とチーム戦の『イトーキウォーキングイベント』を定期的で開催しています。プロのインストラクターによる『ストレッチライブイベント』をWeb配信と同時に開催し、出社の従業員にとどまらず、全国事業所・テレワーク中の従業員にも多数の参加を呼びかけました。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
広友物産株式会社	東京都港区	卸売業・小売業	22名	7回
	オフィス家具や備品・ICT機器等の販売、内装工事、オフィス移転、環境を意識した不用品処分など、オフィスにおけるさまざまな課題の解決			

お手軽スポーツのモルック等、オフィス内のできる運動の取組み

●ラジオ体操の実施

体力維持・向上

健康意識向上

創業時より毎日、朝礼前にラジオ体操を実施。始業時刻に、事務所にラジオ体操の音楽を流し、全員でラジオ体操を実施し、心身をほぐしてから業務を開始している。



●健康に配慮した機器

業務効率アップ

健康意識向上

全席に昇降デスクを導入。姿勢が固まりがちなデスクワーク中に、立って仕事をすることが可能。その他、事務所に健康器具を設置し、業務の合間に使用。リフレッシュ効果で作業効率UPとともに、健康促進の効果を实感している。



●モルックの推進

コミュニケーション活性化

企業イメージ向上

少人数で、手軽に出来るモルック競技を導入。社内での健康増進だけでなく、コミュニケーションの活性化に活用している。また、東京都主催のスポーツ推進イベント「アーバンフィットネス」など、様々なイベントでのモルック体験会を出展。業務から離れた場面での、コミュニケーションツールにもなっている。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社ローソン	東京都品川区	小売業	4,361名	7回
	グループ理念「私たちは“みんなと暮らすマチ”を幸せにします。」に基づき、お客さまの健康生活全般をサポートする企業として、従業員の健康増進に取り組んでいます。			

毎年新しい仕掛けを入れながら運動の定着を目指しています

●元気チャレンジ！の実施

健康意識向上

コミュニケーション活性化

2016年度下期から、名称を変えながら、健康推進施策を実施している。内容は「歩数チャレンジ」を基本として実施。年に3回、計8か月と長期間実施する為、グループで参加することでお互いに励まし競い合える環境整備を実施。また、毎週ランキングを発表しチーム対抗で切磋琢磨するようにすることで、継続率と参加率を高める工夫をしている。2020年度下期から2022年度下期までは、コロナ禍のため、リアルで行えないスポーツ大会取組を計画し実施。2022年度は上期にSDGsの理解促進を行えるスタンプラリー、下期は新幹線で北海道から九州までを縦断する新幹線日本縦断企画を実施。2023年度上期は、健診前の数値を改善するため、8,000歩を目標に取り組む企画を実施。下期は箱根駅伝をモチーフにしたローソングループ秋の駅伝大会と称して、8週間でチーム平均9,000歩を目指す企画を実施し約4000名が参加。実施期間中は毎日8:50と14:50に自社で作成した「ラジオ体操」動画を案内し運動促進を実施。また、各地区でリアルウォーキングイベントを開催。上期、下期それぞれの開催で100名が参加した。2023年度元気チャレンジ！の参加者アンケート結果では、回答者の約9割が「参加してよかった、まあよかった」と満足度が高くなっており、今後も継続していく予定※右グラフはアンケート結果

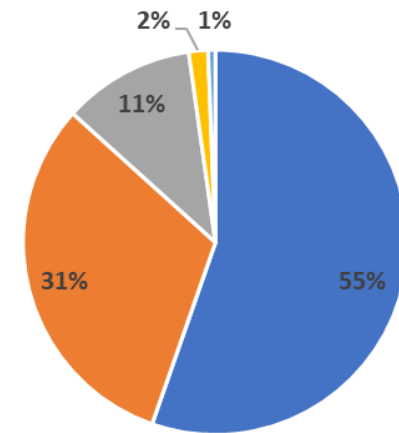
●スポーツ大会の実施

体力維持・向上

コミュニケーション活性化

2009年から全国の社員を対象にした社内スポーツ大会を始め、ソフトボールやボウリング、ソフトバレーなどその年で実施種目を変えつつ行ってきた。コロナ禍の3年は通年で実施しているウォーキングでの歩数競争イベントとの共同企画や大縄跳びの動画コンテストに変更し実施した。2023年度は4年ぶりのリアル開催となるソフトボール大会を実施。本社のほか北海道や東北、首都圏、中部、近畿、九州など計9エリアで地区予選を実施し、地区大会を勝ち上がったチームは都内で行う全国大会に出場することができる企画で社員の約8割に当たる約3400人が参加した大型イベントとなった。本社予選では、会場の一部にて元陸上アスリート社員によるストレッチ講座を開催し、30名が参加した。

23年元気チャレンジ！実施満足度 n=2,952



- 参加して良かった 1,634
- まあ良かった 925
- どちらでもない 327
- あまり良くなかった 48
- 良くなかった 18

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
はあとふるグループ	大阪府羽曳野市	医療・福祉	840名	7回
	はあとふるグループは、傷害やケガなどに対してお困りの方やそのご家族にその人らしさを中心に考えた『治し支えるケア』をチームで提供するヘルスケアの組織です。			

頭と身体は使ってナンボ！動いてナンボ！

●併設フィットネスジムの利用

体力維持・向上

健康意識向上

併設フィットネスジム(42条施設)など、トレーニングスペースの職員利用

ヴィゴラス職員利用月平均(のべ利用者数)

2022年度 163名/月

2023年度 202名/月

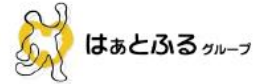
・体重 75.8kg → 70.8kg
 ・体脂肪率 24.6% → 16.4%
 ・隠れ肥満体系 → 標準体型

○職員のフィットネスジム利用効果の1例



利用者の声>>運動の動機は、平坦な場所で起こった足首の捻挫でした。反応や身体を支える筋力の衰えを痛感したため、そこから一念発起。トレーナー指導の下運動を始めました。みるみるうちに見える変化が体型に現れ、いつしかその変化を楽しみ、気がつけば3ヶ月継続し、習慣となりました。

取組内容



◇併設フィットネスジム(42条施設)など、トレーニングスペースの職員利用



●朝礼時のエクササイズの実施

コミュニケーション活性化

業務効率アップ

朝礼の場を活用したエクササイズの実践

全体朝礼での体操

2022年度 24回実施

2023年度 24回実施

身体を動かして得られる効果、身体がリラックスするという効果もありますが、みんなで一緒に取り組むことで笑顔とコミュニケーションが生まれるため、気持ちの良い1日を始められます。

◇朝礼の場を活用したエクササイズの実践

職員が集まる朝礼の場で、“はあとふるエクササイズ”と題し、仕事の合間にできる運動方法をお知らせしています。



●ロコモ検診の実施

体力維持・向上

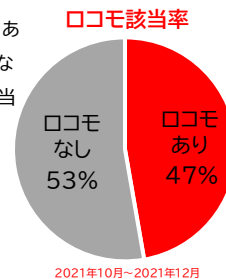
健康意識向上

10月の「骨と関節週間」に合わせて、全職員を対象に、立ち上がり・2ステップ・ロコモ度テストを実施しています。

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)は移動機能の低下に着目しているため、高齢者の課題と捉えられる傾向にありますが、高齢者に限らず、車の利用やデスクワークの増加などにより、活動量が減少している就労世代にも必要な健康課題であると考えます。当法人に勤務しているスタッフを対象に就労世代のロコモ該当率を調査し、ロコモ該当者と運動習慣の有無との関連について検討しました。

ロコモ検診参加者419名。(全職員の78%参加)

就労世代においてもロコモ該当者、なかでも身体の痛みなどの主観的な評価に該当する方が多く、運動習慣がない方はある方と比較してロコモ該当率が高いことが明らかとなりました。それらの結果から、一人ひとりの健康意識が向上し、併設フィットネスジムの職員利用が増加しました。



◇ロコモ検診の実施

10月の「骨と関節週間」に合わせて、全職員を対象に、立ち上がり・2ステップ・ロコモ度テストを実施しています。

立ち上がりテスト



高さ40・30・20・10cmの台に腰掛け、膝から下はまっすぐではなく70度の角度(足を台に引き寄せた状態)で反動をつけずに片脚で立ち上がることができるかをチェック

2ステップテスト



両脚をそろえてスタート地点に立ち、そこからできるだけ大股で、1歩、2歩と歩く。この2歩で歩いた長さを使って、移動機能の健康度を測る

ロコモ25



生活状況や運動器に関する25の質問に答え、自分の運動器の状態を客観的に振り返るとともに、ロコモ度を測定

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
SOMPOひまわり 生命保険株式会社	東京都新宿区	金融業・保険業	2,636名	7回
	SOMPOひまわり生命は、保険本来の機能に健康を応援する機能を組み合わせたインシュアヘルスを提供し、お客さまの豊かな人生や夢の実現をサポートできる存在を目指しています。			

健康応援企業として、運動習慣定着の取組みで健康経営を推進

●ウェアラブル端末の活用

健康意識向上

コミュニケーション活性化

健康で活動的な生活を支援する取組みとして、2016年度から全社員(約2,600名)を対象にウェアラブル端末を貸与しています。日々着用し、各自の健康増進に役立てることをベースに毎年2回、ウェアラブル端末を活用した部署対抗のウォーキングイベントを開催しています。また、ウェアラブル端末の更なる活用を目指し、活動状況に合わせたウェアラブル端末の活用方法を検討するプロジェクトを発足して活用ツールを作成、全社公開して各社員が活用しています。さらに、退職等で返却された中古端末について、健康維持・増進や端末の有効活用も兼ねて社員の家族へ提供し、活用してもらっています。ウェアラブル端末の活用により社員の健康意識が向上し、歩行習慣者比率は2022年度末で52.9%(2016年度(44.0%)+8.9%)まで向上しました。



●オリジナル体操の展開

体力維持・向上

コミュニケーション活性化

運動不足、ストレス等の当社の健康課題を解決することを目的とし、日常で気軽に取り組めるよう簡単な動作を中心に10ステップで心身のリフレッシュを促すオリジナル体操「SOMPOひまわり体操」を作成し、展開しています。個人、職場単位、社内外のイベント等で実施し、運動不足の解消だけでなくコミュニケーションの活性化にも役立てています。実際に「運動になった」、「気分転換になった」などの感想が多く挙がり、運動習慣者比率は体操の導入前後で7.8%増加するなど(2023年8月時点40.9%(2023年1月(33.1%))、早速の効果が認められています。

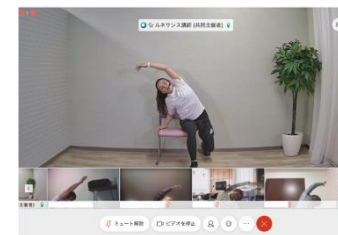


●運動課題解決に向けたセミナーの定期開催

体力維持・向上

健康意識向上

在宅勤務やコロナ禍での外出自粛による社員の運動不足解消を目的として、定期的にオンライン運動セミナーを開催しています。プログラムの内容は腰痛や肩こり予防、ストレス対策などを中心に毎回異なるメニューを用意しています。なお、本セミナーは社員だけでなく、社員の家族や取引先なども参加可能としています。また、運動不足解消および腰痛等によるプレゼンティーズム低減、さらに転倒等の労働災害を防止するため、健康な体づくりの方法について「講話・エクササイズ体操・セルフチェック」の構成で転倒・腰痛予防セミナーを開催したり、講話とヨガを組み合わせた禁煙セミナーも開催しました。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
損害保険ジャパン株式会社	東京都新宿区	金融業・保険業	21,705名	7回
	損保ジャパンは、SOMPOグループの中核会社です。 SOMPOグループは、国内損害保険事業、海外保険事業、国内生命保険事業に加え、デジタル事業等も展開しています。			

「安心・安全・健康のテーマパーク」の実現に向けた取組み

●ウォーキングイベントの実施

健康意識向上

コミュニケーション活性化

春・秋に2週間～1カ月、グループ全体で実施する大規模ウォーキングイベントです。個人戦とチーム戦と、両方に参加が可能です。春の実施では、昼休憩や休日に家族、同僚、友人とも歩いたとのアンケート回答があり、イベントをきっかけとして従業員とその家族、友人の運動習慣の改善につながっています。また、職場ではウォーキングに関する話題が増え、コミュニケーションが活発になり、より良い組織づくりにも寄与する取組みです。「QUPIO Plus」(安田日本興亜健康保険組合の健康情報サイト)を展開し、従業員が1日の歩数目標を立てる事で歩くことへのモチベーションを上げることに取り組んでいます。さらに、社内に階段利用促進ステッカーを貼り、階段の積極利用も併せて進めています。

●ストレッチ動画「オフィストレッチ」の社内放送

健康意識向上

コミュニケーション活性化

毎年9月の厚生労働省「健康推進普及月間」に合わせて9月を「SJ健康月間」とし、様々な取組みを展開しています。そのひとつとして、毎週火曜日と金曜日の2回、全事業所向けの情報共有社内放送の最後に、ストレッチ動画「オフィストレッチ」を放送し、従業員に運動機会の提供をしています。アーカイブ視聴も可能であり、気軽に運動を行うことができます。また、グループ内で毎月複数回実施するオンラインセミナーでもオフィストレッチを取り上げ、ストレッチを実践する機会を提供しています。ストレッチ動画を流すことで自然と多くの従業員の目に留まり、運動への意識を高めることができます。



●ダンスプロジェクト:自宅でも楽しく踊れる動画の制作・展開

企業イメージ向上

コミュニケーション活性化

ダンスが持つ人を熱くする力、笑顔にする力、チームをひとつにする力を信じて「SOMPOダンスプロジェクト」を2019年4月に始動しました。第1弾・第2弾では「足が速くなるダンス」、第3弾は「脳が活性化されるダンス」をリリースしました。また、全国でダンスのイベントを実施したり、場所や時間にとらわれずどこでも楽しく運動をできるようにダンス動画のSNS展開もしています。事業所単位で開催される従業員の家族を職場に招くイベントで、子どもたちと一緒にダンスをするなど、運動をするきっかけとなっています。楽しいダンスは、従業員の健康づくりにも貢献する取組みになっています。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社東京ドームスポーツ	東京都文京区	サービス業	1593名	7回
	東京ドームグループ企業で主要事業はスポーツ施設・温浴施設・キッズ施設等の運営管理			

地域スポーツイベントの参加、夏休み期間のラジオ体操の実施

●夏休みラジオ体操会を実施

体力維持・向上

企業イメージ
向上

文京区ラジオ体操会連盟と連携し、8月1日～8月31日の間、毎朝7:30～自社グループ敷地である東京ドームシティラクーアガーデンを開放し、夏休みラジオ体操会を実施。地域の方々と共に従業員も参加しています。



●ストレッチ動画「オフィストレッチ」の社内共有

健康意識向上

運動不足解消を目的に自宅で実施できるストレッチ系動画を作成し、社内Webで動画をいつでも見られる環境を提供している。



●ミニ水泳大会

体力維持・向上

コミュニケーション
活性化

参加希望社員を募り、200mリレー大会を実施。社内ミニ水泳大会を企画したことにより参加者の練習機会が向上した。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社ライフィ	東京都港区	金融業・保険業	21名	5回
	株式会社ライフィは2000年に設立された総合保険代理店です。約60社の生命保険、損害保険、少額短期保険を取り扱っています。			

運動機会の増進・奨励によって従業員一人一人の健康を促進

●わくわくスポーツ倶楽部 ※プラス認定

体力維持・向上

健康意識向上

従業員各々が挑戦したい運動種目と数値目標を設定し、毎日記録を実施している。
例)例:ウォーキング1日8000歩 / 腹筋1日20回 / ランニング1日30分 など

第一回(2023/5~7月)は参加率100% 目標達成率60%、
第二回(2023年10~12月)は申請時に実施中で参加率70%

全従業員に歩数計(Fitbit)を貸与し、本活動や日々の歩数計測に役立てている。
モチベーションアップのため、企画内容やルールなど定期的に従業員にアンケートを取り、継続と改善に取り組んでいる。・ライフスタイルの異なる従業員がモチベーションを維持して参加し続けられるように、アンケートの結果は全体会議で従業員全員に報告し、できる限り意見を反映できるように努めている。

●ラジオ体操の実施 ※プラス認定

体力維持・向上

健康意識向上

毎朝10時よりラジオ体操を実施している。テレワークの社員も週2回10時より実施している朝礼後に、zoomを用いて出社社員と共にラジオ体操を実施している。
実施時には、オンラインで画面・音声共有機能を用い、ラジオ体操の動画を共有。
従業員が在宅しながらも各自の業務用パソコンから振り、音楽を確認しながら、同時にラジオ体操に全員参加できる体制を整備した。職場で実施と同じように、全従業員での一体感や臨場感に近づけて体操をできるようにしている。又、オンライン実施の際には、様々な企業、自治体が作成した、利用可能な動画を使用し飽きが来ない工夫して実施している。

●ストレッチタイムの導入 ※プラス認定

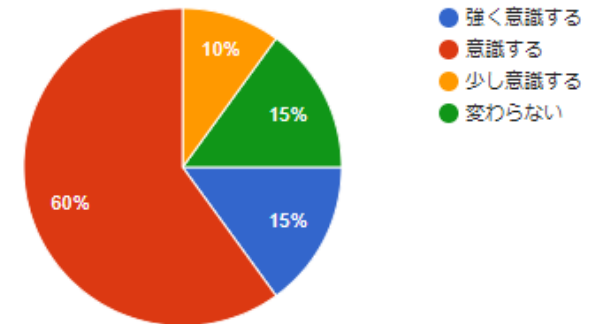
業務効率アップ

健康意識向上

就業時間中の毎日15時にストレッチをする時間を約5分間設け、実施継続している。
(出勤時)実施中は社内にクラシック音楽を流し、在席している従業員が各自でストレッチを行った。(在宅勤務時)社内チャットにて全員に対してストレッチタイムの開始を呼びかけ、各自が自宅・社内を問わずストレッチを行っている。東京都がスポーツ推進企業向けに提供している「Enjoy Sports」カタログを利用し、ティップネスの講師の方に来ていただき、オンラインストレッチ講習会を行った。当日は約8割の社員が会社や自宅より参加し、各々ストレッチを実践した。

①わくわくスポーツ倶楽部キャンペーンの実施時と実施時以外の時で運動への意識はどのくらい変わりますか？

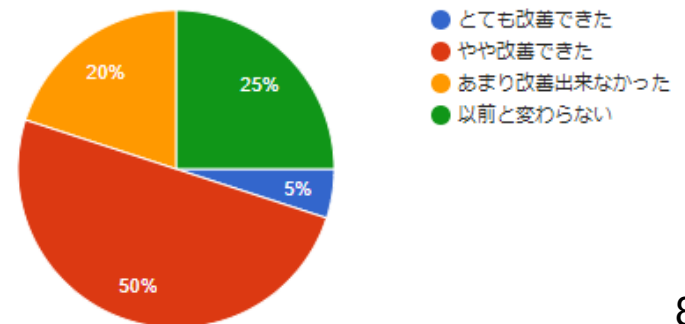
20件の回答



④ライフワークバランスプロジェクトの活動により、生活習慣等の健康状態の改善がありましたか。

例:わくわくスポーツ倶楽部
全体会議での健康情報共有

20件の回答



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
公益財団法人 枚方市スポーツ協会	大阪府枚方市	サービス業 <small>(他に分類されないもの)</small>	12名	6回
	「スポーツの新たな価値を創造し、豊かで活力あるまちづくりに貢献します」という企業理念のもと、スポーツ大会や教室、イベント等を通じてスポーツの推進を行っています。			

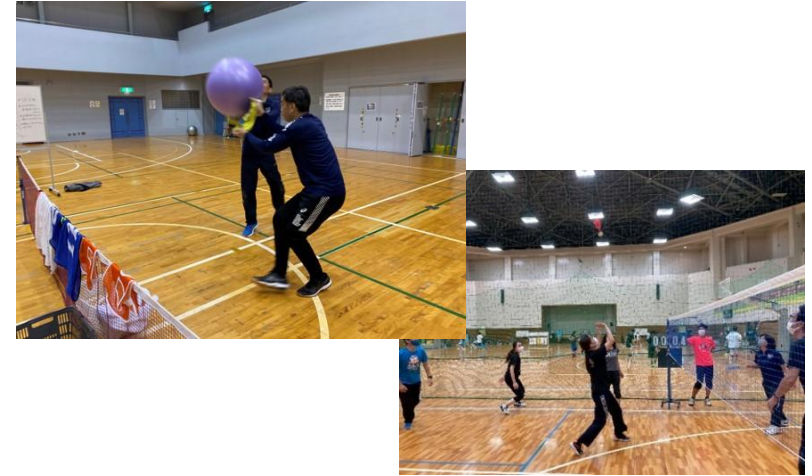
コミュニケーションを深め、働きがい、ワーク・エンゲイジメントを高めるスポーツ習慣

●運動でコミュニケーション促進

コミュニケーション活性化

健康意識向上

年間4回程度、全従業員とその家族が参加できる運動の機会を設置しており、本取組も今年度で7年目となりました。本年は、年齢や運動歴も異なる者同士が誰でも安全に楽しめるものとするため、「落書きウォーク」や「洗濯テニス(ゆるスポーツ)」などで、レクリエーション色を高め初心者でも楽しく参加できる種目で参加率の向上を図っています。



●自然に体を動かせる環境づくり ※プラス認定

業務効率アップ

アイデアカ
アップ

長時間の座位姿勢による健康被害リスクを懸念し、自然に体を動かせる環境を整えた。

- ①プリンターやキャビネットを1カ所に集約し、取りに行くたびに動けるようにオフィスレイアウトを工夫
- ②エレベーターは原則使用禁止(事務所は建物3階)
- ③ミーティング時は原則スタンディング、オリジナルの運動サイコロ(「健コロ」)を作成し、1時間毎にサイコロを振って出た目の運動を実施(座位姿勢の腿上げ等)。
- ④毎朝の朝礼で、当協会オリジナルの「楽10体操」を3種目程度実施した。少しの運動で肩こりの改善などの発見に繋がり、定期的に体を動かす意識づくりに貢献しています



●ヘルシーツーリズム

コミュニケーション活性化

メンタルヘルス
サポート

心身の健康増進のため、今年度からの取組として、全従業員を参加対象とし、健康をテーマにした日帰り旅行を実施。「森林セラピー認定の森」へ行き、ハイキングで健康意識やコミュニケーション向上を図りました。また、ただ歩くだけでなく心身のリラックスも目的とし、ストレスマネジメントにも繋げることができました。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社Jヴィレッジ	福島県檜葉町	宿泊・飲食サービス業	56名	2回
	Jヴィレッジは福島県にあるサッカーナショナルトレーニングセンターです。11・5面のピッチの他、ホテル・レストラン・フィットネス施設の運営・管理を行っています。			

スポーツを通じて、ひとりひとりの豊かな人生を支えます

●朝のストレッチ、エクササイズ ※プラス認定

健康意識向上

業務効率アップ

朝礼時の体操毎週朝礼(定例)時に、弊社フィットネスグループ監修の身体をほぐすための健康体操や勤務中に行えるストレッチ、エクササイズを行っています。



●フィットネス補助制度

体力維持・向上

健康意識向上

当社が運営するフィットネスクラブを、社員を対象に低額開放しており、気軽に運動を行える環境づくりに努めています。また、社員向けにレッスンの体験なども開催し、気軽に運動を行う環境づくりを行っています。



●気軽に運動を行える環境づくり

コミュニケーション活性化

メンタルヘルスサポート

退勤後や休憩時間等の業務時間外に社内スポーツ大会などを行いスポーツを体験する、スポーツの楽しさを改めて知るきっかけづくりを行っています。また、サッカーやフットサル、ニュースポーツなどを行えるよう用具を揃え、気軽に運動を行える環境づくりやスポーツ振興に努めています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社 神戸ポートピアホテル	兵庫県神戸市	宿泊・飲食サービス業	656名	1回
	1981年の開業以来、世界と交流するコンベンション施設とともに国内外から多くのお客様をお迎えしてきました。ワンランク上のサービス・施設で心安らぐひとときを提供しています。			

体力測定の実施、社内ウォーキングイベントの開催

●体力測定の実施

健康意識向上

コミュニケーション活性化

体力づくりへの気付きや生活習慣病予防を目的として、株式会社アシックスのヘルスケアチェック(体力測定)を年1回実施しています。健康診断データとあわせて、より具体的な健康改善計画がたてられるようにしています。

●社内ウォーキングイベント(歩こうデー)

健康意識向上

体力維持・向上

社内ウォーキングイベント(歩こうデー)を実施しています。歩こうデーは、公共交通機関を使用せず、従業員で集まって会社から4.5km先の三宮駅まで徒歩で一緒に帰宅しています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社グリーンハウス	東京都新宿区	宿泊・飲食サービス業	26,130名	5回
	オフィスや学校、病院・シルバー施設などでのフードサービスの提供、レストラン事業、ホテルマネジメント事業など、国内外で食と健康、ホスピタリティに関わる事業を展開			

春秋ウォーキングイベント、簡単3分ストレッチ動画で運動推奨！

●「歩いて健康プラスワン」

健康意識向上

コミュニケーション活性化

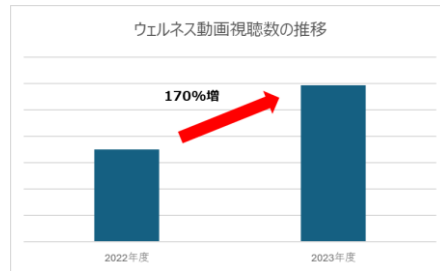
グループ全従業員を対象に、アプリを活用したウォーキングイベント「歩いて健康プラスワン」を毎年開催。運動機会を増やし健康意識の向上つなげることに加え、コミュニケーションの活性化を目的に、2023年度は春と秋に開催し、延べ5,839名の参加人数となった。今後もチーム全員が目標平均歩数7000歩/日の達成を目指す。

●運動動画を配信

健康意識向上

体力維持・向上

いつでもどこでもできる3分程度の健康運動指導士による運動動画を作成。ラジオ体操や肩こり、腰痛対策などのテーマごとに誰もがアクセスできる社内のアプリを使って配信し、働き方を問わず手軽に運動ができる環境づくりを進めている。

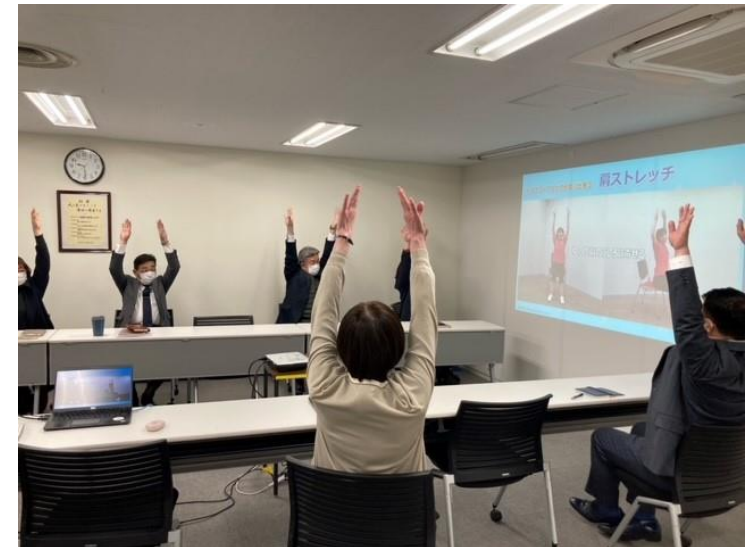


●健康セミナーを開催

メンタルヘルスサポート

健康意識向上

トップアスリートによる健康セミナー「ストレスを味方につけるモチベーションマネジメント」を開催し、ピラティス体験や、目標達成に向けたメンタルコントロールについての講演会を実施。対面とオンラインで開催し、当日参加できなかった方向けに、オンデマンド配信を行い、多くの従業員が参加できるように工夫した。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
有限会社 向井組	鳥取県倉吉市	建設業	15名	3回
	鳥取県において、地域に根差し、公共・民間工事や、新築・リフォーム・困りごとなど、幅広く請け負っています。また、地域のつながり活動にも力を入れています。			

動いて、歩いて、健康に！

●健康プログラムの実施

健康意識向上

毎月行う全体会議の際、健康づくり担当者が健康に関する資料を用いて、健康についての話を5～10分しています。書類を配るだけでなく、実際に全員で体操やストレッチをしています。

●地域のウォーキングイベントへの参加

鳥取県中部圏内で開催されるウォーキングイベントの案内及び参加の呼びかけをし、社員とその家族が参加する際は、参加費を全額会社負担としています。

●自社ウォーキングイベントの実施

コミュニケーション活性化

健康づくり担当者がウエルネスウォーキングの資格を取得。歩く機会を増やすため、毎月、血圧や心拍数を測りながら、会社独自の効果的なウォーキングを企画、開催しています。社員が家族と参加したり、SNSで一般参加者も募り一緒にウォーキングしています。近隣への移動でも車を使用する社員が多く、歩く機会を増やし、家族同士や、一般参加者と活動することで楽しさを感じ、ストレス解消の効果を期待しています。5月で開催60回を迎え、社内外の参加者も増えつつあります。



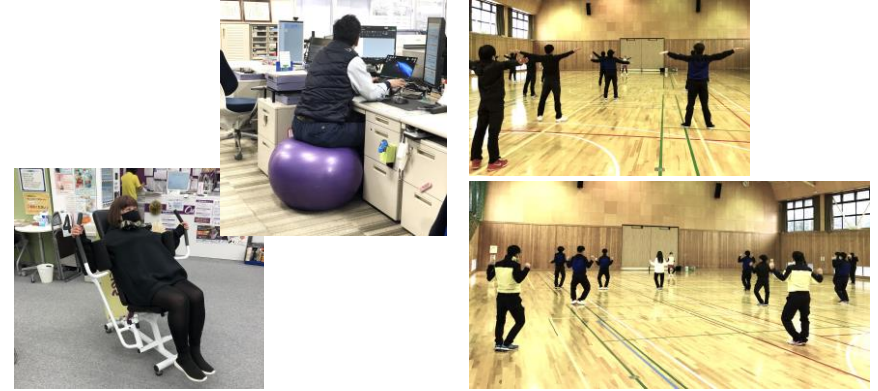
企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
ルピナ中部工業株式会社	長野県松本市	建設業	29	4回
	水道設備工事を主軸に空調設備、各種リフォームの他、給排水・衛生設備に関する維持管理メンテナンスや工事、土木工事等 地域インフラサポートを行う。昭和34年創業。			

自分らしく生き生きと働き続けることができる身体を自分自身でつくっていく

● 日常的な運動機会の増進

健康意識向上

平成12年頃から『朝のラジオ体操』、令和3年より就業時間内10時と15時に5～10分程のストレッチや軽い筋トレを行う『1015motion』二つの取組を継続。『朝のラジオ体操』は毎年3月、ラジオ体操1級指導士を招き、動きの意味や効果、正しい動きを学び直し全従業員でブラッシュアップしている。『1015motion』では従業員の多くが、開始当初は肩や首・腰をほぐすようなストレッチを行っていたが、徐々にヨガマットを使った筋トレや、現場では気分転換としての喫煙・糖分補給の代わりに関節廻りをほぐすストレッチが少しずつ定着してきている。継続的運動により効果を実感した従業員がフィットネスジムに通い始めたり、自席椅子をバランスボールに取替えたり等、取組が浸透している。



● 個人の運動能力に寄り添う健康プログラムの企画・運営

コミュニケーション活性化

令和4年からは健康経営エキスパートアドバイザーや健康運動指導士のアドバイスを受け、各従業員の身体状況や運動能力に即した濃密度の健康プログラム(月一)を実施中。年齢・性別・経験等で3チームに分け、フィットネス・ヨガ・格闘技系エクササイズ等の専門トレーナーから指導を受け臨んでいる。ウエービングやストレッチポール等を使ったボディメンテナンスや、建設業界の職業病である「肩・腰・膝痛」症状改善とぎっくり腰・五十肩等の予防も併せて進めている。令和5年には、ユニバーサルスポーツの「インディアカ」「フリンゴ」を全従業員で体験。コミュニケーション機会としてフラバールバレー等のチームスポーツも年数回実施、今後はボッチャやモルック等にも挑戦し、地域交流の取組拡大化も検討中。



● 身体チェック実施 + Condition Check Reportの配布

体力維持・向上

令和5年4月に、健康運動指導士による身体チェックを実施し、柔軟性・体幹機能・バランスの3項目の状態や、自身の弱いポイントや不足している要素が一目瞭然に理解できるCondition Check Report(※)を、全従業員ひとり一人に配布。6月『健康プログラム』で健康運動指導士による筋力運動の重要性についての講義を開催、効果的な運動取組について学んだ。7月の同プログラムからパーソナルセルフケアニューに沿った筋肉トレーニングをメインにした内容の運動プログラムを実践中。
※ヘルスケアサービス社会実装事業補助金にて取組を実施



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
坂川建設株式会社	福井県福井市	建設業	82名	4回
	福井県で、公共事業を中心とした土木工事や民間建築工事等の施工を行う総合建設業の会社です。2019年には創業110周年を迎えました。健康経営優良法人ブライト500認定。			

「健康」と「安全」は全てに優先する

●ウォーキング推奨の取組

健康意識向上

体力維持・向上

運動を通じて、役職員に健康維持・増進の機会を提供するため、万歩計を全社員に配付しウォーキングを推奨。「1日8,000歩以上を18日間以上」かつ「1ヶ月180,000歩以上」という目標に達成した社員に対し、報奨金を支給。また3ヶ月連続達成した社員には、家族と共食ができる健康食材を記念品として配付している。

当活動による社員の健康への影響として、令和5年度の定期健康診断結果(全社員)の有所見率平均値について令和3年度のものと比較したところ、社員の加齢による数値の悪化は一部見られるものの、脂質-3.8%、腎機能-2.2%の改善がみられた。



●ウォーキングで寄付

健康意識向上

企業イメージ
向上

当社と全社員は、SDGs活動の一環として「1. 貧困をなくそう」を目標とし、個人が1日に8,000歩のウォーキングを達成するたびに、社員1人につき会社が100円の積み立てを行い、日本赤十字協会等の社会福祉団体に寄付を行う。

<活動実績>

令和4年:半年間で延べ7,025人が達成し、702,500円を積み立て

令和5年:半年間で延べ6,615人が達成し、661,500円を積み立て

上記積立金は福井県内の福祉団体に寄付した。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
古郡建設株式会社	埼玉県深谷市	製造業	125名	1回
	創業110周年を迎えた埼玉県の総合建設会社で、土木・建築・リニューアルの3事業を中心に、近年ではブランディング、SDGsや健康経営に注力しています。			

自社ジム完備で、スタッフの運動機会創出イベントを多数展開！

●「プロギング」の実施

コミュニケーション活性化

企業イメージ向上

気軽に運動とSDGs活動に参加してもらうきっかけづくりとして、ジョギングをしながらごみ拾いをする「プロギング」を年3回実施。有酸素運動のジョギングに、ごみを拾うためのしゃがむ動作が加わることで、通常のジョギングよりカロリーの消費量が1.2倍～1.3倍にアップし、身体と心、そして街もきれいになり、コミュニケーションの活性化します。昨年度より自社のみならず、他企業や一般参加者も募り、参加者の運動強度に合わせたコース設定し、3kmのウォーキング、4kmの緩いジョギング、6kmのがちジョギングと3つのコースを展開し、現在では参加者が100名を超えるイベントとなっており、埼玉県の令和4年度彩の国環境大賞の優秀賞を受賞している。



●トレーニングジムの併設

体力維持・向上

健康意識向上

1986年より自社には、365日使用可のトレーニングジムが併設されており、スタッフは仕事終わりや休日、自由に使用できます。2021年には老朽化した施設をブルックリンスタイルのオシャレなジムにリニューアルオープン。リニューアルを機に、スタッフの運動機会向上とジム利用率向上のため、ズンバ、ヨガ、ボクササイズなどのレッスンプログラムを2カ月に1回の頻度で開催している。



●運動機会創出の為イベントの実施・参加

健康意識向上

コミュニケーション活性化

スタッフの運動機会創出のため、各種イベントを実施及び参加している。フットサル大会、ゴルフコンペや、大運動会も開催し、深谷市主催のマラソン大会へにもスタッフが出場している。又、埼玉県のウォーキングアプリを活用したウォーキング促進イベントを行い、一人では継続が難しい取組みも複数人で取り組むことで継続する 良い循環にもつながっており、社内コミュニケーションの活性化にも繋がっている。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社奥村組	大阪府大阪市	建設業	2,204名	3回
	1907年(明治40年)の創業の総合建設会社で、堅実経営と誠実施工を信条に、社会から必要とされ続ける企業として、社業の発展を通じ広く社会に貢献することを目指しています。			

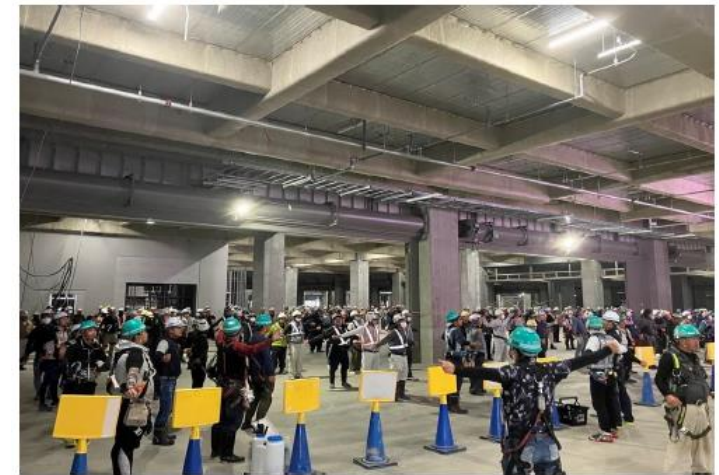
目指そう！健康で安全な職場環境

●ラジオ体操及びけんせつ体幹体操の実施

健康意識向上

工事現場の作業開始前に当社社員だけでなく協力会社の社員も含めてラジオ体操及びけんせつ体幹体操を行っている。けんせつ体幹体操は、日本のトップスポーツ選手も活用している体幹トレーニングを取り入れており、建設現場従事者の体幹を鍛え体のバランス感覚を高める効果をもたらし、墜落・転落などの労働災害の未然防止にも寄与している。

店内部門従業員も、建設会社の一員として、建設現場従事者と同様にラジオ体操及びけんせつ体幹体操を15時に毎日実施している。



●「みんなで歩活」

体力維持・向上

毎年、春と秋に実施している健康保険組合主催のウォーキングイベント「みんなで歩活」への参加を推進している。イベント内容は、チームや個人の平均歩数を競い合い、成績上位のチーム・個人に対し、ポイント(全国土木建築国民健康保険組合進呈)を付与するもので、より多くの社員の参加を促すため、会社独自のインセンティブ(当社で導入している健康ポイントアプリのポイント)を参加者全員へ付与している。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社 長谷エコーポレーション	東京都港区	建設業	2,523名	3回
	「都市と人間の最適な生活環境を創造し、社会に貢献する。」を企業理念に、分譲マンション建設を中心にグループ全体でマンション関連事業を展開。累計施工戸数は70万戸超			

「健康企業の実現」”役職員の健康なくして成果なし

●クラブ活動制度

コミュニケー
ション活性化

社員による勤務時間外のクラブ活動に対し、活動費を補助している。現在運動・スポーツ関連では約20のクラブがあり、ランニング、バスケットボール、サッカー、野球等様々なクラブが活動しており、クラブ員以外の従業員を募集してのマラソンイベントやフットサルイベントも企画運営している。



●レッツエクサ！！チーム対抗戦

健康意識向上

日常の健康増進、スポーツ活動推奨の為、昨年11月の一か月間で4人1チームとなり日々の活動量を競う「レッツ エクサ！！チーム対抗戦」を開催。歩数をはじめ、階段の昇降運動、筋トレエクササイズ、スポーツ活動を運動強度のMETsを参考にした独自の指標であるExに換算し、毎日平均3.3Ex以上を活動を推奨。グループ全体では約4,500名の従業員が参加した。また、目標達成チームへは抽選で健康関連グッズをプレゼントし、バランスクッションやフォームローラー等を約900名に配布した。

●オンラインチーム対抗駅伝の開催

体力維持・向上

ランニングアプリを利用したオンラインチーム対抗駅伝を(水曜、日曜の2日程)開催。北海道から沖縄まで全国の約800名の従業員が参加し、4人1チームで走行距離を競った。また、アプリを利用し駅伝の状況を実況中継することにより、オンラインでも一体感を持って参加できるようなイベントとなっている。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
旭化成株式会社	東京都千代田区	建設業	48,897名	2回
	旭化成グループは、1922年に創業した総合化学メーカーで、マテリアル、住宅、ヘルスケアの3つの領域で事業を展開し持続可能な社会の実現に貢献しています			

エクササイズやウォーキングイベントを通じ社員の健康意識を向上

●各製造拠点毎のウォーキングイベントの実施

体力維持・向上

健康意識向上

各製造拠点毎に、ウォーキングイベントを開催しています。
 東京・大阪事務所地区：年に3回「&well(※①)」を活用し、チーム対抗戦のウォーキングイベントを開催しています。
 大仁地区：年に4回(3か月/回)のウォーキング活動を実施し、参加賞、個人賞、チーム賞、年間賞などの表彰を実施しています。
 延岡地区：半年間「やっちゃん！ウォーキング」イベントとして、各自、ウォーキングを中心とした運動を行い、運動した時間10分=1点として得点を記録。併せて、体脂肪率 男性20%以上、女性25%以上の方はダイエットチャレンジとして、脂肪量が1kg以上減量した方に『ダイエット賞』を贈呈しています。

※①：三井不動産が提供する法人向けの健康経営支援サービス

●社内HPでのエクササイズ紹介

健康意識向上

誰でもどこでも簡単にできるエクササイズ、日常生活での転倒予防にも役立つコンテンツとして、毎月簡単なエクササイズを社内HPに掲載ご案内しています。毎月2000人弱の従業員が動画を視聴しています。

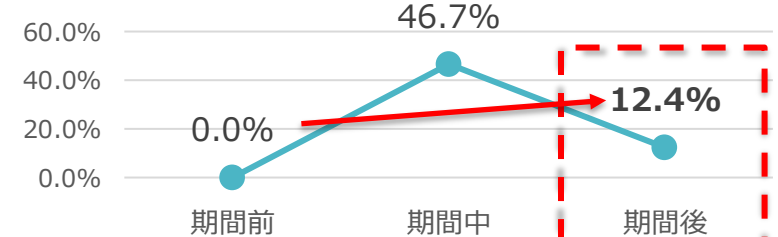
●従業員向けスポーツジムの保有

体力維持・向上

健康意識向上

最大従業員在籍拠点である宮崎県延岡市にスポーツジム「アープロス ((AHPROCE) A sahi-kasei Health PRO motion Center)」を保有しています。利用対象者は、旭化成・旭化成グループ社員とその家族、OB社員とその配偶者であり、お手頃な月会費で利用可能となっております。
 平日の昼間はOB社員の利用も多く、退職者同士及び退職者と現職の従業員との交流の場ともなっています。
 また、ジムでは、毎月、健康づくりに関する情報をホームページに掲載し、情報発信を行っています。

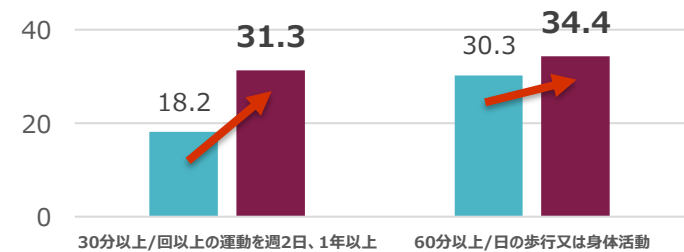
&well参加者 歩数



イベント前後を比較すると、後の方が平均歩数が増加

東京大阪地区結果

生活習慣の推移



■ 2022 ■ 2023

大仁地区結果

Asahi Active Action (AAA) プラン

2ステップ テスト



立ち上りテスト

ロコモ度を測定し高リスク者へは運動指導プログラムを実施！

* 一定期間後再測定実施予定

アープロス活動