



スポーツエールカンパニー2023
ブロンズ+(プラス)団体
取組内容 ご紹介

目次 ※団体名 五十音順

いちよしビジネスサービス株式会社	2
株式会社イトー	3
大阪港湾健康保険組合	4
第一生命保険株式会社	5
大東建託パートナーズ株式会社	6
株式会社 高館組	7
通信機器産業健康保険組合	8
トヨタ自動車健康保険組合	9
株式会社バイタルエリア	10
公益財団法人 枚方市スポーツ協会	11
株式会社フジタ建設コンサルタント	12
美津濃株式会社	13
公益財団法人明治安田厚生事業団	14
明治安田生命保険相互会社	15
一般社団法人ルートプラス	16
ロート製薬株式会社	17

企業名	いちよしビジネスサービス株式会社
認定回数(通算)	6回目

所在地	東京都中央区
従業員数	34名
業種	不動産業・物品賃貸業
URL	https://www.ichiyoshi-bs.co.jp



主な取組内容

● 取組概要 ： 毎朝ラジオ体操の実施。

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月からラジオ体操を実施している。

● 取組の特徴 ： 金曜日は第2。

毎月リーダーを決め、リーダーが前に出て指導する。月曜日から木曜日はラジオ体操第1、金曜日はラジオ体操第2を行いメリハリをつけている。

● 取組から得た効果 ： 毎日のスポーツ実施。

日頃スポーツをしない者も、毎日行うことで健康増進に繋がっている。



企業名	株式会社イトー
認定回数(通算)	6回目

所在地	東京都中央区
従業員数	22名
業種	卸売業
URL	https://ito-group.com/



主な取組内容

●取組概要:北海道一周チャレンジウォークを実施

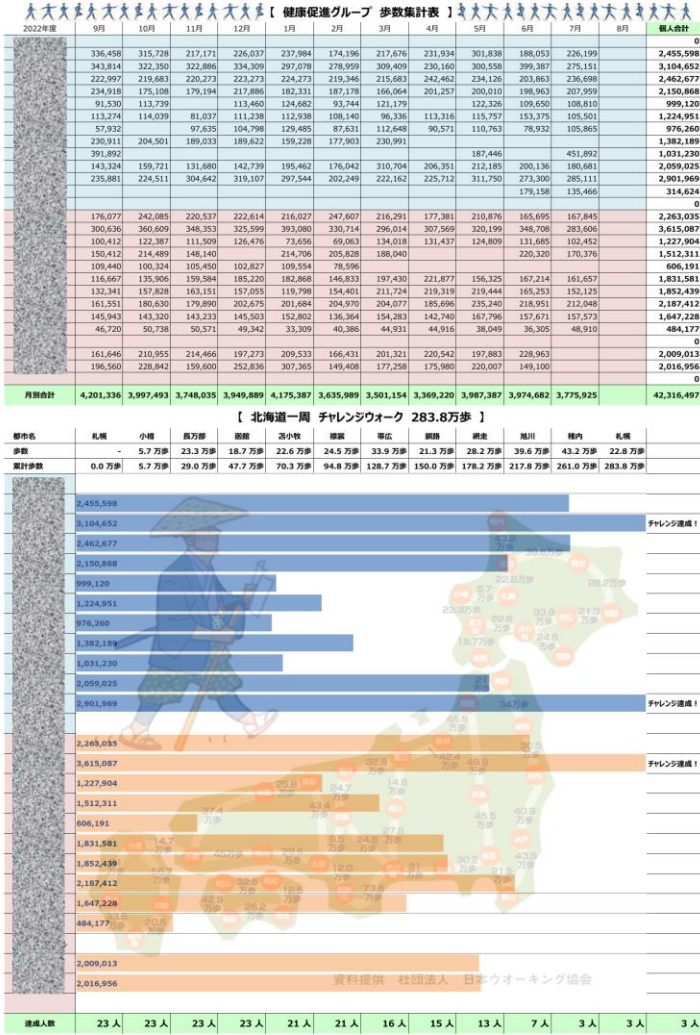
全社員に万歩計を配布して、北海道11都市1,702.87km/1歩60cm換算で年間283.8万歩を目指す。

●取組の特徴:1ヶ月毎に集計結果を掲示

1ヶ月毎に集計結果を掲示し、社員のモチベーションを維持。

●取組から得た効果:社員の健康管理と意識向上

在宅勤務の取り組みで運動機会が減ったことから、社員の健康管理と意識向上を図れた。
歩くことへの道義付けとして、健康保険組合や関連する団体のポスターやメールなどのイベントを積極的に周知することが出来た。



企業名	大阪港湾健康保険組合
認定回数(通算)	5回目

所在地	大阪府大阪市港区
従業員数	8名
業種	医療・福祉
URL	https://www.o-kouwankenpo.com/



Sport in Life



SPORTS
YELL
COMPANY
2023+

主な取組内容

●取組概要：リフレッシュタイムの導入(1日2回)

全員参加のリフレッシュタイムを毎日10時半と15時に設けている。

10時半にはラジオ体操、15時には3分間のストレッチを実施。

●取組の特徴：コミュニケーションを取りながらストレッチ & リフレッシュ

全員にストレッチ器具を配布し、しりとりやマジカルバナナ等をして、みんなで盛り上がりながらストレッチを行っている。

●取組から得た効果：業務効率や生産性の向上

ストレッチをすることでリフレッシュ効果が得られ、業務効率や生産性の向上につながった。

全員でコミュニケーションを取りながら楽しく行うことで、誰とでもフラットに話せる雰囲気職場になった。デスクワークによる肩こりや腰痛の緩和など、体調の改善に効果があった。

リフレッシュやコミュニケーションの大切さ、座位時間を少しでも短くするなど、リフレッシュタイム導入の目的を全員で共有したことにより、自主的に運動を始める社員が増加する等、社員のヘルスリテラシー向上につながった。



企業名	第一生命保険株式会社
認定回数(通算)	6回目

所在地	東京都千代田区
従業員数	52,384名
業種	金融業・保険業
URL	https://www.dai-ichi-life.co.jp/

主な取組内容

●取組概要: オーダーメイドの健康サポートが得られる「QOLism」アプリを活用した社員の健康増進取組を推進

- ・ポピュレーションアプローチの取組として、2016年10月から健康増進に関するインセンティブ制度(ヘルスケアポイント)を導入しウォーキングサポート等、運動習慣醸成の取組を実施してきた。
- ・2021年10月からは「QOLism」アプリに移行し、歩数表示によるウォーキングサポート、歩数対抗イベント機能、エクササイズ動画の提供などを活用して運動習慣の醸成を図っている。
- ・「QOLism」アプリの登録者は39,735名、登録率77.7%(2022年10月3日時点)まで浸透しており、多くの社員に活用されている。

●取組の特徴: 「QOLism」アプリを活用した歩数対抗イベントを実施

- ・独自の歩数対抗イベントを「2021年10月～11月」「2022年1月～2月」「2022年9月～11月」の3回実施。
- ・特に「2021年10月～11月」のイベントは、参加者が個人戦12,000名、チーム戦14,000名におよぶ多くの社員が参加した。
- ・あわせて、社員が「QOLism」アプリを活用し、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)の合計数に応じて地域への寄附を行う、「健康」「環境」「地域貢献」が連動した取組も実施した。

●取組から得た効果: 歩数対抗イベントによる平均歩数の増加とコミュニケーションの活性化を実現

- ・「2021年10月～11月」の歩数対抗イベントは全社的に非常に盛り上がり、イベント期間中の平均歩数は対前年2倍と増加した。
- ・また、所属内においてチーム単位の歩数対抗イベント等が実施され、運動習慣の醸成だけでなく、メンバー間のコミュニケーションの活性化にもつながった。



アプリ画面イメージ



イベント



【120周年事務局×第一生命健康保険組合】歩数対抗イベント開催



仲間と一緒にウォーキングイベントに参加できます

企業名	大東建託パートナーズ株式会社
認定回数(通算)	5回目

所在地	東京都港区
従業員数	4713名
業種	不動産業
URL	https://www.kentaku-partners.co.jp/

主な取組内容

●取組概要:全社ラジオ体操・ストレッチの実施

弊社では、全従業員を対象に朝に1回、始業時にラジオ体操を全国それぞれの営業所と本社で実施しており、毎日行っている。ラジオ体操に加え、衛生委員会等でのストレッチ実施、2022年7月からは肩こり予防のストレッチ放送を昼休憩時に1回、全営業所を対象に開始した。

●取組の特徴:1日1回身体を動かすことをルーティンに！

朝、始業時の決まった時間にラジオ体操が流れるため、身体を動かしてから業務開始となる。中には音楽が鳴り始める前に立って準備をしている従業員がいるほど、1日のルーティンとして習慣化されている。また、お昼のストレッチについては放送以外にも社内イントラで放送内容の周知をし、好きな時間に取り入れられるよう情報提供を行っている。

●取組から得た効果:身体を動かすことの習慣化

全社のラジオ体操は過去から継続しており、新たに導入したストレッチの音声・動画、その効果の周知を継続的に行うことで、1日1回、身体を動かすことの習慣化を定着させている。従業員からは「毎朝のラジオ体操をしっかりと実施しています」「別の部位のストレッチ放送も行ってほしい」など意気込みも聞かれている。



企業名	株式会社 高館組
認定回数(通算)	5回目

所在地	新潟県上越市西本町
従業員数	64名
業種	建設業
URL	https://www.takadategumi.co.jp



主な取組内容

●取組概要:アプリを利用したウォーキングイベントの参加から運動習慣の動機付け

ウォーキングアプリを利用して、個人が自分や同僚の歩数を把握できる。
 対抗イベント(新潟県主催orアプリ会社主催)に積極的に参加。
 業務時間の活動にともなう歩数加算やプライベートな時間や場所での歩数アップをする。
 1年で3回参加。1回の実施期間は2週間~1か月。
 総数64名のうち、高齢や体調不良者を除き、積極的に57名が参加。
 部門や現場の垣根を越えて男女年齢問わず参加。《資料1》

●取組の特徴:健康経営×DXの推進

イベントの開催案内、進捗情報を社内チャットを利用して「健康推進PJチーム」から発信。
 社内での歩数競争がリアルに見え、歩数アップのモチベーションになり、
 対面において社員同士の良好なコミュニケーションの一助となる。

●取組から得た効果:社員の71.9%が運動習慣について関心を持った

企業対抗歩数ランキングで「銅メダル」このイベントにおいて、参加企業のなかで参加人数が一番多かった。
 《資料1》
 ウォーキングイベントに積極的に参加したことをきっかけに、社員個々の運動習慣のきっかけとなった
 《資料2 資料3》
 『週1回以上30分以上の運動習慣について』どのような運動をしているかアンケートをしたところ以下の
 ように圧倒的にウォーキングが多い。
 運動意識が高まり、他のスポーツに挑戦し始めた社員も多数となった。
 ★ウォーキング 散歩(20名) 筋トレ(5名) ランニング(4名) 水泳(2名)
 バレーボール ストレッチ バスケ ゴルフ ヨガ ロードバイク ニンテンドースイッチ
 スラックライン ソフトバレーボール 野球 テニス 卓球 水中ウォーキング(以上各1名)



《資料3》 部門別運動習慣人数

部署	運動習慣がある	運動習慣がない
総務営業部	9	2
建築部	16	9
土木部	21	7
合計(人)	46	18

企業名	通信機器産業健康保険組合
認定回数(通算)	5回目

所在地	東京都中央区
従業員数	29名
業種	サービス業(他に分類されないもの)
URL	http://www.tsushin-kenpo.or.jp/

主な取組内容

●取組概要:当健保組合独自ウォーキングイベント「通さんぽ」を実施

「通さんぽ」は、平成29年12月8日から開始し、第17回まで開催している。
年齢・性別を問わず、全職員を対象に参加者を募り、実施している。
終業後に事務所を出発し、普段話すことができない職員とコミュニケーションをとりながら事前に
会議で決めた目的地を目指し、散策している。
目的地でイベント等の催し物がある場合は、積極的に参加している。

●取組の特徴:景観を楽しみながらウォーキング

目的地を2～3km地点とすることで、気軽に参加ができる。
目的地までの景観(イルミネーション等)見物、目的地で行っている催し物への参加、神社・仏閣の
参拝等を目的としている。
職場の同僚と一緒に歩くことで、コミュニケーションの活性化に繋げることができる。

●取組から得た効果:心身の健康保持、コミュニケーションの活性化

関連団体及び当健保組合主催のウォーキング大会開催期間中に実施することにより、
職員の参加率が年々増加している。
業務時間外に上司と部下の垣根を越えて、交流することにより、職場内で一体感が生まれ、
他部署と関連する日々の業務についても、円滑化を図ることができている。
会話をするキッカケとなり、業務時間中には見られない一面が見られる等、
職員同士の話題が増えている。



企業名	トヨタ自動車健康保険組合
認定回数(通算)	5回目

所在地	愛知県豊田市丸山町
従業員数	160名
業種	医療・福祉
URL	https://www.toyotakenpo.jp/organization/organization_02/toyotakenpo_health_management/



主な取組内容

●取組概要:短時間(3分)から始められる運動指導アプリの導入

＜現状分析＞
 取り組みの選定にあたり、職員が認識している健康課題をアンケート調査。
 1位「運動不足」 2位「肩こり」 3位「腰痛」という結果を得た。
 運動不足の自覚があるものの、運動不足になっている要因を調査したところ、
 当組合では「仕事・家事・育児・家族の介護が忙しく運動する時間がない」という声が大半を占めていた。

＜取組内容＞
 仕事と家庭生活で毎日多忙な職員のため、お昼休憩時間中にストレッチ等のスポーツを
 気軽に楽しめるよう、プロトレーナーの音声ガイド付きの運動指導アプリを全職員に導入。
 レッスン、ライブ配信ではないため時間・場所を問わず約900種類のレッスンを通年で受講可能。

●取組の特徴:職員のニーズ・レベルに合わせた多様なレッスンが受講可能 職員共通の健康課題「肩こり症状の緩和チャレンジ」を実施

職員のニーズや運動の得意・不得意レベルは多岐にわたるため、ストレッチ・ウォーキングといった
 運動が苦手な職員でも始めやすいレッスンから、筋トレ・エアロビクスといった活動量の多い
 レッスンまでアプリ上で受講可能。

さらに参加率を高めるために、職員の共通チャレンジ企画として
 「肩こり症状の緩和が期待できるレッスンを5種類選定したチャレンジシート」を配布し
 活動を後押し。参加率77.2%

●取組から得た効果:参加者の94.0%が肩こり症状が一時緩和

取り組みに対する満足度:100%

＜運動指導アプリのレッスンカテゴリ(一部抜粋)＞



＜肩こり解消チャレンジシート＞

**【第1弾】運動指導アプリを活用した
肩こり解消チャレンジ**

職員の約半数は肩こりの症状を抱えています。肩こりの症状を抱えている状態は「プレゼンティズム」と言われパフォーマンスが低下している状態にあります。肩こり症状を緩和して、仕事でも日常生活でも高いパフォーマンスを発揮しましょう。

チャレンジ期間 2週間 11月29日～12月12日。
 アプリを開くと、開催中イベントにこのアイコンが表示されます。お昼休憩やすきま時間に無理のない範囲で**5つのレッスンを受講してみてください。**

トヨタ自動車健康のみなさまへ
首肩スッキリ特集
 すきま時間で3分リフレッシュ！

実施日	5つのレッスン	所要時間
/	3分 首ストレッチ	(3分)
/	3分 肩ストレッチ	(3分)
/	椅子ストレッチ全身	(6分)
/	朝の目覚めストレッチ	(12分)
/	肩こり解消 肩甲骨はがし	(8分)

企業名	株式会社バイタルエリア
認定回数(通算)	5回目

所在地	東京都港区
従業員数	45名
業種	情報通信業
URL	http://vital-area.com



主な取組内容

●取組概要:生涯サッカーの推進、社員の健康維持推進、全社員でのボウリング大会

- ・生涯サッカーの推進
サッカー部としてサッカー大会参加(活動は週1、2回)
(川崎市サッカー協会社会人1部リーグ、神奈川県都市サッカー大会、荒川区リーグ3部など)
プロサッカー選手志望者の新卒・第2新卒を積極的に採用した
- ・社員の健康維持推進、健康企業宣言
会議開始前などにエクササイズの実施(全社員/月1回)
- ・ボウリング大会(全社員/年1回)
社員同士の運動機会の提供とコミュニケーションを図った

●取組の特徴:スポーツを通じてコミュニケーションを円滑にする

プロサッカー選手を目指し活躍していたレベルの新卒学生の積極的な採用活動とプロスポーツに携わっていた選手の中途採用によるセカンドキャリア支援にて本格的にスポーツに取り組んでいる社員がいる中、運動が苦手な社員も含めたボウリング大会などを行うことでコミュニケーションを図っている

●取組から得た効果:サッカー部増員(社員)、国体出場、円滑なコミュニケーション

積極的な採用活動によりサッカー部増員、セカンドキャリア支援によりトライアスロンの国体出場、ただの会議ではなくスポーツを楽しむということで社員同士のコミュニケーションを図っておりそれは仕事では助け合う心に通じている



企業名	公益財団法人 枚方市スポーツ協会
認定回数(通算)	5回目

所在地	大阪府枚方市
従業員数	13名
業種	サービス業
URL	https://hirakata-spop.com/column/number-4355



主な取組内容

●取組概要:働くだけで自然と体を動かす機会をつくり、スポーツ習慣を定着させる

スポーツ推進を行うプロとして、「楽しく体を動かす」というコンセプトのもと、様々な取り組みを行っている。定期的なスポーツ実施の機会としてみんなが集まってスポーツを楽しむ「動こうかい」を年に4回程度実施している。毎回違ったスポーツを楽しみ、従業員のみならずその家族も対象としている。

また、自然に体を動かすオフィス環境を整えるため、スタンディングミーティングの実施やバランスボールの活用、プリンターをあえてデスクから離して、立つ機会を増やすなどの工夫をしている。さらに、毎朝の朝礼時に、枚方市スポーツ協会オリジナルの「楽10体操(らくてんたいそう)」を実施している。

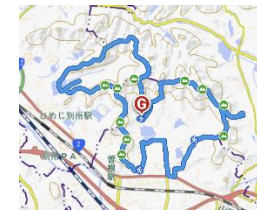
スポーツ実施の動機付けや評価として、従業員は月に1回程度InBody測定(体組成測定)を行っている。当協会ではスポーツを活用して、コミュニケーションを深め、働きがいや生産性向上を目指している。

●取組の特徴:スポーツを楽しむ環境づくり

- 「動こうかい」では、メジャースポーツだけではなく、マイナースポーツにもチャレンジしてる。令和4年度には「落書きウォーク」や「インディアカ」を実施。また、当協会がチームで参加するウォーキングイベントに参加するなど、スポーツに苦手意識がある従業員も楽しめる工夫をしている。
- 「イベント体験は行動変容を起こすきっかけになる」という考えのもと、スポーツイベント参加費補助を行い、自身の好きなスポーツに関するイベントや事業への参加を促している。ウォーキングやマラソン、ロゲイニング、ロードバイク等のイベントに参加している。

●取組から得た効果:定量評価を行ない、PDCAをまわして効果を高める

- 令和3年度スポーツ実施率は67%だったが、令和4年度には73.3%となり、スポーツ実施意欲については令和3年度6.8(10点満点)から令和4年度には6.9となった。
- 働きがいの指標に設定してる「ワーク・エンゲイジメント」は、令和3年度、令和4年度ともに3.4で変化はなかった。
- 生産性の指標に設定してる「相対的プレゼンティーズム」は、令和3年度の0.95から令和4年度は1.00に、向上した。
- スポーツ実践の機会を積極的に取り入れることで従業員の健康や健康意識が高まり、企業価値向上につながっていると感じている。



落書きウォーク



動こうかい



楽10体操実施風景



スタンディングミーティング

企業名	株式会社フジタ建設コンサルタント
認定回数(通算)	5回目

所在地	徳島県板野郡北島町
従業員数	105名
業種	学術研究・専門・技術サービス業
URL	https://fujitacc.co.jp/5468



主な取組内容

●取組概要:フジタアドプトお遍路さん

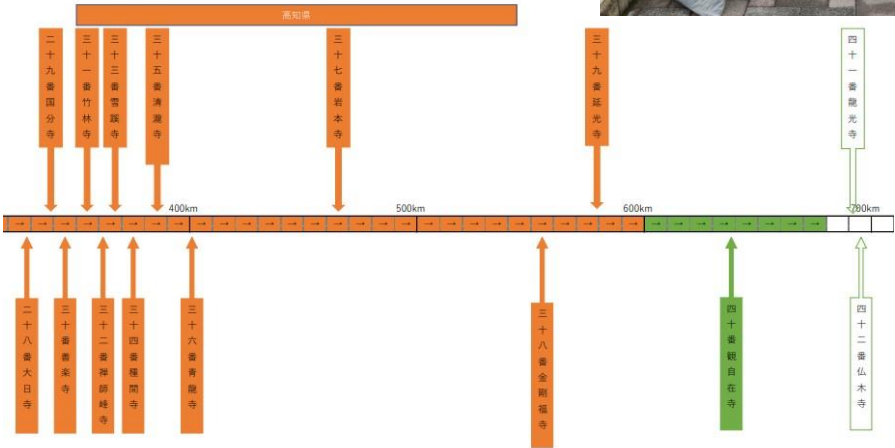
- ✓ 5つのアドプト・プログラム事業(行政と住民(企業)の共同美化運動)に参加しており、社員がチームに分かれて年3〜10回、国道や県道、河川敷の清掃をしている。
- ✓ チームの代表者が歩数計を持ち、参加者全員の歩数を距離に換算し、進んだ距離を1番札所から88番札所をめざして距離表に記入していくという、歩きながらの清掃活動を歩き遍路に見立てた健康づくりである。
- ✓ 距離表を社内のグループウェアで共有し、現在何番札所まで進んでいるのか全社員が閲覧できるようにしている。

●取組の特徴:経費をかけない気軽な健康づくり

- ✓ ポスターは社員が作製してくれ、準備したのは歩数計だけで、経費をかけずに気軽に始めることができた。
- ✓ 地域柄見慣れた「お遍路さん」を、清掃活動と健康づくりに取り入れることができた。
- ✓ 清掃活動を「歩き遍路」に見立てているため、目標を立てやすく、同僚と一緒に歩き遍路をしているような気持ちになるとともに、進んだ距離も可視化されるのでモチベーションの向上にも役立っている。

●取組から得た効果:社員の健康意識向上とコミュニケーションの活性化

- ✓ 取組が評価され、各種メディアに取り上げられた。
- ✓ 自社の取組がメディア等で紹介されることにより、社員の健康への関心や意識が高まり、社のイメージアップにもつながって、社員の家族からの評価も上がった。
- ✓ 社内のグループウェアで全社員に進捗状況を共有することで、コミュニケーションの活性につながった。



企業名	美津濃株式会社
認定回数(通算)	6回目

所在地	大阪府大阪市
従業員数(連結)	3,421名(2023年3月31日時点)
業種	製造業
URL	https://corp.mizuno.com/jp/about/policies#ARC02



主な取組内容

●取組概要:ウォーキングイベントの実施

従業員の健康啓発と運動を継続して行うきっかけづくり、チーム・組織のコミュニケーションの場の創出を目的として、スマートフォンアプリを用いた従業員参加型のウォーキングイベントを開催。

■期間:21年11月1日~22年1月31日

■概要

- ✓ スマートフォンアプリで計測した1日あたりの歩数について、目標達成度合いに応じて賞品などのインセンティブを付与。
- ✓ 目標設定は以下の通り、2種類設定。
初級:3,000歩/日
上級:8,000歩/日

●取組の特徴:いつでも、誰でも、参加できる仕組みづくり

- ✓ 特定エリア・特定従業員だけの企画ではなく、全国エリア・全従業員を対象とした企画である。
- ✓ 企画が終わった後も運動習慣を継続させることを目的として、開催期間を3ヵ月と設定している。
- ✓ 目標設定を2段階設定をすることで、運動習慣がない(少ない)従業員でも無理のなく参加できるように設定している。

●取組から得た効果:健康意識の向上

- ✓ 企画参加者数:1,289名(企画終了時点でスマートフォンアプリ上で企画にエントリーしている従業員数)
- ✓ 一人当たりの平均歩数:8,246歩
- ✓ 参加者の満足度:82.2%(事後アンケートで良かった・どちらかといえば良かったと回答した割合)
- ✓ 健康意識の変化:54.3%(事後アンケートで変わった・どちらかといえば変わったと回答した割合)



企業名	公益財団法人明治安田厚生事業団
認定回数(通算)	6回目

所在地	東京都新宿区、八王子市
従業員数	27名
業種	学術研究、健康情報サービス
URL	https://www.my-zaidan.or.jp/

主な取組内容

●取組概要:

持続可能なワークスタイルのスポーツ化をめざして、職場環境を整える 職員同士のコミュニケーションを図る

実施事項: 座りっぱなしブレイク「さいころでPON」

場所: 新宿(本部)、八王子(体力医学研究所)

期間: 平日

回数: 新宿1日7回、(参加人数10名程度)、八王子週2～3回(参加人数10名程度)

対象(職員: 男女、20代～70代、管理職、研究員、研究技術員、健康運動指導士、事務職員等)

●取組の特徴:

業務時間内に運動を取り入れることで、業務効率化に寄与し、座りすぎの解消にもつながる。参加すること、身体の動きを強制しないことで、やらされ感がない

取組の特徴: ゲーム性あって、楽しい。飽きない、自由な雰囲気がある

アピールポイント①: 上下関係が気にならない

アピールポイント②: 実施頻度が多いので、運動の習慣化につながる

●取組から得た効果:

運動を実践する楽しさが伝わり、アクティブな日常生活を送れる

業務内容にメリハリがつく

運動習慣が身につく

身体を整えることへの意識づけになる



プロジェクト研究のミーティングでは、よりリラックスした雰囲気ですれぞれが、思い思いに身体を動かしている



会議が長くなると、誰かがさいころを投げ、出た目の体操をする



1時間に1回メロディー時計に合わせて立ち上がり、輪番制でさいころを振る。出た目の体操をする

企業名	明治安田生命保険相互会社
認定回数(通算)	6回目

所在地	東京都千代田区
従業員数	47,385名
業種	保険業
URL	https://www.meijiyasuda.co.jp/



主な取組内容

●取組概要:総合的なカラダの年齢「健康年齢」の若返りをめざす

- 2019年度から本格始動した「みんなの健活プロジェクト」では、お客さま・地域社会の健康づくりに寄り添い、継続的に応援していくために、従業員の健康づくりを推進
- 特に、ウォーキングを中心とした「意識・行動変容」に全従業員で取り組む
- 2022年度からは、より一層“健康課題の改善に向けた独自の取組みを行なっていく”ため「健活」を新たなステージにフェーズチェンジし、一人ひとりの健康診断結果や生活習慣をふまえた科学的なアプローチによる「健康科学プログラム」を展開

●取組の特徴:健活で心身の健康づくりを楽しく継続！

- 「健康科学プログラム」では、総合的なカラダの年齢である「健康年齢」に着目し、個人の課題に応じて運動・食事等、心身の健康づくりに向けた各種取組みを実践
- 健康の維持・改善に資する継続的な行動を支える取組みとして、ウォーキングを推進しており、当社従業員専用ウォーキングアプリ「明治安田生命健活ウォーキングログ」で日々の歩数を管理し、所属対抗戦や健康情報が入手できる動画を配信する等、複数のコンテンツを設け、楽しみながらウォーキングを継続
- 定期的に好事例を社内共有し、所属ごとに一体感をもった取組みを後押し
- 2020年度から全社において終業時のスニーカー着用を可能とする「MY Style」を運用開始し、ウォーキングに取り組みやすい風土、歩く習慣づくりの醸成にも尽力

●取組から得た効果:ウォーキングの定着等、行動の変化で健診結果改善

- 日々の生活や運動のなかで、「みんなの健活プロジェクト」や全従業員参加型の「健康チャレンジ！キャンペーン」(2011年度から継続実施)を展開し、「意識」「行動」面を重視した健康づくりに取り組んだ結果、「健活」への意識の高まり、ウォーキングの定着等、行動変容が促進
- 全社的に健康診断結果の改善やウォーキングへの取組状況が向上

「健康科学プログラム」における具体的な取組み

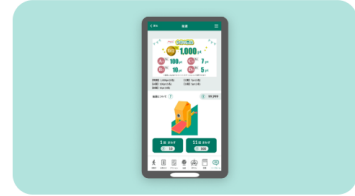
Program 01 健康年齢

毎年の健康診断結果や問診結果に基づき算出される「健康年齢」と同年代における「健康順位」を確認し、自身の健康状態を把握



Program 03 みんなの健活ポイント

MY 健活アドバイスを毎日実践し、福利厚生サービスサイト内で利用可能なポイントを獲得



貯めたポイントで抽選を行い賞品をゲット！

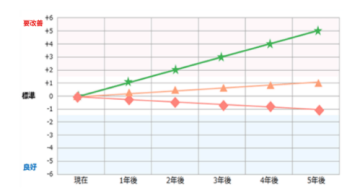
Program 02 MY 健活アドバイス

従業員専用スマートフォンアプリに提供される一人ひとりの健康課題をふまえたアドバイス（推奨行動）を毎日実践

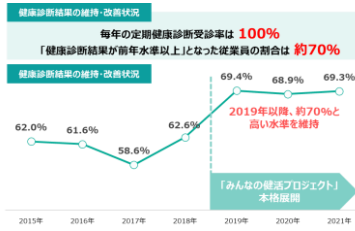


Program 04 健康年齢シミュレーション

MY 健活アドバイスの実践状況をふまえた将来の健康年齢のシミュレーション結果を提供



予測される将来の実年齢と健康年齢の差を健康行動に応じた3パターンで表示



企業名	一般社団法人ルートプラス
認定回数(通算)	7回目

所在地	福岡県福津市
従業員数	22名
業種	教育、学習支援業
URL	https://roouteplus-group.com



Sport in Life



SPORTS
YELL
COMPANY
2023+

主な取組内容

●取組概要:仕事終わりに球技やニュースポーツを楽しもう! 日常にスポーツを。

- ・毎週水金曜日の20時~22時に、参加者が30分程度で自宅から移動できる場所にある体育館にて実施。
- ・従業員・従業員の家族や知り合い・園児や小学生の子ども達など、20名前後の方々が毎回参加している。
- ・バレーボールやバスケットボールなどのメジャースポーツだけではなく、バドミントンやスポレックなど、様々なスポーツを実施中。

●取組の特徴:“誰でも”楽しめるスポーツ環境の提供

- ・行うスポーツレベルは、競技レベルではなく「レクリエーションレベル」で実施。
- ・メジャースポーツだけでなく、バドミントンやニュースポーツのスポレックを取り入れることで、運動に馴染みのない人も楽しめる。
- ・仕事後に参加できる時間帯に実施。
- ・週3回行うことで予定の調整ができ、週1回以上の参加をしやすい。
- ・従業員の知り合いの社会人まで参加可能とし、より多くの社会人に運動機会を提供している。
- ・従業員の子どもも参加可能とし、子どもがいても参加できる環境にしている。
- ・仕事関係もあるため、日頃の人間関係に影響を与えないために、強制参加ではなく自由参加にしている。

●取組から得た効果:スポーツ実施率の向上と新たな地域コミュニティの創出

- ・従業員の週1回以上のスポーツ実施率:100%達成!
- ・参加する地域社会人の週1回以上のスポーツ実施率:100%達成!
- ・この活動に参加したことをきっかけに、参加者同士で別の日にスポーツを実施することが増え、新たな地域コミュニティが創出されている。



企業名	ロート製薬株式会社
認定回数(通算)	6回目

所在地	大阪府大阪市
従業員数	1599名(2021年度時)
業種	製造業
URL	https://www.rohto.co.jp



主な取組内容

●取組概要:全員貸与の活動量計持ち歩き、社内ウォーキングイベントを実施

2017年より活動量計を全社員に提供し、健康維持および疾病予防を目的として、「1日8,000歩と20分の早歩き※」を推奨している。

半年に1度程度社員全員のウォーキングイベント「とこチャレ」を実施することにより、社内の健康増進の雰囲気づくりに取り組んでいる。(※中之条研究のエビデンスに基づく)。

1日8,000歩&早歩き20分を目標に、歩きの量だけでなく質を意識しつつ、個々の運動量UPと健康増進を図った。1日の歩数と早歩き時間に応じて個人にポイントを付与し、チームでポイント合計を競う。

期間:2021年11月15日~12月5日

対象者:全社員 参加者:参加率95.5%

●取組の特徴:チーム戦と個人戦実施でモチベーションを維持

チームは、1チーム10~20名となるように編成を行い、1チームを10名とした場合のポイントに変換してランキングを算出し、社内WEBシステム「WUP」を活用社内ランキング等の進捗をタイムリーに把握できるようにしている。

スタートダッシュ賞、後半の追い上げがあったチーム、上位のチームには景品をプレゼント。また、個人賞も用意しており、1日10000歩&早歩き25分を全日程で達成した完全達成者には、1年間の歩数と早歩きに伴うインセンティブ付与(社内健康通貨ARUCO)が2倍になる黒の活動量計と交換し、ウォーキングをさらに楽しむ手段を提供した。

●取組から得た効果:過去最高の全社平均歩数早歩き分数を達成

平均歩数9145歩、平均早歩き30分、8000歩早歩き達成者は52.3%と過去最高の結果となった。また毎日の声掛けや楽しみながら一緒に取り組むことによりチームビルディング強化に繋がった。

●継続して活動量UPに取り組めるように、月間達成インセンティブも開始

イベント後より、日々の8000歩&早歩き20分の達成のみだけでなく、月間平均達成者にもインセンティブを付与することにより、継続して活動量を上げる意識付けになっており、年々達成者は増えている。

★総合ランキング賞 (上位5チーム)

A Well-being応援 チームで快適にお仕事コース



B Well-being応援 チームで栄養満点活力コース



★1週目スタートダッシュ賞&3週目ラストスパート賞 (各上位10チーム)

★パーフェクト賞 (10000歩・速歩き25分を全ての日で達成された方)

「黒の活動量計」に交換！(多数の場合は上位50人にお渡しします)
黒の活動量計は、イベント終了後1年間、歩数・早歩きに伴うARUCO付与が2倍に！

