

スポーツエールカンパニー2025 認定団体事例集



Sport in Life

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。



認定区分について

○ 通算して5回以上認定を受ける企業には、認定回数等に応じて以下の認定マークの色及び呼称を付与します。

- ・認定回数1～4回:通常
- ・認定回数5～6回:Bronze(ブロンズ)
- ・認定回数7～9回:Silver(シルバー)
- ・認定回数10回以上:Gold(ゴールド)



○ 従業員の週1回以上のスポーツ実施率が70%※以上の企業には、+(プラス)の呼称を付与します。

※70%は第3期「スポーツ基本計画」の目標値

- ・認定回数1～4回:+(プラス)
- ・認定回数5～6回:Bronze+(ブロンズプラス)
- ・認定回数7～9回:Silver+(シルバープラス)
- ・認定回数10回以上:Gold+(ゴールドプラス)



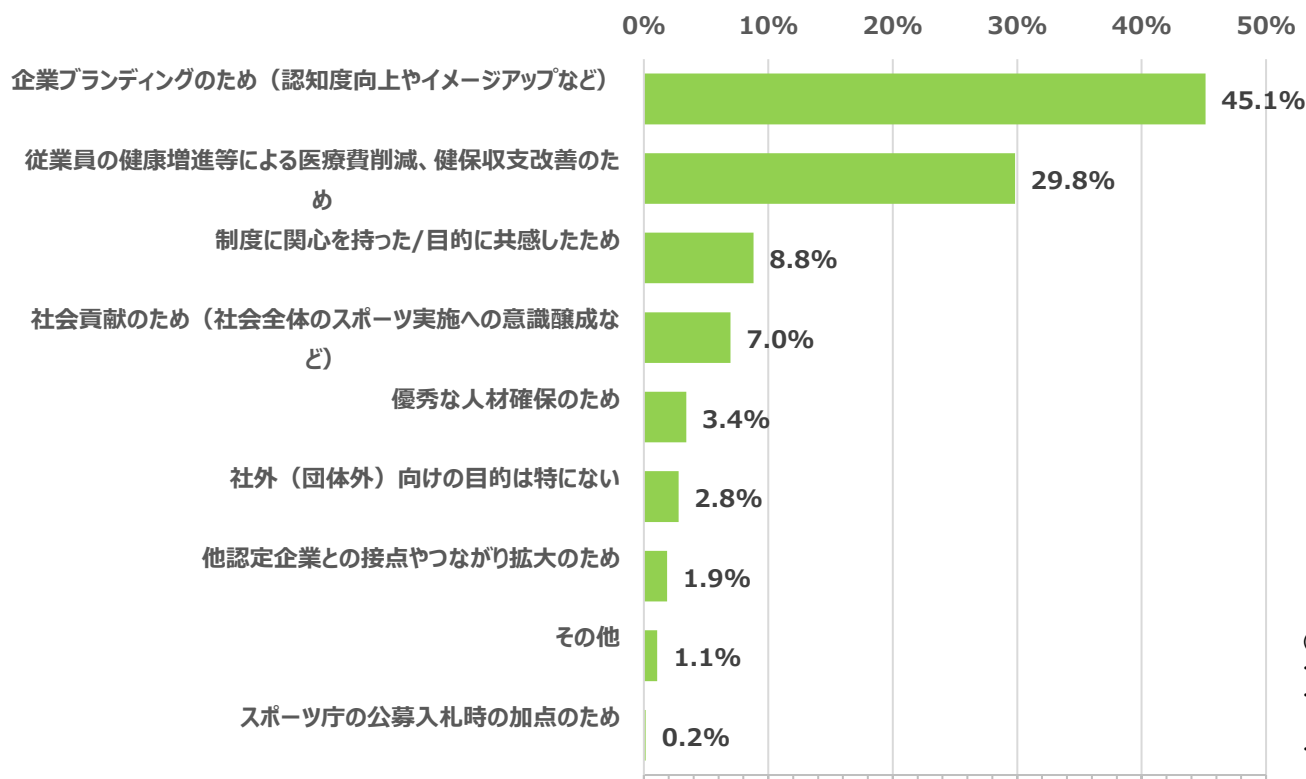
Gold認定 / Gold+認定は、
スポーツエールカンパニー2027
より募集開始！

スポーツエールカンパニー2025 認定企業の声①

「スポーツエールカンパニー2025」には、1,499社の申請があり、うち1,498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社外的な目的について、「企業ブランディング」と「医療費削減・保険収支改善」の2種類の回答で約75%を占めています。

建設業や製造業、医療・福祉等の体を駆使することが多い業種においては、医療費削減・健保収支改善の割合が平均より5ポイント以上高い結果となりました。

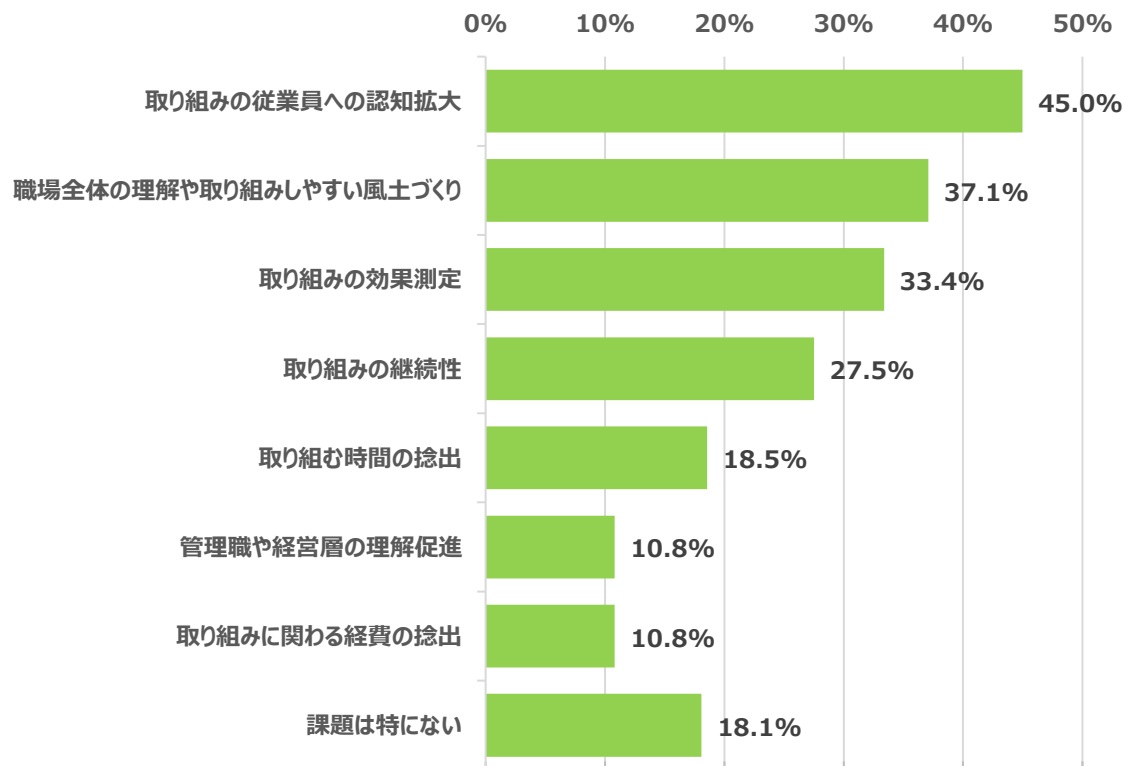


（参考）※令和6年度 Sport in Life推進プロジェクトにて実施
 ・スポーツエールカンパニー2025認定団体向けアンケート
 ・調査期間：2024年9月2日（月）～2024年11月30日（土）
 ※2025年1月14日まで延長
 ・回答数：647

スポーツエールカンパニー2025 認定企業の声②

また、スポーツエールカンパニー2025の取組にあたる課題については、「従業員への認知拡大」や「職場全体の理解や風土づくり」が多く挙げられています。

プラス認定企業にとっては、参加率は必須となるため、職場内での認知や理解の深さは課題となります。一方で、2割弱の企業は「課題はない」という回答となっています。



(参考) ※令和6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2025認定団体向けアンケート
 ・調査期間:2024年9月2日(月)~2024年11月30日(土)
 ※2025年1月14日まで延長
 ・回答数:647

多く見られる取組

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、前年度に引き続き「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、地域イベントを通じた地域協働など、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、インセンティブ制度を取り入れた取組もありました。

リモートワークで出来る「リモートワーク体操」や「アプリを利用したウォーキング」等の働く場所が異なっている場合でも可能な取組のほか、傷病者の搬出や避難等の“防災”をスポーツとして体験することをテーマにした「防災スポーツ」といった取組が見られました。

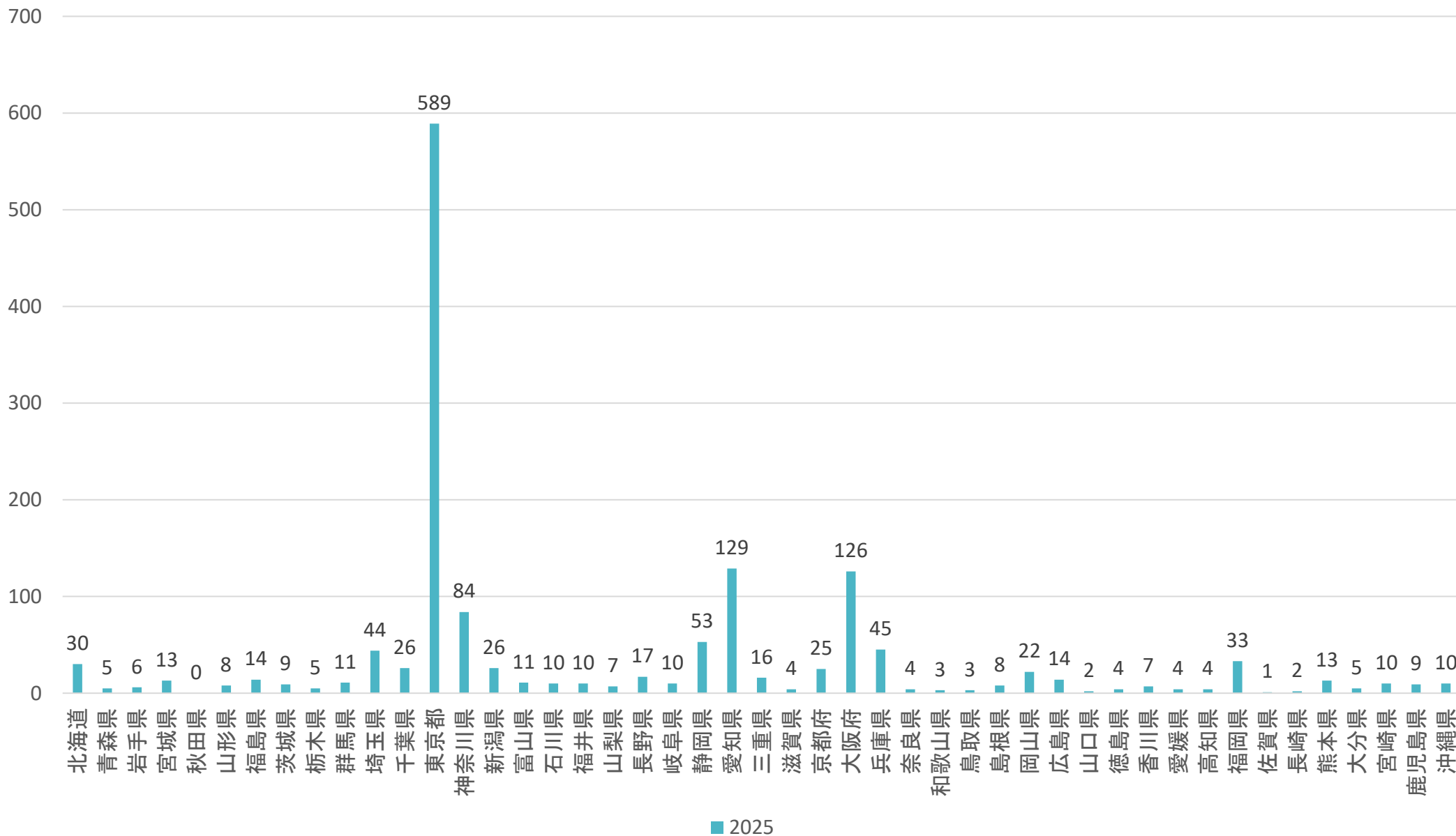
その他、自身の身体機能を振り返る診断といったなど、申請取組の幅も広がっています。

以降のページでは、継続性や参加容易性の高いと考えられる取組等を、参考にして頂ける「良好事例」として取り上げています。

種目選びや実施方法、業種別の取組など、皆さまの取組のヒントにして、ご参考としてください。

都道府県別 取組申請数

都道府県別のスポーツエールカンパニー申請件数をグラフ化しました。
1位の東京都に続き、愛知県、大阪府の申請件数が多くなっています。



目次

【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

・川十株式会社(京都府京都市・製造業)	……P 9
・トクデン株式会社(京都府京都市・製造業)	……P10
・株式会社マースグループホールディングス(東京都新宿区・製造業)	……P11
・ロート製薬株式会社(大阪府大阪市・製造業)	……P12
・issin株式会社(東京都文京区・サービス業)	……P13
・株式会社アロー(東京都世田谷区・サービス業)	……P14
・東京都チャレンジドプラストツパン株式会社(東京都板橋区・サービス業)	……P15
・SCSK株式会社(東京都江東区・情報通信業)	……P16
・アップコン株式会社(神奈川県川崎市・建設業)	……P17
・JR東日本メカトロニクス株式会社(東京都渋谷区・建設業)	……P18

目次

取組事例紹介

【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

・野村ホールディングス株式会社(東京都中央区・金融保険業)	……P19
・第一生命保険株式会社(東京都千代田区・金融保険業)	……P20
・蝶理株式会社(大阪府大阪市・卸売業・小売業)	……P21
・ATグループ健康保険組合(愛知県名古屋市・医療・福祉)	……P22
・一般財団法人日本予防医学協会(東京都江東区・医療・福祉)	……P23

取組事例紹介

【業種別】取組紹介

・株式会社キネマティクス(山口県岩国市・生活関連サービス)	……P24
・株式会社ライフウェル(神奈川県横浜市・生活関連サービス)	……P25
・セントラルスポーツ株式会社(東京都中央区・生活関連サービス)	……P26
・株式会社ルネサンス(東京都墨田区・生活関連サービス)	……P27
・株式会社アイセック(新潟県新潟市・サービス業)	……P28
・平和不動産株式会社(東京都中央区・不動産・物品賃貸業)	……P29
・三菱地所コミュニティ株式会社(東京都千代田区・不動産・物品賃貸業)	……P30
・フジ住宅株式会社(大阪府岸和田市・不動産・物品賃貸業)	……P31
・学校法人 横浜YMCA(神奈川県横浜市・教育・学習支援)	……P32
・株式会社第一学習社(広島県広島市・教育・学習支援)	……P33
・サイショウ.エクスプレス株式会社(東京都江東区・運輸・配送業)	……P34
・ANAエアポートサービス株式会社(東京都大田市・運輸・配送業)	……P35
・日本航空株式会社(東京都品川区・運輸・配送業)	……P36
・美馬市役所(徳島県・地方公共団体)	……P37
・千葉県旭市役所(千葉県・地方公共団体)	……P38

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
川十株式会社	京都府京都市	製造業	27名	2回
	https://www.kawajyu.jp/ 京都の金属切断加工卸商社です。社員が働きたいと思う会社作りを心掛け、健康経営や環境経営等、様々なことにチャレンジしています。			

KAWAJYUで、とにかく歩いて「みんな健康第一！」

●川十ウォーキング ※プラス認定

ウォーキング

従業員の健康増進

・取組内容

運動不足解消の取り組みとして、従業員全員に万歩計を配り、1日の歩数を記録し、1ヶ月で一番歩いた人を表彰しています。事務、営業、配送業務の人たちにも、土日に歩数を稼いでもらい、どれだけ歩いたのかを今年の3月から実施しています。歩くことで健康促進の意識が少しずつ根付いてきています。下駄ラボのトレーナーを会社に招いて健康セミナーを実施しました。内容は、一本歯の下駄を履きながらの簡単お手軽ストレッチで、「足元革命で未来の可能性を創造する」という理念を掲げ、足元から健康を考える企業とのコラボレーションです。一本歯の下駄はバランスを取るのが非常に難しく、たかが10歩ほど歩くのにもみんな苦労しながらも楽しそうに熱心に歩いていました。その体験をきっかけに、KESの取り組みの一つとして京都の町の清掃活動を始めました。掃除と一緒にできたら面白いのではと考え、会社だけでなく福祉施設の方や高校生らにも声をかけて参加していただき、下駄ラボ提携先のインストラクターをお招きして、ストレッチをして下駄を履き、講座を受けた後、慣れたところで全員で環境保全活動をするイベントを同時に実施しました。

●マラソン大会参加

ランニング

従業員の健康増進

・取組内容

運動不足解消のため、毎年市民マラソン大会に参加しています。参加者は従業員だけでなく、その家族も参加し、一緒に体を動かしています。3km・5kmと気軽に参加しやすい距離が設定されています。私は10kmマラソンに練習なしで参加した時、スタート直後から膝に激痛が走り、完走できるか不安でした。しかし、一緒に走った社員やコース沿いで応援して下さるボランティアの方々の声援に後押しされ、何とか完走することができました。走っている時は自分との戦いでしたが、運動を通じて応援し合い、チャレンジして走ったからこそその爽やかな気持ちになれたのは素晴らしい経験でした。体を動かすことで、ストレス解消や参加ランナーとの交流ができて良かったという声が多く聞かれます。まだまだマラソンは会社ではハードルが高いですが、少しずつ参加率も上がってきています。



●会社対抗ボウリング大会

ボウリング

従業員の健康増進

・取組内容

去年、退職者が3名出ました。その理由は、従業員同士の仕事への取り組みに対する温度差にありました。日々の業務に追われ、必要以上に言葉を交わす場が少ないのが現実です。そこで、社員同士のコミュニケーションと運動の機会を同時に提供するため、会社対抗ボウリング大会を実施しました。この大会は社内だけでなく、当社社員、得意先の社員とその家族も含めて行いました。体を動かしながらコミュニケーションを取る有意義な交流の場となり、仕事以外の話や会社間の業務に関する話をする機会が増えたことを喜ぶ声が多くありました。会社内にとどまらない交流は非常に意義があると感じています。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
トクデン株式会社	京都府京都市	製造業	218名	6回
	https://www.tokuden.com/			
	1939年創業で、独自技術を駆使した電磁誘導機器を開発・製造・販売しているメーカーです。従業員の健康を第一に考え、健康経営に力をいれています。			

管理栄養士と健康運動指導士による健康づくりを実施しています。

●毎朝のラジオ体操で仕事スイッチオン ※プラス認定

・取組内容

毎朝朝礼開始5分前に放送でラジオ体操を流している。就業前ということもあり、仕事を開始するウォーミングアップにもなる。肩こりや腰痛が軽減したや、仕事をするスイッチが入るとの声も上がっている。

ラジオ体操

従業員の健康増進



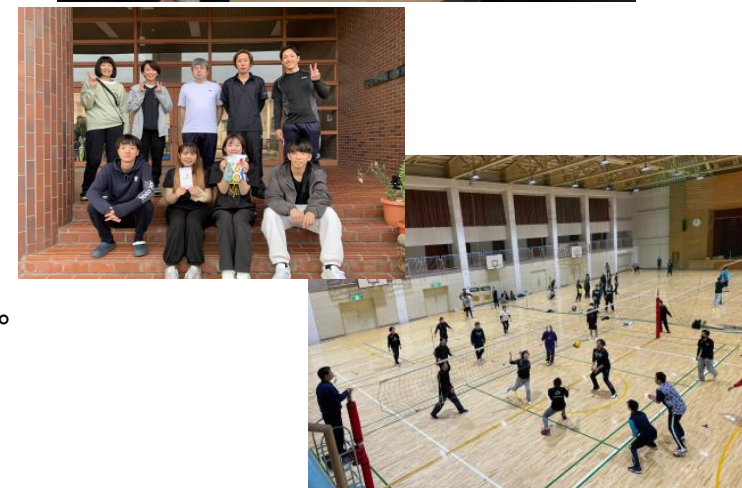
●同好会活動でスポーツを身近に

・取組内容

スポーツ同好会が盛んに活動している。活動に対し活動費を補助している。従業員同士の交流の場になることを目的としている。経験者未経験者関係なく誘い合っており、職場・部署の垣根を越えての活動となっている。バレーボール同好会、ゴルフ同好会、ウォーキング同好会、ウィンタースポーツ同好会などがある。各同好会、定期的に活動している。活動報告書も提出。

その他

従業員の健康増進



●スタンディングミーティングで心も身体もスマートに

・取組内容

30分以内のミーティングはすべてスタンディングで実施。運動不足の解消や、業務効率アップのためを目的としている。

その他

従業員の健康増進



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社マースグループ ホールディングス	東京都新宿区	製造業	657名	5回
	https://www.mars-ghd.co.jp アミューズメント、スマートソリューション、ホテル・レストランなど多様な事業を展開。世の中にな いものを作り続けて半世紀、システムの力で遊びも仕事もスッキリさせる会社です。			



社員が心身ともに健康で活力あふれる職場環境の実現を目指します

●30年以上続く朝のラジオ体操の実施 ※プラス認定

ラジオ体操

従業員の健康増進

・取組内容の健康促進の一環として、全国の拠点(本社、営業所、工場他)で毎朝ラジオ体操を実施しています。社員の健康

社員に対する意識が高く、役員をはじめ、ほとんどの社員が参加しています。この取り組みは30年以上にわたり継続しており、社員の健康づくりの一環として定着しています。

アンケートによると、週3回以上参加している社員が約8割を占めています。また、ラジオ体操の効果は、運動不足解消(34%)、生活リズムが整う(33%)、ストレス解消(26%)という結果となりました。



●スマホウォーキングイベントへの参加

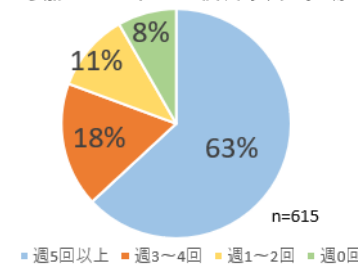
ウォーキング

従業員の健康増進

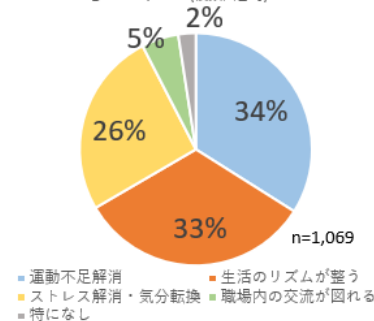
・取組内容

健康保険組合(TJK)の主催で、スマートフォンを活用したウォーキングイベントが開始されたことをきっかけに、実施するようになりました。運動・健康増進のため、当社では積極的な参加を推進しています。また、日頃からの運動を意識付けるために「Let's階段WALK」のポスターを貼付し、定期的に情報を発信しています。

Q. 週にどのくらいの頻度でラジオ体操に参加していますか？(外出等不在時を除く)



Q. ラジオ体操はどんな効果があると思いますか？(複数回答可)



●健康意識の向上を促すインセンティブ制度の導入

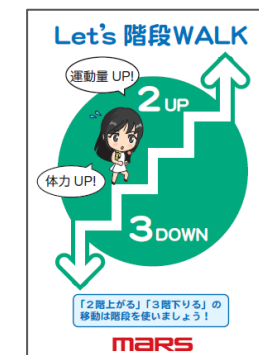
その他

従業員の健康増進

・取組内容

2015年7月より健康奨励金制度を導入しています。

①健康診断において体重を前回と比較し維持または減少した者、②配偶者を含め健康診断を期限内に受診した者、③たばこを吸わない者又は禁煙した者の3点を確認し、半年ごとに最大3万円(年間で最大6万円)の健康奨励金を支給することで、社員の運動・健康促進を推進しています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
ロート製薬株式会社	大阪府大阪市	製造業	1,687名	8回
	https://www.rohto.co.jp/			
	OTC医薬品(一般用医薬品)およびスキンケア事業をコア事業として展開し、事業活動を通じて世界の人々のWell-beingに貢献するとともに、健康で幸せに過ごすことができる持続可能な社会の実現を目指しています。			

KPI達成に向けて楽しく運動習慣!

●始業時の体操 ※プラス認定

体操

従業員の健康増進

・取組内容

毎日の朝の体操を1970年頃から実施しており、現在全従業員、全拠点を対象として取り組んでいる。より多くの従業員がしっかり取り組めるよう「就業時間内」での実施を2023年8月から開始している。今期は体力測定に向けた筋力アップやバランストレーニングを取り入れた体操を採用し、全社で毎朝始業時間より実施しており、拠点によっては体操とプラスでスクワットなどのトレーニングを取り入れるなど創意工夫して行っている。週1回以上朝の体操を実施しているかどうかのアンケートを実施したところ、全従業員人数に対する実施率は74.3%となった。毎日のコンディションの確認とコミュニケーションの活性化に繋がっている。



ウォーキング

●体力測定の実施

その他

体力の維持・向上

・取組内容

毎年1回全従業員を対象に、国内全10拠点で、体力年齢、歩行年齢、脳活年齢を割り出し、総合的に健全年齢を予測している。実年齢よりも健全年齢が若い従業員の割合80%を目指している。

生き生きと働き続けるために必要な「運動機能」を測定し、従業員が自身の健康と向き合う機会とすることに加え、体力年齢や各種目の上位記録者を発表することで、楽しみながら運動習慣が定着することを目指している。また、全社的な課題・拠点ごとの課題を確認し、その改善のためのセミナーや運動施策などを企画して、次年度への改善を行っている。

全社では2019年より実施しており、継続して実施することにより、実年齢よりも健全年齢が若い従業員の割合は、毎年改善してきており、2023年度の達成度は前年度に比べて5.4%改善した。また体力測定の結果から、肩こり腰痛リスクを抱える人が多くいることがわかり、2024年度は全拠点の会議室にオリジナルのストレッチカレンダーを設置し、会議前に1分間ストレッチをするよう促している。

●ウォーキングイベントの実施

従業員の健康増進

・取組内容

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(全社員へ活動量計を貸与)。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。期間中(3週間)は全社員が部門別で10~20名程度のチームに分かれて、活動量計で管理している歩数と早歩きの時間の達成に応じてポイントを付与し、総合ポイントをチーム対抗形式で競い合う。また、今回全社課題であった睡眠に関するクイズや習慣達成でもポイントを加算し、チーム全体で運動に加えて睡眠の生活習慣の改善を目指すためのポイント設計とした。結果、参加社員数は、1,864名(派遣社員等含む)参加し期間中の参加者平均は歩数8,359歩・早歩き27分、個別の目標達成者は46.6%となり運動習慣改善につながったことに加え、課題であった睡眠満足度も81%が満足と回答した。その他コミュニケーション量も27%増加し、プレゼンティーズムも4.3%低減した。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
issin株式会社	東京都文京区	サービス業	33名	1回
	https://issin.cc/			
	2021年設立。「生命力溢れる世界を実現する」をビジョンに、日常生活に溶け込んだヘルスケアに関する商品・サービスの開発・提供する東大発のスタートアップ企業です。			

胸椎伸展タイム

●15時 胸椎伸展タイム ※プラス認定

ラジオ体操

従業員の健康増進

- ・取組内容
- ・デスクワークが多く、肩こりや腰痛で悩む社員が多かった。
- ・お昼ご飯の後は眠気があり、お昼過ぎ頃に仕事の効率が下がっていた。
- ・社内でのコミュニケーションをもっと取りたかった。
- ・リモートで働いていても、社内の人とおしゃべりがしたかった。

これらの悩みを解決するために、15時から社内で毎日運動をすることになりました。リモートで働く人のために、ビデオでも繋ぎながら、海外で働く人も一緒に運動に参加しています。運動内容は運動初心者でもできるように、椅子に座ってできるトレーニングからスタートします。デスクワーク、PC作業で胸椎周りが固まっているので、胸椎伸展や、胸椎の回旋を多めに行います。

身体をただ動かすだけでなく、身体を動かしながらトレーナーや栄養士の講座もあります。健康に関する知識も増えるので、健康に関するリテラシーもアップします。

不定期でウォーキングイベントも実施しています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社アロー	東京都世田谷区	サービス業	5名	6回
	https://arrow-inc.tokyo 株式会社アローは、健康増進に関する事業を行っている会社です。小規模ながら、社長をはじめサービスにあたる社員全員が理学療法士というのも特徴の一つ。パーソナルトレーニングスタジオ、保険外訪問リハビリ、企業でのウェルネスセミナー、刑務所での受刑者に対する運動指導、老人ホームでの革新的なリハビリ室のプロデュース等、様々な取り組みを行なっている。			

運動を習慣に！ 適度な運動で健康を目指そう！

● パラスポーツ「ボッチャ」を通して全ての人が健康に

障害者スポーツ

従業員の健康増進

・取組内容

当社訪問リハビリ事業で関わっている高齢者施設にて実施するレクリエーションとして、パラスポーツの一つであるボッチャに着目し、当社の従業員3名でボッチャサポーター講習へ参加した。そこで高齢者施設のみでなく、従業員や地域住民も含めて楽しめる競技であると感じたため、令和5年度に社内でボッチャ部を立ち上げ、社内でボッチャ体験会を行った。今年度も社内のボッチャ体験会を開催し、従業員の運動機会確保やコミュニケーション促進の場となっている。

また、高齢者施設のみでなく、他社とのコラボ企画など社外へ向けた取り組みも多く行っており、社外や地域を巻き込んだ取り組みへと規模を拡大している。

取り組みの様子

・取り組み1



近隣住民向けボッチャ体験会の様子



他社合同フィットネスイベントの様子

● 通勤から運動習慣を身につけよう！

自転車

従業員の健康増進

・取組内容

2020年頭の新型コロナウイルスの流行で感染症対策が必須となったこと、ならびにウイルス流行による従業員の運動不足への対応として、2020年6月以降自転車通勤を推奨している。自転車で通勤する従業員に対して月に1万円の自転車通勤手当を支給している。自転車通勤をすることで従業員の運動促進の効果も得られている。



高齢者施設間オンラインボッチャ対抗戦の様子

・取り組み3



当社ビルの階段応援メッセージ

● 応援メッセージで運動を後押し！

階段昇降

従業員の健康増進

～まずは階段から始めよう～

・取組内容

従業員やお客様へ向けて、階段利用を推奨する応援メッセージを階段へ掲示している。会社にいる間だけでも階段を利用し、1日の活動量を上げ健康を維持してほしいとの思いから、当社トレーナーが階段への応援メッセージをスタートした。

※プラス認定取組外

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
東京都チャレンジドプラスTOPPAN株式会社	東京都板橋区	印刷関連業	167名	1回
	https://www.toppan-tpt.co.jp/			
	TOPPANホールディングスの特例子会社で多くの障がい者が働いています			

運動により加齢に伴う障がい進行を克服し永く当社で勤務しよう

●毎日の体操※プラス認定

ラジオ体操

従業員の健康増進

・取組内容

ラジオ体操専門講師を招き本気で行うラジオ体操第一、ラジオ体操第二の講習会を全社員が受講。全社員で始業時にラジオ体操第一、午後の業務開始時に第二ラジオ体操を実施している。また、車椅子ユーザーも15名勤務していることから、15:00のストレッチ体操では座ってできるストレッチを選択して実践中。

いずれの体操も各職場で体操リーダーが先頭に立って実施している。



●個別レッスン

トレーニング

従業員の健康増進

・取組内容

身体障がい者は加齢とともに障がいが増進し業務に耐えられない身体障がい者が多く勤務する小豆沢地区においては、希望する社員(勤務者90名の内50名が希望)には外部運動トレーナーから本人の身体の状態に適した運動訓練を就業時間中に一人30分の時間をかけて、年1~2回実施する取り組みも開始している(通称:パーソナルサポート)。なお、関節回りの可動域を拓げるトレーニング機器2台を設置し活用している。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
SCSK株式会社	東京都江東区	情報通信業	8,611名	4回
	https://www.scsk.jp/ 「夢ある未来を、共に創る」を経営理念に掲げ、ビジネスに必要なITサービスからBPOに至るまで、フルラインアップでサービスを提供しています。			

社員の健康リテラシーを土台に運動習慣の定着を支援

●健康的な行動習慣の定着を支援

ウォーキング

従業員の健康増進

・取組内容
健康的な行動習慣の定着と健康診断結果の改善を目的として健康増進施策の基盤である「健康わくわくマイレージ」を実施し、全役職員の99%が参加している。日々の活動量(歩数)だけでなく、睡眠時間や食生活も記録。ウォーキング以外の活動(水泳、スキー、ヨガなど)を歩数に換算するツールも提供し、日常生活の中で運動を意識して取り組める仕組みを整えている。
また、日々の記録により獲得したポイントに応じてインセンティブを支給し、健康的な行動習慣を継続するモチベーションを高めている。さらに、健康保険組合とのコラボヘルスの一環として、「健康わくわくマイレージ」と同期可能なウェアラブル活動量計を2019年から社員に配付しており、累計は7,500個以上になっている。現在は新卒・キャリア入社者全員に配付している。
これらの取り組みを通して、コロナ禍で一時的に減少していた平均歩数は増加に転じ、2024年度※には7,818歩(2020年度は7,478歩)となった。また、1日8,000歩以上のウォーキング実施率も増加傾向にあり、2020年度の46%から2024年度には53%に上昇している。

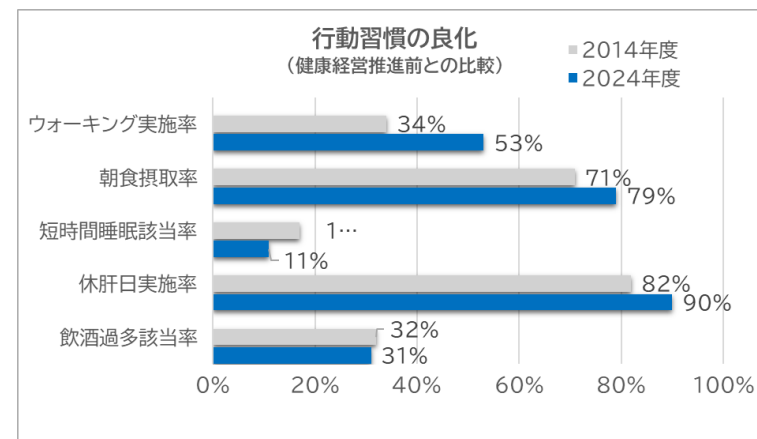
●社員の健康リテラシー向上を支援

その他

従業員の健康増進

・取組内容
「健康経営を推進するためには社員の健康リテラシー向上が重要である」という方針のもと、全社員を対象に運動、食事、睡眠、セルフケア、女性の健康などのテーマ別セミナーや年代別の健康セミナーを実施している。「運動」「食事」「睡眠」を健康づくりの3つの土台とし、「運動」についてはITの活用法の紹介や実践的なトレーニングを交えたコンテンツを提供している。参加者にはセミナー後にエクササイズの方法を詳細に説明した動画や効果的なウォーキングの資料を提供し、継続的な実践をサポートしている。2024年度には延べ3,016名がセミナーに参加した。
また、健康リテラシー向上を目的としたeラーニングを全社員必須として実施し、2024年度の受講率は97.9%だった。

※プラス認定取組外



※ウォーキング実施率は2024年4月～2025年1月までの平均値、その他は2024年度社内アンケート集計値

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
アップコン株式会社	神奈川県川崎市	建設業	48名	3回
	https://www.upcon.co.jp/ 地震や地盤沈下で生じた建物のコンクリート床の段差・傾きを特殊ウレタン樹脂を使用し、短工期で施工する沈下修正事業を展開。			



運動習慣の定着率90%以上を目指す！(2025)

●ラジオ体操の実施※プラス認定

ラジオ体操 従業員の健康増進

・取組内容

2022年2月より、始業時のラジオ体操を開始しました。社内の『ラジオ体操実施率90%』を目標に、現場での作業やデスクワークの前に行っております。2024年11月現在、ラジオ体操実施率は、約82%となっております。引き続き、実施率90%を目指し、「ラジオ体操実施啓発運動」を行ってまいります。



●健活TIME

その他 従業員の健康増進

・取組内容

「健活TIME」とは、毎月第一月曜日に行われる全体会議に合わせて、全社員参加で実施する「健康になるため」の活動です。この活動は、2020年にスタートし、今年で5年目となりました。2024年7月には、本社近隣にある高津スポーツセンターの体育館を利用して、「大運動会」を実施いたしました。3チームに分かれて、棒引きや障害物競争、大縄跳びなどの種目で争い、白熱した戦いが繰り広げられました。大人になってからの運動会は、年齢差や体力差が生まれるため、全員参加できる種目等も交えて、全社員で楽しむことができた企画となりました。(右写真)



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
JR東日本メカトロニクス株式会社	東京都渋谷区	建設業	1,375名	1回
	https://www.jrem.co.jp/company/health.html 駅務機器(ホームドア・昇降機・空調・改札機・券売機等)の企画、開発、販売、メンテナンス/ICカード等記録メディア及び関連する装置の企画、開発、販売、ソフトウェア及びシステムの企画、開発、販売			

健康で、楽しく、ワクワクして働き続けるためスポーツで健康増進

●アプリを活用したウォーキングの促進※プラス認定

ウォーキング 従業員の健康増進

・取組内容
 社員の健康増進のために歩数計アプリを活用。歩数の他に走る、エクササイズ、ラジオ体操などの機能あり。
 毎日の歩数はニックネームのランキング形式で発表。2024年3月時点での登録率は社員数1,391名に対して84.0%。78.9%の社員が週に1回以上、アプリを利用し歩数を記録。年に2回、箇所別対抗イベントを開催。上位の箇所には本社役員が出向いて表彰状、記念品を授与。積極的に歩く機会が増えたのみでなく、世代を超えてランキングや歩数の会話をするようになり、コミュニケーションの活性化にも繋がった。

箇所別ランキングベスト10

最終日にベスト3のチーム順位が入れ替わるデットヒートでした。1位の八王子支店と2位の高崎支店は、平均歩数が1,592歩差となり僅差の結果でした！1,500歩は距離すると1km程です。3位のサービス推進部も、2位の高崎支店に迫る5,817歩差の頑張りました！

1位 八王子支店 特別史跡五稜郭跡 401,789歩
 皆で一致団結して、1位を取るという目標に向かって積極的に声掛けして歩いたことが、最終日の大逆転に繋がりました。(個人2位入賞志村さんより)

2位 高崎支店 特別史跡五稜郭跡 400,197歩
 毎日朝5時に起きて7時まで2時間歩く、夜も歩いて平均3〜4万歩歩いている。11月にインフルエンザに罹りましてしまい2〜3日歩いていない。これがあれば高崎支店が団体としては1位だったかも！(個人5位入賞新井さんより)

3位 サービス推進部 特別史跡五稜郭跡 394,380歩
 毎日の通勤時や休日を合わせた出先等においても、歩数を意識しながら取り組んでおりました。(一同より)

4位 本社(経金所属役員) 特別史跡五稜郭跡 327,713歩
 5位 首都圏ホームドア工事支店 洞爺湖 320,414歩
 6位 安全企画部 登別温泉 288,089歩
 7位 品質管理本部 樺葉峠 269,870歩
 8位 東京支店 樺葉峠 269,174歩
 9位 福岡支店 樺葉峠 264,131歩
 10位 横浜支店 樺葉峠 256,406歩

●スポーツクラブ貸切イベントの開催

トレーニング 従業員の健康増進

・取組内容
 社員の健康増進のため、法人契約しているスポーツクラブにて、業務終了後に貸切りイベント、業務時間内に執務室出張型イベントを開催。社員が運動を始めるきっかけ作りの取組み。運動経験のない社員が一人で始めるにはハードルの高いスポーツクラブも、貸切りにして職場の仲間と一緒に挑戦することで楽しみながら健康増進を図るのみでなく、普段の業務では関わりのない社員とも、イベントを通じてコミュニケーションの機会が増えた。後日のアンケートで、多くの社員から「また参加したい」という意見が出た。



●オリジナルテレワーク体操の推奨

職場体操 従業員の健康増進

・取組内容
 社員の健康増進のため、社員がいつでも視聴、実行できるオリジナルテレワーク動画を、社内ポータル内で公開。在宅勤務時の運動不足解消を図る。

<p>10:07 リフレкса (RefLeXa) ③... 音楽に合わせた全身運動で代謝を高めます。日頃の運動不足解消、シェイプアップに期待がで... 68 0 0</p>	<p>11:29 リフレкса (RefLeXa) ④... セルフマッサージで痛みやコリを軽減します。眼の疲れや首肩、腕足など気になる部位をリ... 64 0 0</p>	<p>11:18 リフレкса (RefLeXa) ②... 下半身の大きな筋肉を動かして伸ばす事で疲労を軽減します。むくみの改善やリラックス効果が... 60 0 0</p>	<p>10:24 リフレкса (RefLeXa) ①... 肩こり腰痛予防改善を目的とし、首や肩、腰、お尻など主要部のストレッチや、姿勢を改善... 234 2 0</p>	<p>10:26 リフレкса (RefLeXa) ⑤... 凝り固まった体をほぐします。全身をストレッチしながら筋肉を刺激し、集中力UP、スト... 32 0 0</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
野村ホールディングス 株式会社	東京都中央区	金融保険業	26,850名	8回
	https://www.nomura.com/jp/			
	グローバル金融サービス・グループとして、世界約30の国や地域にネットワークを有しています。			

役職員の健康促進と社会貢献活動への貢献

●グローバル・チャリティ・チャレンジ

エクササイズ

従業員の健康増進

・取組内容

2020年より毎年9月に1か月間、「グローバル・チャリティ・チャレンジ」を実施しています。このイベントには、世界中の役員および社員が自身の健康促進と社会貢献活動への寄付を共通の目的として参加しています。期間中に、参加者は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、参加料に代わり寄付を行います。寄付先は、毎年グローバルで設定した共通のテーマのもと、地域ごとに決定しています。

2024年9月に実施したイベントではグローバルで1200人以上の役職員が参加し、28,281米ドルを各地域で活動する教育支援団体に寄付しました。また、野村グループとして同額相当にあたる440万円をマッチング・ギフトとして、国際NGOの「ワールド・ビジョン・ジャパン」に寄付しました。寄付金のうちの200万円は同団体が行う「マイルストーン・プロジェクト」を通じてルワンダ共和国の子どもたちの教育環境を改善するための校舎建設やトイレ整備などに、残りは同地域の教育現場が必要とする学用品や共用品等の提供に役立てられる予定です。



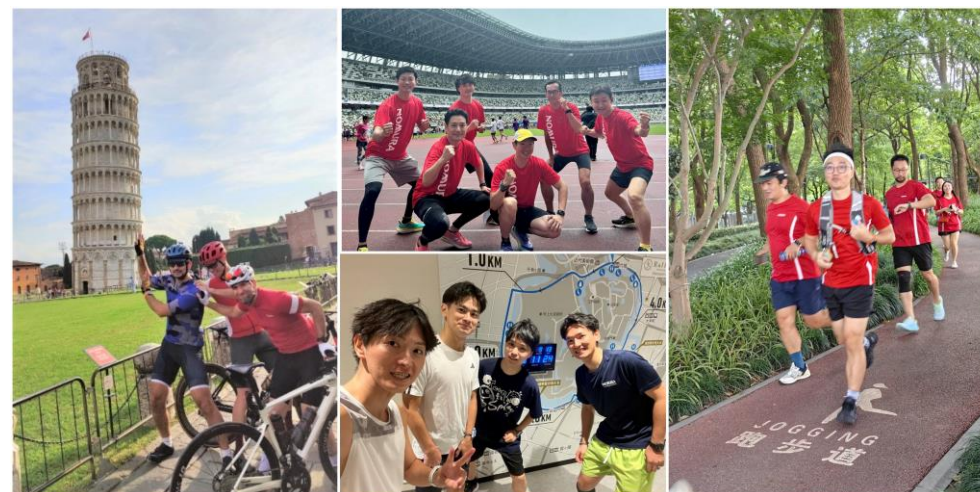
●NOMURA健康チャレンジ

ウォーキング

従業員の健康増進

・取組内容

2017年より毎年11月に1か月間、社員の健康増進とコミュニケーション促進を目的に「ノム☆チャレ(NOMURA健康チャレンジ)」を実施しています。部署対抗で平均歩数を競い、ウォーキングの様子を社内SNSに投稿・コメントし合うことによってコミュニケーションが促進されています。また、参加者の総歩行距離に応じた金額を社会貢献活動へ寄付しており、「寄付額を増やすために歩こう」という意識向上にもつながっています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
第一生命保険株式会社	東京都千代田区	金融保険業	47,036名	8回
	https://www.dai-ichi-life.co.jp/			
第一生命は、1902年日本での創業以来、お客さま本位(お客さま第一)を経営の基本理念に据え、生命保険の提供を中心にお客さまとお客さまの大切な人々の“一生涯のパートナー”として人々の安心で豊かな暮らしと地域社会の発展に貢献していきます。				



「QOLism」アプリを活用した社員の健康増進取組みを推進

●ウォーキングイベントを開催

ウォーキング

従業員の健康増進

- ・取組内容
- ・2016年10月から社員(第一生命健康保険組合員)の運動習慣醸成や生活習慣改善を目的にインセンティブ制度を導入しました。
- ・健康取組みにより獲得したポイントはギフトカードやグッズに交換できます。
- ・ログインポイント、歩数・体重・食事記録ポイント、運動習慣醸成のエクササイズ動画ポイント等の項目を設けています。
- ・アプリの機能を活用した全社的な歩数対抗戦を実施しており、「2024年10月」のウォーキングには参加者が個人戦約6,000名、チーム戦459 チーム約2,300名が参加しました(2024年10月22日時点)。
- ・運動習慣者の割合が2016年男性39.6%、女性26.4%から2023年男性54.3%、女性35.0%(2024年3月末)と向上しています。
- ・「QOLism」アプリの従業員登録率は約80%登録となっています(2024年10月末時点)。

【実践】① 「QOLism」アプリによる健康支援

“新機能” 《睡眠計測機能》 が2024年9月中旬リリース予定！ ★NEW★

食事記録: 毎日の記録で自分の食事の傾向(課題)が見えてくる

体重記録: 体重記録するだけで減量効果があると言われています

睡眠計測: 睡眠計測機能をONにする

イベント: ウォーキングイベント開催

●健康づくりチャレンジを開催

その他

従業員の健康増進

- ・取組内容
- ・2024年10月第一生命健康増進月間においてQOLismアプリを活用した健康づくりチャレンジ(2024年10月1日～10月31日)を実施しています。
- ・食事・運動・生活・喫煙・睡眠・歯・飲酒の7カテゴリに分類された生活習慣改善活動をミッションとして、ひとり1個以上最大10個まで自分で目標を定め、毎日そのミッションの達成を記録して生活習慣改善を図る取組です。
- ・運動項目に関するミッションは以下6項目が設定されています。
- 「QOLismの運動動画を5分以上行った」「早歩きかつ大きい歩幅で15分以上歩いた」「10分以上のスクワットや筋トレをした」「ストレッチ、ヨガなど全身を無理なく動かし、心身を整えた」「30分程度の軽く汗をかく有酸素運動をした」「エレベーターやエスカレーターを利用せず階段を使った」
- ・開催期間中、健康づくりチャレンジ全体で3,271名が参加しました。

【実践】② 「QOLism」楽しく健康に！「健チャレ」やってみよう★NEW★

- ▶ QOLismを活用した健康づくりチャレンジ “健チャレ” を開催します！
- ▶ 生活習慣改善活動を記録・管理する機能が「健康づくりチャレンジ」です。
- ▶ サイト内で食事、運動、睡眠、禁煙、飲酒などの生活習慣改善活動を毎日実施・記録して生活習慣を改善しましょう。

(※) 健チャレで獲得したポイントは、QOLismのヘルスケアポイントに交換できません。

健康づくりチャレンジ: 2024 健康づくりチャレンジ 開催期間 10月1日～10月31日

ミッションの設定: ミッションの設定ボタンをタップ

取り進むミッションのトグルボタンをON

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
蝶理株式会社	大阪府大阪市	卸売業・小売業	495名	7回
	https://www.chori.co.jp/			
	繊維・化学品・機械の複合型専門商社			

会社の持続的成長は、社員の健康があってこそ！

●従業員運動部への支援

その他

従業員の健康増進

・取組内容
従業員運動部への支援
社員が自主的に組織して定期的・継続的に活動しているクラブ活動に対し、一定のルールを作って活動費を支援している

部対抗 CHOI あるき 5



279名が参加
1日6,000歩の目標達成率は83.3%

5月9日～5月29日、第5回 CHOIあるきが開催されました。全社員が楽しみながら運動し、健康増進・部内コミュニケーションを向上させることが目的の本イベントは、2019年1月に第1回が開催され、今回で5回目になります。昨年度から、目標歩数の達成度合いに応じて、WFPへ寄付をするチャリティ連動企画に変更し、健康増進だけでなく社会貢献もできるイベントになりました。次回は冬の開催を予定していますので、奮ってご参加ください！

●CHOIあるき

ウォーキング

従業員の健康増進

・取組内容
スマホアプリを利用したウォーキングイベント(イベント名:CHOIあるき)
・期間中(21日間)平均歩数6,000歩以上達成率を部対抗で競った(CHOIあるき5)
・期間中(21日間)平均歩数7,000歩以上達成率を部対抗で競った(CHOIあるき6)
参加率を上げるため、チャリティと連動する企画とし、1人1日目標達成する毎に100円をWFPに寄付した。

CHIP 着替え不要

朝からスッキリ体操 (朝食付)
12月21日(木) 8:30～

今回の参加賞は、朝食として軽食をお配りします。バナナ、おにぎり、サンドイッチなどをご用意しています！是非、ご参加ください。*お持ち帰り可能。

8:15～参加賞配布

前回好評!! *野菜スムージーもご用意しています！

【開催内容】
日時：12月21日(木) 8:30～9:00
会場：(大阪)9階会議室A,B (東京)16階会議室1,2
オンライン：Teams会議にて

【事務局】
CHIP事務局 小嶋
(06-6228-5122)
ak-kojima@chori.co.jp




部対抗・チャリティ連動
CHOIあるき 6

前回よりも、ちょっとハードなCHOIあるき
今回は一日の目標歩数7,000歩！

イベント概要

- ・参加対象：蝶理グループで勤務している方
- ・開催期間：2024/1/10～2024/1/30
- ・「あるくと」を利用し一日7,000歩の目標達成率を部対抗で競います。入賞チームの参加メンバー全員に2000円分のデジタルギフト「giftee Box」を贈呈！
- ・チャリティとして一日7,000歩達成ごとに関連WFPに会社が100円寄付します！
- ・参加賞として健康に関するものを連呈

CHOIあるきに関するお問い合わせは
CHIP事務局 小嶋 まで
06-6228-5122



●スッキリ体操

職場体操

従業員の健康増進

・取組内容
就業前のヨガイベント(イベント名:朝からスッキリ体操)
ランチタイムや終業後にヨガ、インナーマッスルトレーニング等を行っていたものを、就業前に実施し、朝食として軽食を提供し、コミュニケーションの活性化と体操・運動の習慣化を意識づけ、朝からの業務パフォーマンス向上を目指した。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
一般財団法人 日本予防医学協会	東京都江東区	医療・福祉	1,445名	7回
	https://www.jpm1960.org/			
	日本予防医学協会は、企業や健康保険組合を対象に、健康診断事業や健康管理支援事業など、各種健康支援サービスをワンストップで提供。健康管理・健康経営の取組みをサポートします。			

作業環境に応じたオリジナル体操や各種イベントで組織活性化

●オリジナル体操「JPMアクティビティ」

職場体操

従業員の健康増進

・取組内容
全職員を対象として、全国の事業所(東京、大阪、名古屋、福岡)にて、健康増進を目的とした体操の動きに加え、疾病予防の観点から必要な動きを盛り込んだ体操「JPMアクティビティ」というオリジナルの体操を実施。仕事の内容(座り仕事が多いか立ち仕事が多いかなど)や職場の作業負担を調査した後、作業と身体機能をマッチングするための体操として作成したもので、2018年度に取組を開始して以来、部署毎で実施しやすい時間を決めて毎日行うという取組が定着してきており、継続的に実施している。



順位	参加率	歩数	歩速	合計
1位 東京	50.0%	9,335歩	54.5%	15pt
2位 福岡	37.0%	8,109歩	48.9%	11pt
3位 東京	28.0%	5,812歩	30.8%	8pt
4位 九州	37.0%	7,278歩	35.0%	7pt
5位 東日本	24.1%	7,151歩	30.0%	3pt

順位	平均歩数
1位 東京都	23,342歩
2位 山形県	23,039歩
3位 東京都	22,819歩
4位 東京都	22,609歩
5位 東京都	22,578歩
6位 東京都	22,500歩
7位 東京都	22,478歩
8位 東京都	22,478歩
9位 東京都	22,478歩
10位 東京都	22,478歩

●ウォーキングイベント実施

ウォーキング

従業員の健康増進

・取組内容
健康意識の向上とコミュニケーションの活性化を目的として、ウォーキングイベントを実施。これまで各地区ごとに開催していたが、2023年度からは各地区での開催に加えて、全地区合同で開催した。

活動報告 2-1

企画名：歩行姿勢計測 セーフティーウォークナビ
対象者：東海課職員(社会保加入者22名)
概要：専用装置(レンタル)にて歩行時の加速度を計測 歩き方の特徴と注意点を分析 2023年11月15日～2023年11月15日(3日間)
測定方法：センサーを装着して約10mを歩行 プリンターから分析結果が出力

活動報告 2-2

計測結果

活動報告 2-3

歩行中の平均加速度を測定

歩行中の注意点を記載

歩行中の歩数を測定

●各地区における運動促進の取組

その他

従業員の健康増進

・取組内容
各地区毎に健診結果を分析し、その結果をもとに各地区毎に身体活動の増加を促す取組を実施。
【2023年度の実施例】

- ・東日本地区：体力測定イベント
握力、長座体前屈、30秒イス立ち上がり、骨密度を測定。同意が得られた参加者の測定値ランキングを実施した。
- ・東海地区：歩行姿勢計測
ウォーキングイベント開始前に、専用装置で歩行姿勢の測定及び歩行時の注意点を分析。イベント開始前に、ウォーキングへの意識を高めた。
- ・南森町地区(大阪)：e-スポーツ大会
運動と従業員間のコミュニケーションの増進を目的として、家庭用ゲーム機を使用してe-スポーツ(ボウリング)大会を実施。

会場の様子



【e-スポーツ大会】
運動と従業員間のコミュニケーションの増進を目的として、家庭用ゲーム機を使用してe-スポーツ(ボウリング)大会を実施。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社キネマティクス	山口県岩国市	生活関連サービス	10名	4回
	https://knmatics.com			
	会社概要:【障害児通所事業・通所介護事業・フィットネス事業】			

人生100年時代！楽しく生きるなら運動せにゃ！

●筋肉貯筋👉

職場体操

従業員の健康増進

・取組内容

健康増進を目的に貯筋運動を就業前に行いそれに対して、貯筋通帳をつけています。代表が健康運動指導士である為、健康については社内でも力を入れているところです。

筋肉は年齢と共に低下していくので、少しでも筋肉を使い筋力低下防止に努めています。

初めの方では体操をして貯筋通帳をつけて、という作業がなかなか定着せず、大変でしたが少しずつ職員たちの意識も当たり前になり定着しつつあります。通帳の記録も貯筋体操1種目あたり100円貯筋されます。年末に貯筋が一番貯まった職員に対して社内で表彰をしています。

少しでも運動を通じて職員的生活の質向上に繋がる事を期待しております。



●働きながらフィットネス！

トレーニング

従業員の健康増進

・取組内容

“職場でトレーニングできる道具やボルタリングも設置しており、従業員は自由に使用してもらっております。また、弊社運営のフィットネスジムがあります。フィットネスジムでは、厚生労働省認定の指定運動療法施設でもあるため、運動初心者な職員でも安心してトレーニングができる環境です。生活習慣病を抱える職員でも、目的に合ったトレーニングをどのように取り組んだら良いかなどフィットネスジムの職員から具体的なアドバイスも得られ効果的なトレーニングが行えます。また、職員同士で運動をすることで笑顔が生まれコミュニケーションも向上しより働きやすい環境作りにもなります。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社ライフウェル	神奈川県横浜市	生活関連サービス	33名	3回
	https://www.lifewell.jp/ フィットネスクラブ経営、ホットヨガスタジオ経営、訪問看護ステーション経営、フィットネスのコンサルティング他			

フィットネスで繋がりたい！

●【従業員への運動支援】

トレーニング

従業員の健康増進

・取組内容

すでに運動が習慣化している従業員が、新しく入社するスタッフ・運動が苦手なスタッフに対し、週2～3回の筋力トレーニングやヨガ・ピラティス・ランニングなどフィットネスの実施・定着ができるような仕組みづくりをし、社内でコミュニケーションを取りながら積極的に運動支援を行っています。環境においては、施設の無料提供(従業員の家族も可)。継続・定着に向けては、トレーニング表を作成し、社内では個々のトレーニング状況が分かるようにしています。特に新入社員には積極的なサポートを行い、運動の習慣化をスムーズにできるようにしています。この取り組みにより、社内では80%以上のスタッフの運動習慣化が達成できています。



●【地域のジュニアアスリートへの運動指導】

その他

その他

・取組内容

地域の中学生バスケットボールクラブに対し、トレーニング指導を実施しました。父兄から、「子供が運動時ケガが多い」という意見を耳にし、社内トレーナーで何かできないかという事で、スポットではありますが、自社施設内で運動指導を行いました。プロのトレーナーからのアドバイスやトレーニング指導に、中学生は一生懸命耳を傾けている姿勢が印象的でした。父兄の方も、できるものは一緒に参加し、自宅でもできるようなケア方法なども伝え、父兄にとっても有意義な時間となったようです。普段は実践的なトレーニングがメインとなっていたようで、ケアや体幹トレーニングの大切さを伝え、中学生という心も体も変化が多い年頃へのメンタルアドバイスなども行いました。初めてのフィットネスクラブに入る児童がほとんどで、施設にも興味を持って頂き、双方にとって大変いい時間となりました。地域貢献ということで、またスポットではありますが、ボランティアという形で実施したいと思います。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
セントラルスポーツ株式会社	東京都中央区	生活関連サービス	998名	8回
	https://www.central.co.jp/ 1964年東京オリンピック出場選手により、1969年創業。鈴木大地氏やパリ五輪体操男子金メダリストをはじめ、延べ40名のオリンピック・パラリンピアンを輩出。全国約250か所でスポーツクラブを運営。			

スポーツ施設利用やスタイルアップキャンペーン参加で活動的に

●スタイルアップキャンペーンの実施

その他 **従業員の健康増進**

・取組内容
 全従業員を対象とし、2カ月にわたり実施。健康管理に気を付けて積極的に運動をし、更に継続することにより理想的なボディメイクに励むキャンペーン。身長・体重・体脂肪率・歩数・運動した日や時間、食生活を意識した日などを計測、個々の目標値と取り組み内容を設定して、事前事後に報告します。従業員の運動実施率を向上させています。スポーツ推進はもちろん、健康増進と健康意識の向上となり、その結果・検証及び報告を社内で実施しています。

スタイルアップキャンペーンの実施



実施ポスター及び食生活改善啓発用資料(抜粋)

●自社スポーツ施設の利用推進

その他 **従業員の健康増進**

・取組内容
 社員が自社のフィットネスクラブを常日頃より利用できるよう無料で利用可能としています。全国約250か所に施設があり、自身の配属先のクラブや自宅の最寄りクラブを利用し、日常的に運動に取り組んでいます。

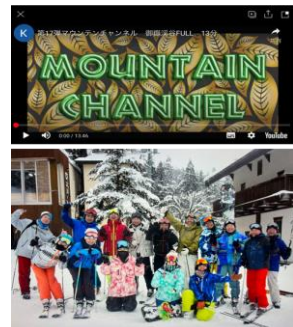
●スポーツ同好会の活動推進、スポーツイベントへの参加推進

その他 **コミュニケーション活性化**

・取組内容
 会社として社員の運動機会を支援すべく、社内報、社内LANなどによるスポーツ同好会結成・活動の推奨、活動報告をしています。現在、野球(東エリア、西エリア)、サッカー、マウンテン、ダイビング、サイクリング、トライアスロン同好会が活動しています。また、東京都主催のBOCCIA BEYOND CUPに毎年出場しており、ポッチャの練習会などを行っています。



野球同好会
 ダイビング同好会
 (流水下ダイビング編)



マウンテン同好会
 YouTubeチャンネル
 スキー編



ポッチャビヨンド2023大会

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社ルネサンス	東京都墨田区	生活関連サービス	1,649名	8回
	https://www.s-renaissance.co.jp/ 「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案する」という企業理念のもと長期ビジョンである「人生100年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。			

「週1回30分以上の運動実施率が 84%」を超えるルネサンスの健康経営戦略！

●【健康のプロフェッショナルを目指す、積極的な運動支援】 RENAISSANCE Online Livestream

・取組内容 その他 従業員の健康増進

- 全国に展開するルネサンス「スポーツクラブ」の無料利用や、在宅勤務でも参加できる「オンラインレッスンサービス」などの運動機会の提供を積極的に取り組んでいます。
- 休憩時間を「1日最大2時間まで取得できる制度」を導入し、従業員の仕事と家庭の両立や、勤務時間中での運動実施の機会を積極的に支援しています。



●【チーム参加型 健康づくり対抗イベントの開催】  カロママ プラス

・取組内容 その他 コミュニケーション活性化

- 健康リテラシーの向上とコミュニケーション活性を通じた「健康的な組織風土の醸成」を目的に、「健康スコア(食事・運動・睡眠)」を競い合う健康づくりイベントを定期的で開催しています。
- “優秀職場”と“優秀スタッフ”への表彰制度を取り入れることで、従業員の参加意識を向上させる積極的な働きかけを行っています。
- イベント期間中は運動実施とともに、従業員同士のコミュニケーション量や、食事や生活習慣の改善に取り組む従業員が増加しました。現在、アプリ登録率は全従業員の90%を超え、毎回70%以上の従業員が参加するイベントへと発展しています。



●【体力テスト「全国カラダ年齢測定」の開催】  全国カラダ年齢測定
—フィットネス体カテスト—

・取組内容 その他 体力の維持・向上

- 従業員が体力年齢を知る機会づくりを目的に、一般社団法人日本フィットネス産業協会(FIA)が提供する「全国カラダ年齢測定」を全国で開催し、延べ666名の従業員が参加しました。
- 今年68歳になる社長が、体力テストに率先的に参加し40代前半のカラダ年齢を記録しました。従業員からは「自分と仲間の健康を見直す良い機会になった」、「社長に負けないよう運動習慣を大切にしたい」といった意識の変化が生まれました。



今後も、継続的な運動支援を通じて、「健康のプロフェッショナル」として、従業員自らが運動の成果や体力を見つめ直す環境を整えてまいります。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社アイセック	新潟県新潟市	サービス業	6名	3回
	https://iseq.co.jp/			
	革新的なデータ分析を活用し、科学的エビデンスを確立して、健康で長寿な生活と環境の質の向上に貢献します。			

地域と共に歩き、走り、健康と絆を広げたい！

●全員参加型ウォーキングチャレンジ

ウォーキング

従業員の健康増進

- ・取組内容
- 【機会提供】
- ・新潟市で実施する各種ウォーキングイベントに定期的に代表取締役にも含めて全従業員が参加
- 【環境整備】
- ・希望者へ歩数計もしくは活動量計を支給
- ・ぶら下がり運動器具、ハイデスクなど職場内設置
- ・就業時間中(有給)の10分間ウォーキング制度
- 【モチベーション】
- ・取り組み結果応じて独自の褒賞等を提供



●スポーツと仕事の両立を支える福利厚生プラン

トレーニング

従業員の健康増進

- ・取組内容
- 福利厚生の一環で、派遣社員も含む全従業員のスポーツジム利用費の全額を会社にて負担。勤務時間中においても30分間の利用可能な環境を整え、仕事の合間や休日等、時間や天候に左右されずウォーキングやランニング・筋力トレーニングの推奨している。



●健康を繋ぐコミュニティ ランニングで広がる企業ネットワーク

トレーニング

従業員の健康増進

- ・取組内容
- 会社公認のランニングクラブを設立し、社員全員が参加する会社内でのランニングイベントを企画。一人では継続するのが難しい運動もみんなで行き届くことで楽しみながら取り組むことができ、取引先等にも声がけをし活動の輪を広げている。

- 【機会提供】
- ・ランニングクラブの設立
- ・外部の運動指導士による準備運動等の指導の提供
- 【環境整備】
- ・月1回の就業時間中のクラブ活動の実施
- 【モチベーション】
- ・ランニングクラブ専用のユニフォームの支給
- 【コミュニティ】
- ・ランニングクラブの県内他企業との合同練習の実施及び声掛け



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
平和不動産株式会社	東京都中央区	不動産・物品賃貸業	98名	6回
	https://www.heiwa-net.co.jp/ 平和不動産は、1947年に東京、大阪、名古屋、福岡などの証券取引所ビルのオーナー企業として設立され、「証券・金融・投資の街」として広く名の通った日本橋兜町・茅場町に本店を置き、日本の金融市場のインフラを支える重責を担いながら、エリアの発展に寄与してきたデベロッパーです。			

運動機会創出に繋がる施策の企画・実施

●北海道マラソン2024への参加

マラソン

従業員の健康増進

・取組内容

「北海道マラソン2024」へゴールドパートナーとして協賛した。北海道マラソンへの参加者(出走者)を社内だけでなく関係会社、取引先等他社の従業員からも募集し、運動機会の提供を行った。社内参加者に対しては、講習会も複数回実施した。また、そのうちの一回をチャリティイベントとし公益財団法人日本スポーツ協会へ寄付を行った。大会前に開催された「北海道マラソンEXPO」では、企業ブースを出展し本大会に関わる全ての方々に応援・サポートするために、来場者に大会ロゴと当社ロゴの入ったオリジナルのスポーツタオルを配布した。



●社内クラブ活動の推進

その他

従業員の健康増進

・取組内容

社内クラブ活動(サッカー部、ランニング部、サーフィン部、ゴルフ部)に対して活動費の補助を行っている。活動については、若手職員を中心にグループ会社職員なども参加しており、定期的に同業他社との交流試合なども行っている。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
三菱地所コミュニティ株式会社	東京都千代田区	不動産・物品賃貸業	5,581名	1回
	https://www.mec-c.com/ 「安心して快適な生活環境を創造し、豊かな社会づくりに貢献します。」を企業理念に掲げた、三菱地所グループのマンション・ビル総合不動産管理企業です。			

自分の心と身体も管理しよう！日々の習慣で健康寿命もUP！

●「2up3down運動」の促進

階段昇降

従業員の健康増進

社員一人ひとりの健康増進と地球環境への貢献を目指し、「2up3down運動」を推進しています。これはオフィスビル内の移動の際、エレベーターではなく、階段を2階分上がり、3階分下りることを推奨する取り組みです。

●目指せ！健康！カラダ改善コンテストの開催

その他

従業員の健康増進

日々の運動不足解消や従業員間のコミュニケーション改善を目的とし、2ヵ月間の日々の歩数と脂肪量減量、筋肉量増量をポイント換算し、合計ポイントをチーム対抗戦で競う従業員希望参加型健康増進イベントを開催しています。

イベント内で閉眼片足立ち耐久レースも合同イベントも同時開催し、体脂肪率の減少や運動習慣の定着などを競い、日々の健康管理のモチベーション向上を目指しています。

コンテスト上位者には、インセンティブとして商品、賞金等を提供しています。

参加人数：236名

チーム数：46チーム

脂肪減&筋肉増：17.5%

脂肪減&筋肉減 or 変化なし：50.7%

脂肪増 or 変化なし&筋肉増：15.2%

計(カラダ改善者)：83.4%

●社内クラブの支援

その他

従業員の健康増進

健康増進と働きがい向上を目指し、健康経営を軸とした様々な社内クラブ活動支援を行っています。単に健康的な生活を促すだけでなく、社員同士のコミュニケーションを深め、一体感を醸成することで、より働きやすい職場環境づくりを目指しています。18クラブ(野球、テニス、卓球、フットサル、山岳部等)



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
フジ住宅株式会社	大阪府岸和田市	不動産・物品賃貸業	1,244名	6回
	https://www.fuji-Jutaku.co.jp			
	フジ住宅は創業以来「幸せはこが住まいづくり」をモットーに、 今までも、これからも、住まいのトータルクリエイターとして取り組み続けます。			

健康保持増進のための、社員の行動変容、運動習慣の定着

●ウォーキング推奨の取組

ウォーキング

従業員の健康増進

・取組内容

健康保持、増進の目的で、毎年春、秋の年2回、当社加入の健康保険組合主催でウォーキングイベントが実施され、毎回当社からの参加者が最も多く、積極的に参加しています。3カ月の期間を設けて、1日10000歩のウォーキングを奨励。歩数に応じ、都市から都市への仮想旅行といったゲーム性を持たせ、楽しみながら参加してもらい、達成者には健康関連グッズなどの商品が贈呈される取組となっています。また、当社では、地域交流、環境保全活動として、植樹ボランティアをおこなっておりますが、その植樹ボランティアに、当社社員や社員のご家族に、ハイキングと植樹ボランティアのイベントとして参加してもらっています



●健康器具の活用

その他

従業員の健康増進

・取組内容

長時間の座りっぱなし状態による健康リスクの軽減のため、昇降式デスクを導入し、業務や打ち合わせ時などでの利用を積極的に推奨しています。また、ぶらさがり健康器を設置し、日ごろ伸ばしにくい部分を伸ばし、腰痛や肩こり予防などをはじめ、様々な健康効果への期待や、ダイエットや筋トレ、姿勢矯正目的でも活用してもらっています。



●気軽に運動を行える環境づくり

職場体操

従業員の健康増進

・取組内容

毎日午後3時を全社的に「3時のストレッチ」の時間として設定。長時間のデスクワークは姿勢不良となり、腰痛や肩こり、頭痛、眼精疲労といった症状を引き起こす可能性があるため、これらを予防・改善する為の取り組み。また、オフィストレーナーによる健康セミナーを開催し、ストレッチや体幹トレーニングの実演指導を行っていただき、普段の業務時間中における実践にもつなげてもらっている。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
学校法人 横浜YMCA	神奈川県横浜市	教育・学習支援	33名	6回
	https://www.yokohamaymca.org/			
	横浜YMCAは1884年10月18日に横浜海岸教会の青年たちによって設立され、以来、地域社会や人々に奉仕する活動を展開しています。地域社会や人々に仕える働きを進め、ポジティブネットのある豊かな社会を創ることを目指しています。			

楽しく歩いて健康になろう！

●ウォーキングイベントの実施

ウォーキング

体力の維持・向上

・取組内容

デスクワークが多い職種と体を動かすことが多い職種があり、職員間で運動量に差がある。そのことより、誰もが業務の中や通勤中に取り組めるウォーキングイベントを開催した。個人やグループで登録をし、歩数を競い合い、上位チームは表彰をされる仕組みを取り入れたことにより、参加する職員のモチベーションのアップや職員同士のコミュニケーションのきっかけとなり、イベントが終了した後もウォーキングを継続したり、そのことについて話をすることをきっかけにコミュニケーションをとっている姿が見られる。

●就業中での健康体操の実施

職場体操

体力の維持・向上

・取組内容

全職員の健康維持増進を目的として、主にデスクワーク中の姿勢改善や血流促進ができるようなストレッチ、体操を実施する。事業展開のスケールメリットを活用し、各事業の健康運動指導士、栄養士、保健師といった専門スタッフからもアイデアを出し合いながら展開している。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社第一学習社	広島県広島市	教育・学習支援	268名	2回
	https://www.daiichi-g.co.jp/			
	高等学校用教科書・副教材の出版、各世代を対象にした体力テスト集計や文章添削事業			

大人になってからも自分の体力への関心を持つための取り組み！

●社員向け体力テスト

その他

体力の維持・向上

・取組内容

年1回、研修会などで集まる機会に体育館を借り、社員同士で協力しながら体力テストを実施しています。小社は商品として「成人用の新体力テスト集計システム」や「安全体力®機能テスト」を販売していることから、実施に至りました。商品知識を得るためだけでなく、社員個々人が自らの体力の現在地について目を向けることを実施の目的としています。



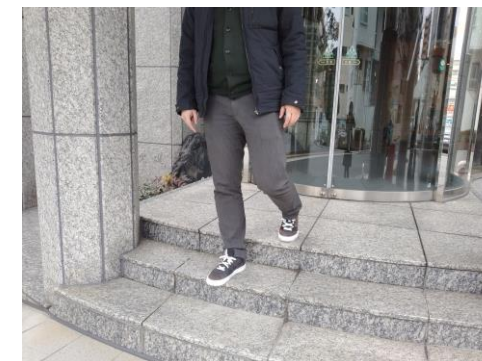
●日常に運動を

ウォーキング

体力の維持・向上

・取組内容

日常的に運動をする機会が少ない社員が多かったことから、通勤時や昼休憩などに手軽に運動できるように、オフィスカジュアルを取り入れ、スニーカー通勤を奨励しています。スニーカー通勤を取り入れることで、足への負担を少なくし、運動に気軽に取り組める機会を増やすことを目的に導入しました。



●ヨガ教室

ヨガ

体力の維持・向上

・取組内容

「どのような運動をしたら良いのかわからない」といった声があったことから、社内の会議室スペースを使ってできることとしてヨガ教室を実施することにしました。1か月に1度、外部インストラクターを招いて、希望者向けのヨガ教室を開催しています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
サイショウ.エクスプレス 株式会社	東京都江東区	運輸・配送業	33名	5回
	https://saishoex.com/ 「人と車の健康を第一に考え、すべての人に安心・安全・愉しさを提供する企業であり続ける」という企業理念のもと、エンタメに関わる資材や建築資材などを配送しています。			

大人になってからも自分の体力への関心を持つための取り組み！

●ヨガの実施

ヨガ

従業員の健康増進

・取組内容

心身のリフレッシュを目的に毎月1回30分間、業務時間中にインストラクターを招いてヨガを実施している。天候に左右されない休憩室や自然を感じることでできる近くの公園で開催した。社員の運動不足解消、社員のコミュニケーション活性の場を提供している。



●防災スポーツ

その他

体力の維持・向上

・取組内容

迅速な避難や負傷者の搬送など、災害時に役立つ行動をスポーツとして楽しみながら体験する「防災スポーツ」を実施。チームで協力する種目や障害物レースでタイムを競う種目など全身を使う5種目を行った。緊急支援物資運搬の訓練も目的の一つとし、チームで協力し、防災スポーツをすることでコミュニケーションの活性化や社員の健康への意識向上に繋がった。



●ウォーキングイベントの開催

ウォーキング

体力の維持・向上

・取組内容

アプリを活用したウォーキングイベントを実施した。実施期間は6月と8月の1ヶ月間とし、参加賞の贈呈や個人表彰(賞品贈呈)を行うことで参加率向上を目指した。その結果、1ヶ月あたり全社員33名中24名が参加。楽しみながら運動を続けられる環境を提供した。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
ANAエアポートサービス株式会社	東京都大田区	運輸・配送業	3,833名	1回
	https://www.anaas.ana-g.com/ ANAエアポートサービス株式会社は、羽田空港の地上支援業務を担う全日本空輸グループの空港運営会社です。主に旅客サービス業務、グランドハンドリング業務、運航支援業務などを担当しています。			

AS Well-be!ですべての社員が心身ともに健康に！

●WEBウォーキング大会の実施

ウォーキング

体力の維持・向上

社員の健康増進および職場のコミュニケーション活性化を目的に、健康増進アプリ「MY HEALTH WEB」を活用したウォーキング大会を実施し、運動習慣の確立に繋がっています。大会は春と秋の年に2回開催し、2024年度は合計で1,811名が参加しました。約一か月間の総歩数・平均歩数を競い合い、個人部門・チーム部門の一位には表彰を行っています。イベント期間中は、アプリ上で現在の順位や歩数の状況などの途中経過が確認できるため、上位を目指して各チーム奮闘し、社内でコミュニケーションが活発に行われています。イベント参加者数も年々増加しており、盛り上がりを見せる社内イベントの一つです。



●腰痛予防体操の実施

職場体操

体力の維持・向上

航空機の誘導や貨物の搭降載などのグランドハンドリング業務を行うランプサービス部では、労働災害の防止を目的に、始業開始前にオリジナルの腰痛予防体操を実施しています。体操を通じて腰痛になりにくい体づくりができ、仕事のパフォーマンス向上にも繋がっています。2023年度は、ランプサービス部員の腰痛による労働災害発生件数は0件であり、腰痛の予防に効果的な取り組みとなっています。



●ボウリングカップの実施

ボウリング

コミュニケーション
活性化

2024年度はANAエアポートサービス創立10周年のため、これを記念し、年間を通じて様々な施策を実施しました。そのうちのひとつとして、部署を超えたコミュニケーションの促進を目的としたボウリング大会を2日間開催。役員も参加し、部門や役職を超えたチームワークの強化を図りました。普段関わることの少ない人同士でも、スポーツを通じて会話が生まれ、風通しの良い職場の風土づくりに繋がっています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
日本航空株式会社 (JAL)	東京都品川区	運輸・配送業	13,791名	8回
	https://www.jal.com/ja/sustainability/human/wellness/health-management/ JALグループは、フルサービスキャリア、LCC、貨物郵便、マイル・ライフ・インフラの領域で人・モノの「移動」を支え、安全で快適な空の旅を提供し、世界中の人々をつなぐ架け橋としての役割を果たしています。			

ウェルネスをJALの文化に

●JAL「本気の！ラジオ体操」

ラジオ体操

体力の維持・向上

・取組内容

JALでは2013年、ウェルネス推進部の朝礼時に始めた「ラジオ体操第一」について、産業医の「どうせやるなら本気で!取り組もう」という提案をもとに、JAL「本気の!ラジオ体操」と名付けた取り組みを行っています。国内・海外支店及びグループ会社に対して社内フィットネストレーナーが赴いて実技指導を行ったり、オリジナル動画を作成・提供するなど、精力的に浸透を図っています。また、このJAL「本気の!ラジオ体操」を軸に、社員の心身の健康に向けた取り組みを多岐にわたり展開しています。



●ウォーキングイベントの開催

ウォーキング

コミュニケーション活性化

・取組内容

日本航空健康保険組合と共同で「ウォーキングイベント」を年2回実施しています。このイベントは生活習慣病の改善やヘルスリテラシー向上を目的とし、個人や組織単位での参加を促しています。JALグループ内でチームごとに歩数を競い合い、上位10チームと飛び賞チームを表彰します。この表彰制度により、継続的な参加が促進され、チーム内での健康づくりに関するコミュニケーションも活発化しています。イベントを通じて、参加者の運動習慣や健康意識が向上し、ストレス軽減や業務の向上にも寄与しています。



●JAL Wellness活動!

風通しの良い職場の風土づくりのため

コミュニケーション活性化

・取組内容

JALでは、健康経営の下、役員のCWO(健康経営責任者)が置かれ、また、各職場にはWellnessリーダーを配置して現在約700名が活動しています。Wellnessリーダーは社員とその家族の健康増進と健康リテラシー向上を目指し、ウォーキング、ヨガ、ストレッチ、運動会、清掃を兼ねた登山や駅伝などの活動を行い、職場のコミュニケーション向上にも寄与しています。2023年11月には、パリ駅伝や大阪支店でのウォーキングイベントが開催され、関東エリアでは「防災ウォーク」、「横浜ウォーク」、「お江戸ウォーク」、「スカイブリッジウォーク」などが実施されました。これらの活動は「JAL Wellness Award」で表彰され、より一層の活動の活性化を図っています。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
美馬市役所	徳島県	地方公共団体	393名	1回
	https://www.city.mima.lg.jp/			
	徳島県の西部、吉野川の中流域にあるまちです。美と健康のまちづくりに取り組んでいます。			

「美と健康のまち」職員によるコンディショニングとウォーキング

●ランチタイムコンディショニング

トレーニング

体力の維持・向上

・取組内容

2019年度から5年間、地元Jクラブ・徳島ヴォルティスの普及コーチと地域おこし協力隊が連携して、市民にコンディショニングトレーニングを指導する運動プログラム(ヴォルティスコンディショニングプログラム)を実施してきた。この取組を応用し、地域おこし協力隊が、市職員にコンディショニングトレーニングを指導する「ランチタイムコンディショニング」を月1~2回のペースで実施している。



●歩数コンペ

ウォーキング

体力の維持・向上

・取組内容

2024年9月から、20歳以上の市民を対象に、活動量計やスマホアプリで計測した歩数等に応じて健康ポイントを付与し、市が導入しているデジタル地域通貨のポイントと交換できる事業をスタートさせている。この仕組みを応用し、市職員を対象とした独自の「歩数コンペ」を実施している。なお、優勝等の賞品は、市が健康増進に関する連携協定を締結している大塚製薬株式会社から提供されている。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
千葉県旭市役所	千葉県旭市	地方公共団体	675名	1回
	https://www.city.asahi.lg.jp/			
	千葉県の北東部、九十九里浜に面した旭市は、都心から90分とアクセスがよく、豊かな自然とその恵み、多くの観光資源に加えて旭中央病院を核とした医療・介護機能も充実したまちです。2021年から官民学(旭市・千葉大学医学部附属病院次世代医療構想センター・ノボ ノルディスク ファーマ(株))で連携し、「CCD(Cities Changing Diabetes)プロジェクト」として糖尿病について発症予防と重症化予防に取り組んでいます。			

「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」を目指して、市役所から市民に広げる健康づくり

●ナッジを使った階段利用の促進

階段昇降

体力の維持・向上

・取組内容

エレベーターホールに階段利用時とエレベーター利用時の消費カロリーやかかる時間を比較するポスターを貼り、通路に足跡のシールを張って階段に誘導するなど、積極的な階段利用を促す。



●ながら運動の促進

トレーニング

体力の維持・向上

・取組内容

普段利用している椅子をバランスボール、バランスクッションに変えることで、意識せずに消費カロリーアップを狙う。



●昼休みエクササイズ

職場体操

体力の維持・向上

・取組内容

週1回、昼休みに15分程度のエクササイズや筋トレを実施することで、スポーツする時間がとれない職員にも気軽に運動する機会を提供する。

●「健康宣言」の実施/PCポップアップ

その他

従業員の健康増進

・取組内容

職員一人ひとりが健康に関する目標を名札につけ、他の職員や市民に宣言することで行動変容を図る。

週に3回程度、PC上に健康に関するコメントを表示する。

