

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
花王株式会社	継続	東京都中央区	製造業	「スポーツ×デジタル」で健康経営を推進。歩行速度計ホコタッチの活用、オンラインウォーキング・ストレッチセミナーの開催等	9,421

●定期的な運動イベントの開催

- ✓ 春のウォーキングキャンペーン…4月～6月の2か月間実施。期間中の平均歩数、1万歩以上歩いた日数、記録を登録する頻度など、自身に合った目標を選択し、エントリーする。
- ✓ 秋の運動宣言イベント…運動宣言キャンペーンとし、10月～11月に実施(現在実施中)、自分で行う運動を宣言しエントリー。週3回宣言した運動を行う。
- ✓ 自社開発の健康管理アプリ『GENKI-WEB』で運営し、目標達成者には花王製品を贈呈。

●オンラインラジオ体操

- ✓ コロナ禍における運動不足、腰痛対策などに対応して全国の産業看護職が共同で企画。全国各地のご当地版ラジオ体操の音源を活用するなど、参加者を飽きさせない工夫なども実施。
- ✓ これまで運動系のイベントは集団形式で行うことが多かったが、オンラインを活用しながらWEBを活用することで繋がりを感じることでできる大イベントとなった。(参加者5022人※複数回参加者含む)

●加速度センサー付き歩数計「ホコタッチ」の配布

- ✓ 加速度センサーのついた歩行計「ホコタッチ」を希望者に配布。利用者は、各事業所・支社に設置されたホコタッチステーションに「ホコタッチ」をかざすことで、自身の歩行に関する詳細なレポートを取得でき、記録の振り返りが可能となっている。また健康管理アプリ【GENKI-WEB】と連動して、日々の活動、体重や食事の記録をし日々の健康づくりを管理できる。ランキングや「歩行」に関する情報を閲覧することができて「ホコタッチ」を活用した対抗戦なども各事業場/支社ごとに実施している。
- ✓ コロナ禍における在宅勤務者への対応として、2020年9月より、スマートフォンにTouchすることで歩数記録を取り込めるアプリを配信開始。

★詳細★
募集期間：9月28日～10月22日まで
開催期間：10月11日～11月21日まで

【内容】
自分自身が決めた運動を週3回、42日間取り組むことができれば達成！
今度も様々な景品をご用意しています♪

★門田講師によるストレッチセミナーも実施！★
けがを予防するストレッチを皆様にお伝えします！お気軽にご参加ください♪

★GENKIコミュニティがOPEN！(10/1予定)★
GENKI Community
※詳細は別途お知らせします。

＊ニックネームで投稿が可能に！
＊ほかの参加者と情報交換ができる！
＊スタンプもあります！

エントリーはこちらから
スマホの方、上記URLが開けない方はこちらをクリック

問い合わせ先：健康開発推進部
kaogenki@kao.com

▲ 定期的な運動イベントの開催

「ホコタッチ」は、花王が開発した加速度センサーを内蔵した「専用の歩行計」と、これに蓄積されたデータの結果を印刷する「ホコタッチスポット」を組み合わせた健康支援サービスです。
歩行計で計測した『最大加速度変化』と『歩行ピッチ』から**推定歩行速度**を算出

①最大加速度変化(上下方向)『足の振り上げ』
②歩行ピッチ『歩行のテンポ』

日常の歩行速度を推計

歩行計を端末にかざす

日常歩行速度
歩数
消費カロリー

注意喚起
ストレス
腰痛・膝痛

歩行生活年齢

カレンダー
1日ごとの達成状況見える化

▲加速度センサー付き歩数計「ホコタッチ」

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
アフラック生命保険株式会社	継続	東京都新宿区	保険業	運動不足解消や社員間のコミュニケーション活性化を目指し、全社員向けにウォーキングキャンペーンやオンラインセミナー等を実施	5,387

●ウォーキングキャンペーン

- ✓ 2017年より、ウェアラブル端末やスマートフォンで歩数をカウントし、全国で参加できるウォーキングキャンペーンを全社員を対象に行っている。本年も、運動不足解消やリフレッシュ、コミュニケーション活性化につなげることを目的に年2回実施。
- ✓ 2021年春は3,144名、秋は2,856名の社員が参加し、アンケートに回答した参加者（春は2,499人、秋は2,091人）の満足度（満足・やや満足と回答した社員割合）が春は76%、秋は79%。参加者の半数以上がコミュニケーションにつながったと回答した。

●Keep in Fit! みんなでチャレンジ

- ✓ 自分の生活習慣を知り、目標を立てみんなで進捗を共有しながら生活習慣改善につながるプログラムを実施。社員一人ひとりが自身が定めた目標に合わせて、生活習慣の改善に関する取り組みを実施した。目標の達成状況を毎週確認し、達成基準に応じて表彰を行った。
- ✓ 2,875名の社員が参加し、アンケートに回答した参加者（2,200人）の満足度（満足・やや満足と回答した社員割合）は95%。参加者の58%が運動に関する目標を設定して改善に取り組んだ。

●オンライン・ちょこっと・エクササイズ

- ✓ 3月～9月にかけて、毎週水曜日にトレーニングやストレッチといったエクササイズのライブ配信を全社員を対象に実施。社員アンケートの結果をもとに、社員が日常生活に取り入れやすい座ったままできるプログラム等も取り入れ実施した。
- ✓ のべ1,589名が参加し、アンケートに回答した参加者（のべ913人）における満足度（満足・やや満足と回答した社員割合）は98%。

▼エントリー募集案内

本日エントリー締切！
【4/23（金）まで】

参加300部署・2700人突破！


第7回ウォーキングキャンペーン
～楽しみながら歩いてリフレッシュ！～
活動期間：4月26日（月）～5月31日（月）

Keep in Fit! みんなでチャレンジ
活動期間：4月26日（月）～8月1日（日）


▼ウォーキングキャンペーン歩数ランキング

チーム内ランキング 5/27 更新		
順位	メンバー	総歩数
1位	たびおか	596615歩
2位	hiro	435917歩
3位	まさやくん	418976歩
4位	Akkiy419	387862歩
5位	yuka	377799歩
6位	YT	375435歩
7位	まー	344534歩
8位	たか	286131歩
9位	レッツゴー習志野	271101歩


▼「Keep in Fit!みんなでチャレンジ」（参加者同士の所属内での取り組み紹介）



①2月に膝を怪我したことがきっかけです。医師からエアロバイクでのリハビリを勧められました。走ることができず、運動不足も重なっていたため、マシンの購入に至りました。毎日30分のノルマを課しています。
②三日坊主の私ですが今のところ継続できています。Netflixを見ながらやっていることが、飽きないコツかもしれません。1日だけバイクを乗げなかったのですが、ウォーキングでリカバーしました！



①目標は毎日30分のウォーキング、腹筋50回、プランク1分×2回
10年以上前に膝を痛め、今は加齢もあり（苦笑）思うように走ることはできないのですが、せめてウォーキングで筋力維持できればと、特に朝日を浴びると脳の活性化にもいいとメンタリストのDAIGOさんが書かれてまして、在定時は朝ウォーキングにしています（*）
それに加え、たるんだお腹周りを少しでも引き締めたいと腹筋とプランクを始めました。（ウエストの計測もしっかりと・・・！）
まずは続けられること目指して頑張ります！
②今のところ完璧に継続できています。ウエスト周りも順調に（！？）少し効果でてきたかも。8月が楽しみです（*）



①前回のウォーキングキャンペーンに参加してウォーキングの楽しさに目覚めました。
NHK あさイチで「朝日を浴びるとセロトニンが活性化すると」放送していました。以前より仕事に集中でき、幸せだー。と感じることが多くなりました。
②雨が降らなければ必ず歩いています。（注 写真は若干加工しております 笑）

▼ オンライン・ちょこっと・エクササイズ（オフィス参加者の様子）



企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
日本航空株式会社	継続	東京都品川区	運輸	「wellnessリーダー」を中心としたウォーキングやヨガなどの実施、オリンピック開幕カウントダウンエクササイズの実施等	13,787

●「wellnessリーダー」を中心としたウォーキングやヨガなどの実施

- ✓ 全国各事業所（パリを含む）における「Wellnessリーダー」は令和3年12月末時点で550名、同リーダーを中心にウォーキングや、ヨガやラジオ体操など、各職場の健康課題に見合った健康増進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で、更に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。平成27年度からは「JAL Wellnessアワード」を設定、役員より優れた取り組みを表彰し、合わせて社内報等にて社内に紹介することで活動の更なる活性化を図っている。

●「JAL本気の！ラジオ体操」推進

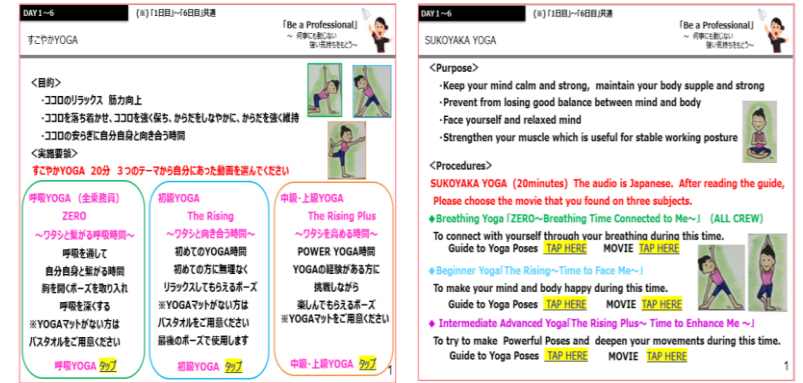
- ✓ 健康管理部フィットネストラナーの指導のもと、ラジオ体操の動きを正しく習得し、毎日の朝礼時にメンバー全員で実施している。「本気の！ラジオ体操」は産業医が命名。ラジオ体操は健康増進はもちろんのこと、職場の一体感醸成にも有効であり、海外を含む全社展開、特に北京やモスクワ等野外での運動に制約がある地域に向け、「本気の！ラジオ体操」のDVDを作製し、社内報やイントラネットにて紹介し、普及を図っている。各部署で作成した動画募集も行い、全作品をイントラネットにアップし表彰式も実施した。

●東京2020関連「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のオリンピック開幕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事が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き一体感も演出した。エクササイズは、全て当社フィットネストラナーが考案し、ナレーションもオリジナルで入れ実施者に見本の動画を送付し練習して頂き撮影したものを編集し100日分を順次作成し毎日アップした。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終了した。

JAL Wellness 健康推進MOVIE すこやかYOGA完成

11月から客室本部のテレワーク教育で活用



動画はこちらをTAPください

▲「wellnessリーダー」を中心としたウォーキングやヨガなどの実施



▲「Fly for it !一緒に運動しよう」カウントダウンエクササイズ

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
一般財団法人芙蓉協会	継続	静岡県沼津市	医療福祉	スポーツイベントの開催、健康づくりセミナーへの参加、スタンディングワーク&スタンディングミーティングの実践等	574

●スポーツイベントの開催

- ✓ 厚労省スマートライフプロジェクトの課題とリンクして、各チーム毎に目標（業務の間にストレッチを行う、1日8,000歩以上歩くFUN+WALK等）を決めて取り組み、活動結果と効果を報告している。（達成率80%以上）
- ✓ スポーツサークル（サッカー・マルチスポーツ）が内外にて活動している。現在はサッカーサークルのみ活動を行っている。

●健康づくりセミナーへの参加

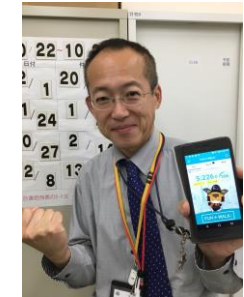
- ✓ 人間ドック受診時に健康講話（睡眠、栄養等）と個別に生活習慣改善のための『いきいき指導』を行っている。
- ✓ （一例：健康寿命をのばそう！～喫煙と健康・運動～参加者40人

●スタンディングワーク&スタンディングミーティングの実践

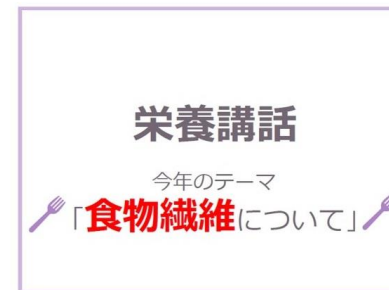
- ✓ 朝礼、終礼をスタンディングで行っている。
- ✓ 業務打合せ、入力業務をスタンディングで行っている。



▲ 業務の間のストレッチ



▲ FUN+WALK



不溶性食物繊維について

水に溶けない食物繊維
⇒便のかさ（量）を増す効果

不溶性食物繊維の多い食品



よく噛んで食べましょう♪



▲『いきいき指導』健康講話



◀▲ スタンディングワーク

◀『いきいき指導』聴講の様子

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
ルピナ中部工業株式会社	継続	長野県松本市	建設設備業	『1015motion』運動の実施、松本市との協力による健康プログラムの実施、健康飲料の支給と健康づくり情報の発信	30

●『1015motion』運動の実施



- ✓ 就業日の10時と15時に5分間程、社員各自が自席廻りで簡単なストレッチや筋トレを行う。
この取り組みは喫煙や間食を抑止する効果も期待して実施している。またウィルス感染防止のため休止していた毎朝のラジオ体操とストレッチの取り組みも再開。
- ✓ 感染防止対策を徹底した上で、毎日続けることが「1年後の自分をつくる」という意識のもと、積極的に取り組んでいる。



▲時には業者の方ともいっしょに

▲『1015motion』の様子



●松本市と協力した健康プログラムの実施

- ✓ 月に一度、松本市と協力し独自のプログラムで実施している取り組み。健康経営アドバイザーの指導の下、有酸素運動やヨガストレッチ等のトレーニングの他、フラバールバレーやウォーキングサッカー、卓球等の団体スポーツにも社員全員で楽しく取り組んでいる。運動と脳内分泌物質の関係等を学んだり、筋肉トレーニングの効果についてのセミナーを受ける機会もつくり、身体を動かすことと同時に幅広い知識を学んでいる。



▲健康プログラム / ヨガストレッチや有酸素運動の取り組みの様子

●健康づくり情報の発信



- ✓ 健康づくり担当者より月数回、運動と栄養や筋力アップをサポートするメニュー等についての情報を社員全員にメールにて発信している。



▲健康プログラム / フラバールバレー、ウォーキングサッカー、卓球の風景

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
株式会社プレオン	継続	兵庫県神戸市	IT業	前月の歩数より3000歩アップを目標にする「+3000」に社員全員で取り組み、毎月の歩数に応じた表彰の実施、社内部活動の支援、ラジオ体操	31

● プラス3000

- ✓ 前月の歩数より3000歩アップを目標にする社内ウォーキング活動「+3000」を実施
- ✓ 社員全員にiPhone（万歩計）を配布し、自社開発した歩数管理システムに日々の歩数を入力している。毎月歩数を集計し、歩数に応じて、個人表彰・部署表彰（賞品贈呈）を行っている。
- ✓ 歩数を手入力すること、社内で発表・表彰することで、歩くことへの意識向上に繋がっている。

● 15時のラジオ体操の実施

- ✓ 社員の健康の保持・増進のため、毎日社内でラジオ体操を行っている。
- ✓ ビデオ会議ツールを使用し、全拠点つないで行っている。昼休みが過ぎ、眠気や疲れが出てくる午後3時頃にラジオ体操を行うことで、頭も体もリフレッシュさせ、午後からの仕事に意欲的に取り組むことができるようにしている。

● 社内部活動

- ✓ 社内部活動参加への費用負担、競技参加への費用負担を行っている。社内で部活動を発足させることで、コミュニケーションを図りながら健康維持、向上を目指している。
- ✓ 現在、ゴルフ部、ジム部、アウトドア部、登山部など、10以上の部活動が活動している。

月間ランキング	1位(3名)	2位(2名)	3位(1名)
2021年07月			
2021年08月	13887歩		12345歩
2021年09月	359263歩		293580歩
2021年10月	322708歩		315415歩
2021年11月			
2021年12月			
個人の部（年間）	1位	2位	3位

部署対抗	1位	2位	3位
2021年07月			
2021年08月	総務管理部 + 1000歩	696歩 技術営業部 + 飲食部	543歩 システム開発部
2021年09月	システム開発部	7671歩 総務管理部 + 1000歩	6084歩 技術営業部

個人・部署ごとにランキングを表示
 ランキング上位の社員と部署には表彰を行い、モチベーションアップ！

PROJECT +3000

毎日簡単登録！

自社開発した歩数管理システムで
 歩くことを楽しく



歩数登録が簡単だから
 毎日続けられる

ログインして前日の歩数を
 登録するだけ！



いつもより
 プラス3000歩を目指して

昨日はどれくらい歩いたかな？
 過去の歩数も楽々確認



今日も登録完了！
 明日もがんばるぞ！

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
心幸クリエイト	継続	兵庫県尼崎市	飲食サービス業	からだ測定会、健康セミナー、 自社開発の健康管理webサイトの活用	299

● 年4回のからだ測定会の開催

- ✓ 体力測定、体組成測定を年4回開催している。測定結果の社内ランキングを公開することで従業員間のコミュニケーションを促進している。
- ✓ 測定結果に合わせて運動指導員または管理栄養士からの個別カウンセリングを合わせて実施することで、運動継続をサポートしており、継続的に自身の体を見直す場を提供し、健康意識を保ちつつ適切な健康改善に取り組んでいる。

● 健康管理webサイトの活用

- ✓ 自社開発の健康管理ウェブサイトを活用し、健康診断結果や体力測定結果に合わせた個別の運動動画を配信している。
- ✓ 配信した動画の中から自分が取り組む運動をピックアップし、毎日運動に取り組んだ結果をシステムに入力することで日々の運動を推進している。

● 健康セミナーの開催

- ✓ 月に1回、1時間程度の運動、栄養セミナー（腰痛予防改善、肩こり予防改善、ウエスト引き締めトレーニング、体幹トレーニングなど）を開催している。社内システムを通して全従業員を対象に開催案内しており、遠地の参加希望があればオンラインによる参加も許可している。
- ✓ 1回の参加者数は15名程度。

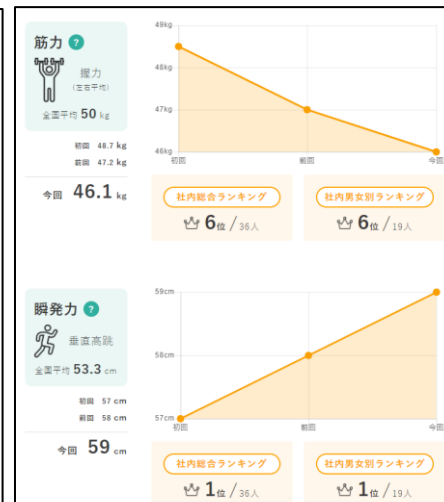
※心幸ホールディングス及び各グループ会社でも同様の取組を行っている。



▲▼健康セミナーの開催



▼からだ測定会の開催



企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
株式会社フジタ建設コンサルタント	継続	徳島県北島町	建設コンサルタント	「どこでもラジオ体操」「上に向かって歩こう！」 「フジタアドプトお遍路さん」等	100

●どこでもラジオ体操

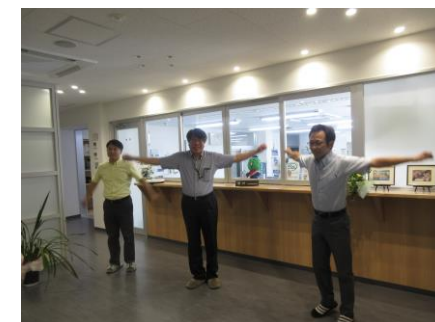
- ✓ 始業時間 5 分前にラジオ体操第 1 を流している。全館内にスピーカーがあるため、社員はどこにいてもラジオ体操を行うことができる。

●上に向かって歩こう！

- ✓ 社内を移動する場合やトイレを使うときにはエレベーターを使わずに、できるだけ階段で違うフロアに行くなど、階段を利用して運動量を増やそうという活動。踊り場およびステップにポスターやステッカーを貼って、社員の意識向上を促している。ポスターは絵の得意な社員に描いてもらい、楽しく運動に参加できるようにした。
- ✓ ステップには消費できるカロリーなどを表示して、社員のモチベーション向上に役立っている。



▲上に向かって歩こう！



▲どこでもラジオ体操

●フジタアドプトお遍路さん

新規

- ✓ アドプトとは、行政の支援を受けながら一定区間の公共の場所をまるでわが子のように世話（清掃美化）をする、行政と住民（企業）の協働の清掃活動のことで、現在は 5 つのアドプト事業に参加している。
- ✓ アドプトチームの代表者が距離計と万歩計を持ち、参加者全員の歩数を距離に換算して、進んだ距離を一番札所から距離表に記入し、社内グループウェアで公表している。何番札所まで進んでいるか可視化されていくので、モチベーションも上がる。
- ✓ 同僚とともに約 1200km 先の八十八番札所をめざす、清掃活動と仮想歩き遍路を兼ねた一石二鳥の健康づくり。



▲フジタアドプトお遍路さん