

# 「スポーツエールカンパニー2021」認定企業の取組事例

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な事業内容	従業員数
公益財団法人明治安田厚生事業団	継続（一部変更）	東京都新宿区	学術研究・健康増進サービス	健康増進に関する研究、普及啓発	25

## 取組概要

朝活：スローエアロビク、昼活：フィットネスエクササイズ、ランチタイムウォーク、夕活：ガチテニス、坂ダッシュ等、オフィスタイムを含めて、持続可能なNEW NORMAL LIFE！

## 【主な取組内容】

### ● 朝活(あさかつ)／昼活(ひるかつ)／夕活(ゆうかつ)ー職場をまるごと活動的に

- ✓ 朝活…職員の提案から始まった1回約3分のスローエアロビク、1日1種目の今日のアップ体操等
- ✓ 昼活…職場内のフィットネスルームの活用、ランチタイムウォークの実施
- ✓ 夕活…職場内のコートでのテニスや周りの環境を活かしたジョギング、坂ダッシュ等

### ● みんなの健活 ウォーキング・アプリを使って毎日の歩数チェック

- ✓ ウォーキング・アプリを使った、毎日の歩数チェックの取組。今年はさらに歩数に応じてMYコレ図鑑でキャラクターを集めることができるインセンティブが加わり、4,500歩で、MYコレのキャラクター1個、8,500歩で2個、17,000歩で3個ゲットできる
- ✓ 毎月10日～20日のチャレンジキャンペーン期間は、チーム対抗なので、それで頑張る職員もいる

### ● 職場環境整備と活用 スタンディングデスク／スタンディングミーティング／階段利用

- ✓ スタンディングデスク・チェアの使用で立ったり座ったりが自由にでき、体への負担が軽減
- ✓ ボードを囲んで、スタンディングミーティング、親近感がわき、意見も活発に
- ✓ オフィスのある9階までの階段昇降を推奨、朝、昼、夕と人によって、使う時間が異なるが高い継続率

### ● 座りっぱなしブレイク サイコロでPON！

- ✓ 座りっぱなしになりがちな会議中のブレイクのため、職員の声掛けで不意に始まるエクササイズタイムを導入
- ✓ サイコロを振って『本日のエクササイズ』を決め、上司も部下も全員参加で一绪になってリフレッシュ



取組  
10

ミーティングも熱が入ると、いつのまにか座りっぱなし！  
そこでブレイク！ サイコロでPON！

取組  
2

就業前に、今日のアップ体操！



アップ体操は、あらかじめ担当者が考えてきます  
共通コンセプトは「コロナ禍で、動きが少なくても、目的がはっきりわかるもの」  
日替わり体操で、すっきりした状態で、気持ちよく仕事につきます

取組  
4

毎月10日～20日、昼活ウォーキング！  
エレベータ前に集合して、都庁、中央公園、雨なら地下道だ！

取組9と連動

同じビルの人も  
聞きつけて参加



今日は、バランスボール、おっとっ！

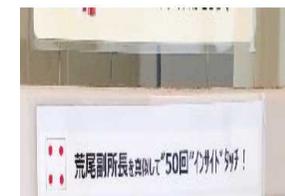


ポキは、朝、昼、夕と1日3回

サイコロを振って『本日のエクササイズ』を決める「サイコロでPON」  
座りっぱなしになりがちな会議中にブレイク！  
職員の声かけて不意に始まるエクササイズタイム！みんなで掛け声をしながら  
上司も部下も一緒になってリフレッシュ  
昨年度から開始して、現在も継続中です



運命のサイコロ！  
職員がモデルになっているため  
親しみが湧きます



勤怠の打刻スペースにも  
『本日のエクササイズ』を掲示  
勤務中に意識してからだを動かすきっかけに