

# 「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
出光興産株式会社北海道製油所	新規	北海道苫小牧市	製造業	石油精製販売事業	282

## 取組概要

健康増進活動を通じたスポーツ実施の促進や、勤務時のスタンディングミーティング推奨。退勤時に自宅最寄りの手前で降りてウォーキングを行う「退勤ウォーキング」を推奨

## 【主な取組内容】

### ● ラジオ体操の実施

- ✓ 昭和48年の操業以来、毎日の朝礼時に構内の各事務所でラジオ体操を継続実施し、心身をほぐすことで体の不調やストレスの解消に向けた機会としている。ラジオ体操には、執務上支障がない全ての従業員が参画している。

### ● 健康増進活動の推進によるスポーツ実施の促進

- ✓ 従業員の健康意識の向上と自発的な健康活動の促進のため、令和元年より「北製スマートライフキャンペーン」と名付けた食事・運動・卒煙を三本柱とした健康増進活動を開始した。
- ✓ キャンペーンのエントリー者に対しては、運動の実績記録を含む健康管理アプリの活用を推奨するとともに、外部機関の専門家によるコーチングを受ける環境を設けて運動の習慣付けを図り、著しい取組みや成果を果たした従業員を製油所長からの表彰で称えている。

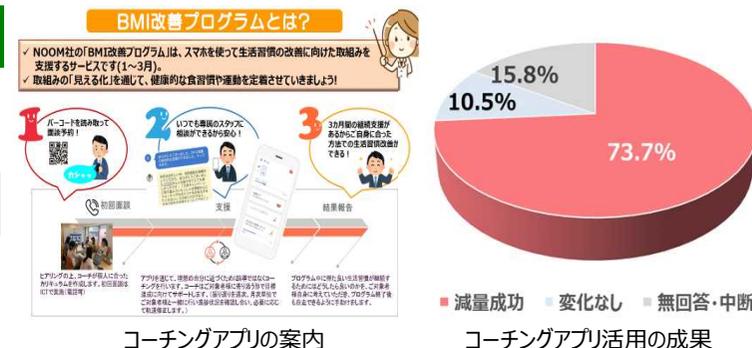
### ● 退勤時のスポーツ実施機会の提供

- ✓ スポーツを行いやすい環境づくりのため、社有の通勤バス利用者に対して、退勤時に自宅最寄りの手前で降りてウォーキングを行う「退勤ウォーキング」を推奨し、実施者に対して運動靴の履用を認めた。
- ✓ 令和2年からは「プレミアムフライデー」をトライアル導入し、毎週金曜日にはフレックスタイム制の活用を推奨するとともに、ジョギング、ウォーキングでの退勤、及び退勤後にスポーツジム等へ直行する従業員に対してジャージ、運動靴での通勤を認めて、活用の拡大を図っている。

### ● スタンディングミーティングの推奨



- ✓ 事務所共有スペースの打合せテーブルをスタンディングミーティング用に変更し、打合せ時の利用を推奨している。
- ✓ 業務中も立ちの姿勢により体を使うことで、筋肉の代謝や血行促進の効果があることから従業員の健康リスク低減に繋がり、加えて働き方改革として打合せ時間の効率化にも活かされている。



退勤ウォーキング大会



事務所ごとで行うラジオ体操

キャンペーン優秀者表彰



# 「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
ヤフー株式会社	継続（一部変更）	東京都千代田区	情報・通信業	イーコマース事業/会員サービス事業 /インターネット上の広告事業	6,993

## 取組概要

クラブ・同好会活動の支援、全社員対象のオンライン体操・健康イベントの実施、「自分の身長×45%」が体感できる「歩幅チェックスペース」を事務所内に設置

## 【主な取組内容】

### ● 社内運動部の支援

- ✓ 部門を超えたつながり、仲間との活発なコミュニケーションができる場をたくさん用意したいと考えています。社内クラブ・同好会はその一つで、活動支援として会社から補助金の支給や、社内会議室の提供を受けています。運動だけでなく、様々なジャンルの社内クラブ・同好会が存在します。

### ● 運動支援①

- ✓ 国の目標「健康日本21（第二次）」である男性9,000歩、女性8,500歩を推奨しており、全社員に歩数を確認できるスマートフォンを貸与しています。



### ● 運動支援②

- ✓ 全社員を対象にweb会議システム「Zoom」を活用した毎日のラジオ体操・ストレッチ講座の提供。毎週木曜日午後はパラアスリート選手のストレッチ講座を実施。
- ✓ 健康増強月間として独自に設けた10月のイベント「UPDATEコンディション月間」では、社長が従業員と一緒にパラアスリートのストレッチを実演。自身の健康習慣や理念、社員へ向けた健康宣言の内容を発信。同月より、アプリを活用し一定の歩数達成者へインセンティブを与える仕組みを作り、社員の健康保持・増進に努めています。



### ● 運動支援③

- ✓ 普段歩いているよりも広い歩幅で、少しでも早く歩くとエネルギー消費があがると言われている理想のウォーキングの歩幅「自分の身長×45%」が体感できる「歩幅チェックスペース」を東京本社をはじめ主要拠点11箇所に設置。
- ✓ 「UPDATEコンディション月間」で単発的に設置していたものを2020年10月より常設しています。
- ✓ 2020年10月よりアプリを活用し、在宅勤務による運動不足解消とうつ病予防効果も期待される1日の歩数4,000歩達成者へインセンティブ付与する歩数UPキャンペーンを毎月実施（2021年1月現在）



# 「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
ウイングアーク1st株式会社	新規	東京都港区	情報通信業	ソフトウェアおよびサービスの開発・販売	561名(2020年2月末現在)

## 取組概要

アプリを活用した全社ウォーキング大会「みんなで地球1周！」の開催、月1回の健康LIVEセミナーの開催、昼休みのラジオ体操&5分間ストレッチの実施

## 【主な取組内容】

### ● ウォーキングアプリを活用した全社ウォーキング大会の開催

- ✓ 社員に周知してウォーキングアプリをインストールしてもらい、**10日間毎日3,000歩**歩くことに挑戦してもらい、**参加率80%を記録しました**。全社員参加の情報共有の場で社長はじめ役員からも告知してもらい、オンライン会議で選手宣誓も行いました。
- ✓ 表彰に「社長賞」を設けたり、個人戦の他に所属する部門対抗の団体戦や役員チームとの対抗戦を設けたりすることで、参加率向上を図りました。
- ✓ 全社員で取り組む意識づけとして、「**みんなで地球1周!**」というタイトルをつけ、全員の歩数を距離に換算して地球1周を目指しました。毎日の結果は、弊社のBI製品「MotionBoard」を活用して全社員に進捗状況を公開しました。
- ✓ **原則在宅勤務で運動不足**に加え、**コミュニケーションがとりづらい環境**でしたが、このイベントをきっかけに、会話が**増え連帯感やつながり**を感じたと大変好評でした。社員からは、「何かしなくてはいけないと思いつつ何も取り組めないでいたが、このイベントが良いきっかけになった。これからもウォーキングを継続して取り組んで行きたい」という感想をもらい、自身の健康に興味を持ってもらえる施策になったと思います。

### ● 健康LIVEセミナーの開催

- ✓ 運動の中でも肩こり・脂肪燃焼などテーマを絞って、インストラクターによる健康LIVEセミナーを月に1回行っています。全社対象で案内をしており、希望者は誰でも参加できます。
- ✓ 1回の参加者は、70-80名。20分間ですが、前半は講義・後半は実技で短時間ながら、充実した内容を確保。参加者からは続々と希望テーマのリクエストが集まっており、大変好評です。

### ● ラジオ体操&5分間ストレッチ

- ✓ お昼休みにPCのカメラをオンにして、オンラインでラジオ体操やストレッチを行っています。毎日やらないと、体調が悪いという社員も出てきて、継続につながっています。
- ✓ 様々な部署や年代の社員が集まり、在宅勤務で業務のつながりがなければ知り合えない社員のつながりや、雑談も兼ねたりフレッシュの時間として好評な施策です。

## 参加方法とMB全社公開

①あるくとアプリをインストール→個人やグループのランキングを確認



地球のどこを通過しているのか可視化した MotionBoard画面

# 「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
ソフトバンク株式会社	継続（一部変更）	東京都港区	情報通信業	移动通信サービスの提供、携帯端末の販売、固定通信サービスの提供、インターネット接続サービスの提供	17,299

## 取組概要

全社員が参加できるオンラインヨガ講座開催や、有志社員が出演するヨガ・ストレッチ、ながら運動等の動画配信、クラブ活動等の社員のスポーツ活動費支援

## 【主な取組内容】

### ● 朝の時間を有効活用！朝ヨガ講座のZOOM配信

- ✓ 始業前の時間を活用し、社員の健康意識の向上/運動の習慣化機会の提供を目的に、ヨガインストラクターの有資格者社員による「朝ヨガ」を月1開催。社員が講師となることで、社員がより身近に感じることができ、運動を習慣化できるきっかけとなっている。※25分/回で50名程度の参加。定期的（1か月に1回）に開催
- ✓ 2020年度からはZOOMでの配信に切り替え、全国の社員が参加できるようになった

### ● 睡眠の質を高める、夜ヨガの開催

- ✓ 在宅勤務が増えることで睡眠の質が下がっている可能性があるという外部調査を踏まえ、ヨガを通して一日の終わりに、「良い睡眠」をとること、「運動不足の解消」につなげることを目的に、社内講師によるヨガ講座を10月から2か月に1回、ZOOM配信で開催。
- ✓ 25分間の朝ヨガとは異なり、45分間をかけて時間をかけてゆったりとした動きを中心としたヨガに取り組んでもらうことで、体を温めて夜の睡眠へ向かう体と心づくりとなるように工夫している。

### ● ヘルスキーパーが教える、オフィスでできる簡単ストレッチ動画配信

- ✓ 社内に設置されているウェルネスセンターのヘルスキーパー（※）がコンテンツを企画し、自席や自宅でもできる簡単ストレッチの動画を制作。3週間～4週間に1本のペースで社内イントラネットサイトにて公開している。
- ✓ 字幕付動画のため、音声を聞かなくてもストレッチが簡単にできる。（聴覚に障がいがある社員も閲覧可能。一方動画を見なくても情報を得られるよう、手順をイントラネットサイト上で紹介）

※ヘルスキーパー（企業内理療師）とは産業・労働衛生分野に理療の技術を活用するもので、理療の国家資格を持つものが、企業等に雇用されその従業員等を対象にして施術等を行う者の呼称

### ● 社員が出演！すき間時間でながら運動動画配信

- ✓ 運動した方が良いと分かっても、「時間がない」「ジョギングや水泳はハードルが高い…」「始めても続けられない」「何をすれば良いの？」という社員向けに、「ながら運動動画」を提供。動画には有志で集まった社員が出演し（社内イントラネットサイトにて社内公募）、日常生活でできる【ながら運動】を紹介している。
- ✓ 出演者を社内公募し社員を巻き込むことで、注目度をアップさせ、運動の習慣化を広くアピールしている。
- ✓ 上記のストレッチ動画同様、字幕付動画のため、いつでも、どこでも手軽に閲覧が可能となっている。

### 朝ヨガ講座 （本社開催）



### 朝ヨガ講座 （ZOOM配信）

在宅勤務による運動不足を解消しましょう！自宅でできるながら運動をご紹介します



### ▲ ながら運動動画配信



斜め上、真横、斜め下の3方向にそれぞれ引っ張ります。

### ヘルスキーパーが教える オフィスでできる 簡単ストレッチ動画配信

# 「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：スローエアロビック、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ック、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緒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！

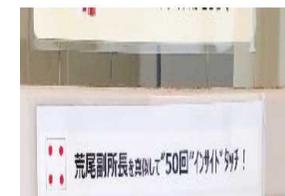


ポキは、朝、昼、夕と1日3回

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



# 「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
豊田安全衛生マネジメント株式会社	継続（一部変更）	愛知県豊田市	サービス業	労働安全衛生に関する診断・評価および指導 労働安全衛生に関する教育および研修	27

## 取組概要

毎日の職場体操、年1回の全体力測定、平均歩数6,000歩を目指す社内ウォーキングイベント、定時にアラームを共鳴させて注意喚起する「STOP！座りすぎ活動」等を実施

## 【主な取組内容】

### ● 毎日の職場体操

- ✓ 昼休憩終了前の10分間程度を活用
- ✓ 健康推進部在籍の保健師が中心になって働きかけや情報発信を実施
- ✓ 保健師不在時でも継続実施できるようその日の昼礼当番や気付いた人が自主的に職場体操のDVDを流すようにしている

### ● 体力測定で体力を数値化

- ✓ JFE安全体力テストを取り入れ、体力を数値化することで、安全で健康的に働き、運動するためにどこを鍛えればよいか気づききっかけづくり

### ● 秋のウォーキングキャンペーン

- ✓ 9月～11月末の3ヶ月間、1ヶ月あたりの日平均歩数6000歩以上を目標に、楽しみながら歩くことを習慣化する取り組みを実施

### ● STOP座りすぎ

- ✓ 10時と15時の就業時間内に2回、アラームを鳴動させて座りすぎに注意喚起。各自いったん作業を止めて立ち上がり、3分程度ストレッチや簡単な筋トレなどを実施



## ● 体力測定で体力を数値化

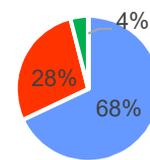
- ＜対象者＞ 全従業員(平均年齢：63歳)  
 ＜社員の声＞ ・数値評価で過信に気づき、転倒・腰痛等の労働災害防止に繋がる  
 ・結果診断書で弱点がわかり、今後の体力づくりのヒントになった  
 ・実施後、低評価の機能は運動アドバイスが参考になる



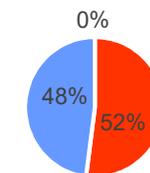
## ● 「STOP座りすぎ」実施結果

- ＜対象者＞ 事務所勤務者  
 ＜社員の声＞ ・肩・首の凝り、腰痛、目の疲れが軽減した  
 ・仕事の効率が良くなった

Q1.企画満足度



Q2.体調への影響(変化の有無)



● とても満足 ● やや満足 ● 普通 ● 特に影響はない ● 良い影響あり

# 「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
阪神高速パトロール株式会社	新規	大阪府大阪市	サービス	阪神高速道路における交通管理業務	367

## 取組概要

毎日のオリジナル体操と、社員個人の健康・体力への気づきの機会として、半期に一度体力測定の実施、社員が主体的にトレーニング活動を実施

## 【主な取組内容】

### ● 弊社オリジナル体操を実施

- ✓ 全社員対象に、始業後、弊社オリジナル体操を実施している。この体操はスポーツトレーナーや産業医協力のもと、労災防止の観点から、過去の労災事案を分析して創作された。  
※労災事案では転倒件数が最も多く、主に足腰の筋骨格系の筋力低下・バランス力の低下・集中力の低下が考えられた。

- ✓ コロナ禍、自宅待機を実施した2020年6月には、体操の映像をHP掲載することで自宅においても家族と一緒に体操をできるようにした。

### 2.リフレッシュ体操の構成

- ①労働災害の事例傾向
- ・交通事故（被害事故）による損傷…頭・腰の捻挫
  - ・転倒事故による損傷…手首・足首の捻挫
  - ・不意な動作による損傷…大腿・下腿の肉離れ、腰痛
- ②要因分析
- ・集中力の低下 …自律神経
  - ・バランス能力の低下
  - ・筋力の低下 …瞬発力
- ※特に体幹、脚力が重要



### ● 体力測定を実施

- ✓ 全社員対象として、6ヶ月ごとに体力測定を実施している。結果は部署別や年代別に統計処理し公表することで、個々の健康・体力への気づきを促している。
- ✓ 体力測定の手法は「災害リスク低減5種目」にて評価しており、上記のオリジナル体操で鍛えられる筋力等と体力測定種目で計る筋力が同じ部位であることから体操の有効性も併せて評価している。

### ● 部署毎のトレーニング活動

- ✓ 就業後、社員が主体的に筋力向上・コミュニケーションの活性化を目的としたトレーニングを実施。

## 体力測定（災害リスク低減5種目）

### 例：2ステップテスト



#### ＜測定方法＞

バランスを崩さずに大きく2歩進み、2歩目の位置で両足を揃えます。2回計測し、いい方の記録を採用します。

#### ＜歩行能力・筋力の確認＞

このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

■計算式：計測値(cm)÷身長(cm)

評価レベル					当社平均
1	2	3	4	5	
～1.24	1.25～1.38	1.39～1.46	1.47～1.65	1.66～	1.86cm

### 例：座位ステップングテスト



#### ＜測定方法＞

椅子に座った状態で30cm幅のラインを、20秒間で素早く跨ぎます。往復で1回と計測します。

#### ＜俊敏性の確認＞

このテストでは下肢の敏捷性を測定します。敏捷性(身のこなし)が鈍くなると転倒などの事故が増えると言われています。

評価レベル					当社平均
1	2	3	4	5	
～24回	25～28回	29～43回	44～47回	48回～	35.3回

## 体力測定の結果を受けて

各部署において測定した5種目別平均値から、2ステップテスト、座位ステップングテスト、ファンクショナルリーチに関して、各部署の差はあまりなかったのですが、(開・閉眼)片足立ちでは平均値から+10%の部署が1つに対して、-10%超の部署が4つあり、バランス機能の強化が必要であることが判明しました。

これからも弊社オリジナル体操を通じて、社員一丸となって災害リスク軽減を目指すとともに、併せて、健康や運動に対する意識の高揚を図ってまいります。

