

# スポーツエールカンパニー2026 認定団体事例集



# 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代のいわゆる「働き盛り世代」において、全体の平均よりも低い状況にあります。

これらの世代では、仕事や家事・育児等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。

また、働き盛り世代のスポーツ実施率が低い背景の一つとして、大学期において運動習慣が十分に定着していないことが、その後の生活にも影響している可能性が指摘されています。このため、大学期におけるスポーツ習慣の定着に向けた取組も重要となっています。

こうした状況を踏まえ、スポーツ庁では、従業員の健康増進に加え、大学生等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団体を「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・ストレッチを行うなどの運動機会の提供や、階段の利用、徒歩・自転車による通勤・通学の奨励、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、従業員や大学生等の健康増進に資するスポーツの実施を指します。

本制度により、従業員や大学生等がスポーツに親しめる環境づくりを進める団体の社会的評価が向上することで、「働き盛り世代」をはじめとした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・団体には、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・団体には、+(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

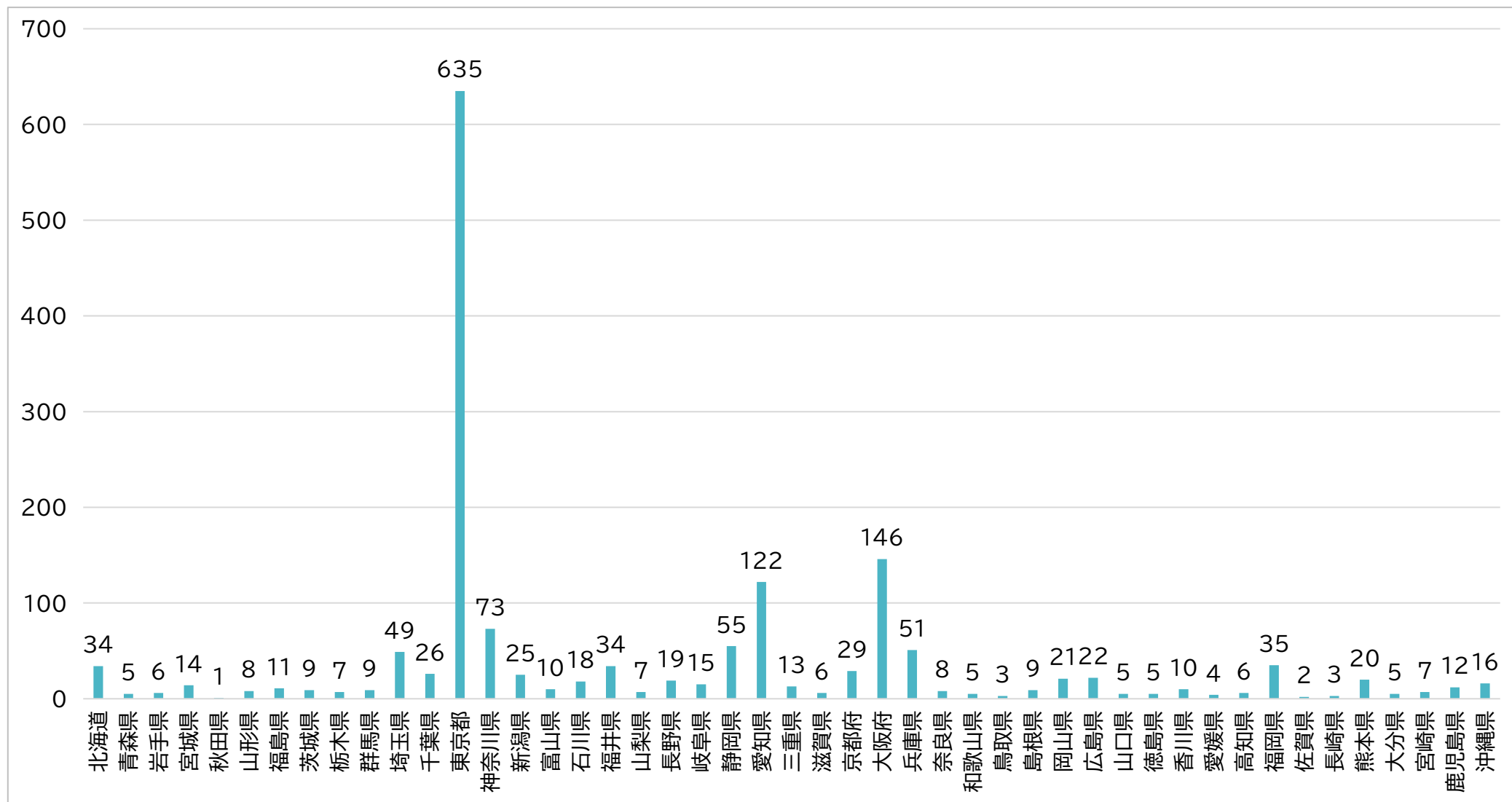
- ・認定回数1～4回:+(プラス)
- ・認定回数5～6回:Bronze+(ブロンズプラス)
- ・認定回数7～9回:Silver+(シルバープラス)
- ・認定回数10回以上:Gold+(ゴールドプラス)



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!

# 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2026の申請件数をグラフ化しました。  
東京都が最も多く、次いで愛知県、大阪府など都市圏において申請件数が多い傾向が見られます。  
こうした傾向は例年と同様であり、企業・団体の集積が多い地域を中心に取組が広がっていることがうかがえます。



# スポーツエールカンパニー2026 認定団体の声①

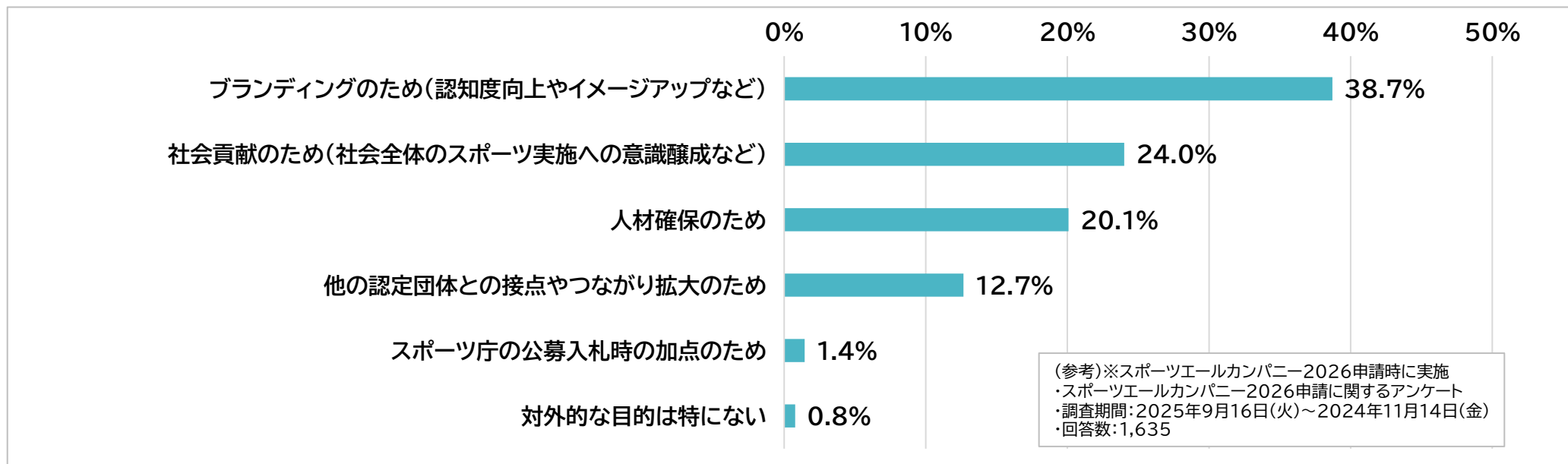
「スポーツエールカンパニー2026」には、1,645社の申請があり、うち1,635社を認定しました。

申請時に実施した調査では、スポーツ実施に向けた取組の社外的な目的について、「ブランディング（認知度向上やイメージアップなど）」が38.7%と最も多く、次いで「社会貢献（社会全体のスポーツ実施への意識醸成など）」が24.0%、「人材確保」が20.1%となりました。

これら上位3項目で全体の約8割を占めており、スポーツの取組が団体の価値向上や社会的意義の創出に寄与していることがうかがえます。

また、「他の認定団体との接点やつながり拡大」が12.7%となっており、スポーツの取組が団体間のネットワーク形成にも一定の役割を果たしていることが示唆されます。

「スポーツエールカンパニー2026」に申請した対外的な目的（複数回答）



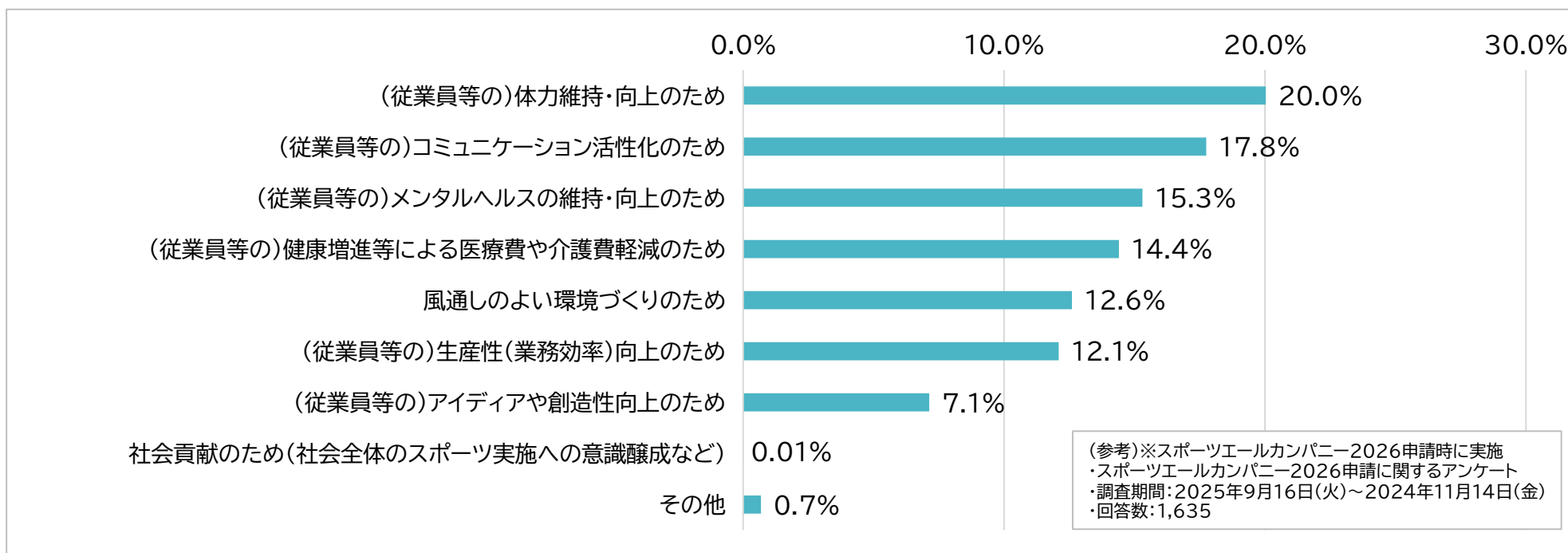
# スポーツエールカンパニー2026 認定団体の声②



スポーツエールカンパニーへの申請にあたる対内的な目的としては、「体力維持・向上のため」が20.0%と最も多く、次いで「コミュニケーション活性化のため」(17.8%)、「メンタルヘルスの維持・向上のため」(15.3%)が上位に挙げられました。

また、「医療費や介護費の軽減」(14.4%)や「風通しのよい環境づくり」(12.6%)、「生産性(業務効率)向上」(12.1%)といった回答も見られ、スポーツの取組が従業員等の健康増進に加え、職場環境の改善や組織活性化にも寄与していることがうかがえます。

「スポーツエールカンパニー2025に申請した対内的な目的(複数回答)」



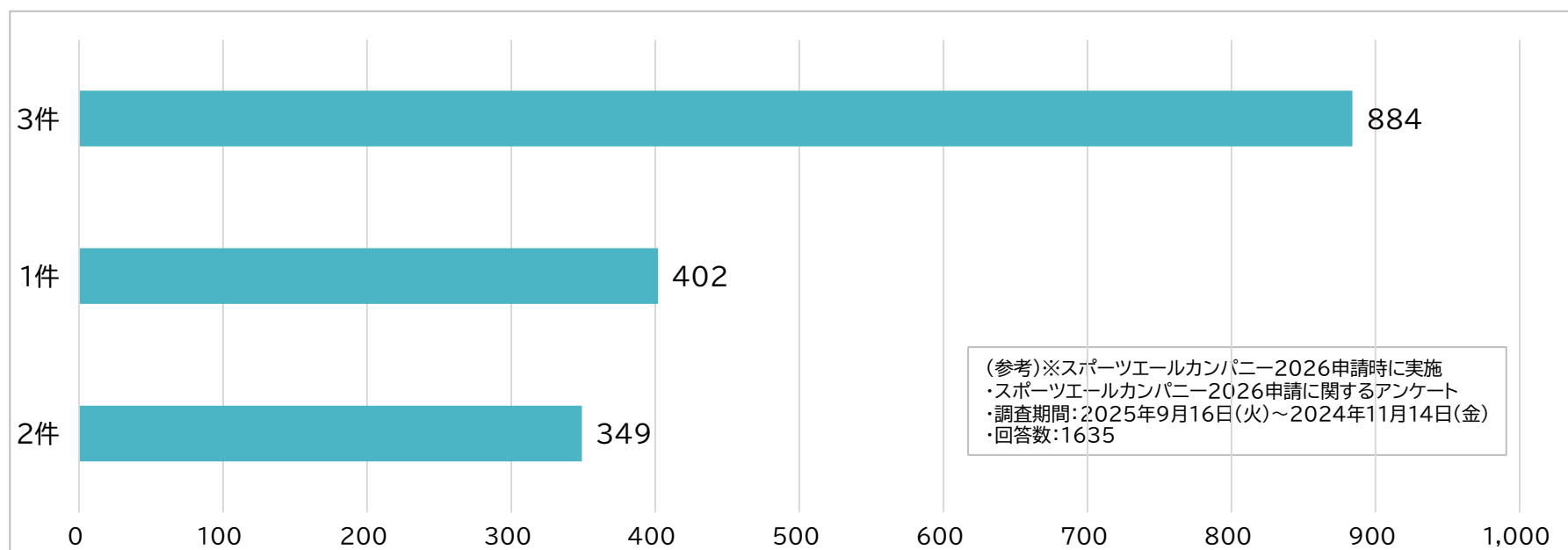
# スポーツエールカンパニー2026 申請取組の傾向①

スポーツエールカンパニーへの申請にあたり、実施している取組数については、「3件」が884団体と最も多く、「1件」(402団体)や「2件」(349団体)を大きく上回る結果となりました。

このことから、多くの団体において、複数の取組を組み合わせながら、多様な手法で従業員等のスポーツ実施の促進に取り組んでいることがうかがえます。

本事例集においても、こうした複数の取組を組み合わせた事例が多く見られます。加えて、運動機会の提供にとどまらず、フィットネスジムや健康経営施策との連動、専門家の知見の活用など、取組の効果を高めるための工夫も見られ、多角的なアプローチが進んでいることがうかがえます。

今回の申請件数を選択してください(単一回答)



# スポーツエールカンパニー2026 申請取組の傾向②

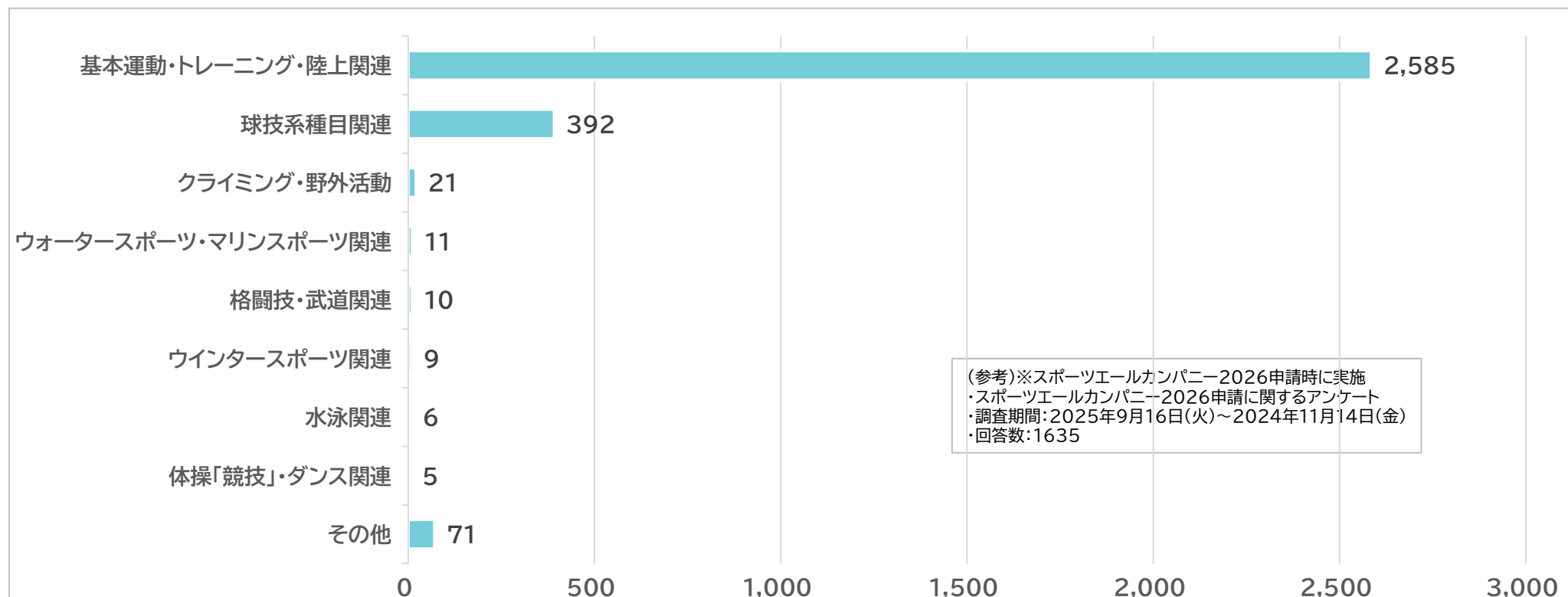


取組のスポーツ種別については、「基本運動・トレーニング・陸上関連」の割合が大半を占めており、多くの団体において基礎的な取組として広く実施されていることがうかがえます。

これは、ウォーキングや体操などの日常生活に取り入れやすい運動であることに加え、団体としても導入しやすい取組であることが背景にあると考えられます。

また、こうした基本的な運動をベースとしつつ、各団体において内容や実施方法に工夫を加えることで、継続性や参加しやすさの向上が図られていることが見て取れます。

取組内容:スポーツの種別 | 大分類 (複数回答)



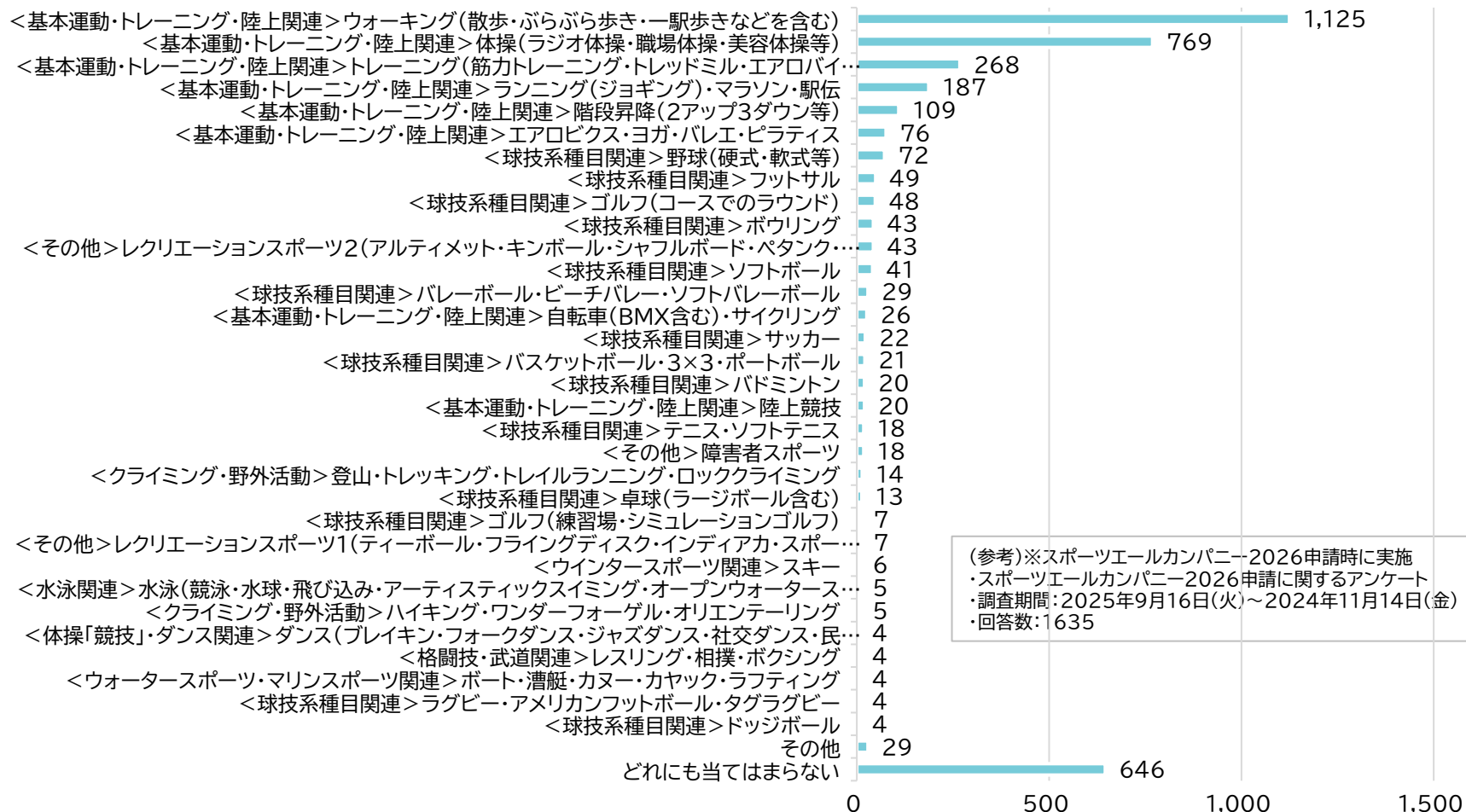
# スポーツエールカンパニー2026 申請取組の傾向③



スポーツの種別を細かく見ると、「ウォーキング」や「体操(ラジオ体操・職場体操等)」が多くを占めており、日常生活に取り入れやすい運動が中心となっていることがうかがえます。

こうした取組を基盤としつつ、トレーニングや球技等を組み合わせることで、参加しやすさと継続性の両立が図られていることが見て取れます。

取組内容:スポーツの種別 (複数回答)



(参考)※スポーツエールカンパニー2026申請時に実施  
 ・スポーツエールカンパニー2026申請に関するアンケート  
 ・調査期間:2025年9月16日(火)~2024年11月14日(金)  
 ・回答数:1635

# スポーツエールカンパニー2026申請取組の傾向 まとめ



認定団体の取組としては、前年度に引き続き「ウォーキング」や「体操(ラジオ体操・職場体操等)」など、日常生活に取り入れやすい運動が多く見られました。

これらの基礎的な取組をベースとしつつ、フィットネスジムの活用や健康経営施策との連動、専門職の知見の活用など、各団体において取組の効果を高めるためのさまざまな工夫が見られました。

また、費用補助やインセンティブ制度の導入、アプリを活用した取組など、継続的な参加を促す仕組みづくりも進められています。

本事例集では、以下の6つのカテゴリーに分けて他団体の参考となる事例を紹介しています。種目や実施方法、取組の展開における工夫など、今後の取組のヒントとしてご活用ください。

- 健康経営とスポーツエールカンパニーの連携を促進している事例
- 健康保険組合と連携して運動・スポーツの取組を推進している事例
- フィットネス業界等と連携して運動・スポーツの取組を推進している事例
- 産業保健において運動・スポーツの活用を促進している事例  
～<産業医><保健師><管理栄養士><臨床心理士><理学療法士><健康運動指導士>  
などによる取組～
- 学生期のスポーツ環境の整備とスポーツ実施を促進している事例
- 公的機関が運動・スポーツを通じて職員の健康づくりに取り組んでいる事例

## ● 健康経営とスポーツエールカンパニーの連携を促進している事例

・伊藤忠飼料株式会社	東京都江東区	製造業	1回目	通常	…P13
・株式会社アスパア	東京都町田市	情報通信業	2回目	通常プラス	…P14
・置賜建設株式会社	山形県米沢市	建設業	2回目	通常	…P15
・トヨタモビリティ東京株式会社	東京都港区	サービス業(他に分類されないもの)	5回目	ブロンズ	…P16
・富士フイルムホールディングス株式会社	東京都港区	サービス業(他に分類されないもの)	6回目	ブロンズ プラス	…P17
・JCOM株式会社	東京千代田区	情報通信業	7回目	シルバー	…P18
・株式会社パソナグループ	東京都港区	サービス業(他に分類されないもの)	9回目	シルバー	…P19

## ● 健康保険組合と連携して運動・スポーツの取組を推進している事例

・ポーラ・オルビスグループ健康保険組合	東京都品川区	公的機関(他に分類されるものを除く)	1回目	通常	…P21
・株式会社大分銀行	大分県大分市	金融業、保険業	4回目	通常	…P22
・太陽誘電株式会社	東京都中央区	製造業	6回目	ブロンズ	…P23
・株式会社インテック	富山県富山市	情報通信業	8回目	シルバー	…P24

## ● フィットネス業界等と連携して運動・スポーツの取組を推進している事例

・三菱食品株式会社	東京都文京区	卸売業、小売業	1回目	通常	…P26
・長野県労働金庫	長野県長野市	金融業、保険業	2回目	通常	…P28
・株式会社大石工作所	愛媛県新居浜市	製造業	5回目	ブロンズ	…P29
・ダイハツ福島株式会社					
・大旺新洋株式会社	高知県高知市	建設業	7回目	シルバー	…P31

## ● 産業保健において運動・スポーツの活用を促進している事例

～＜産業医＞＜保健師＞＜管理栄養士＞＜臨床心理士＞＜理学療法士＞＜健康運動指導士＞などによる取組～

・SOMPOヘルスサポート株式会社	東京都千代田区	サービス業(他に分類されないもの)	1回目	通常	…P33
・株式会社エムエムアイ	愛知県弥富市	製造業	2回目	通常	…P34
・株式会社KUL	大阪府大阪市	不動産業、物品賃貸業	3回目	通常	…P35
・新潟県労働金庫	新潟県新潟市	金融業、保険業	5回目	ブロンズ	…P36
・DMG森精機株式会社	三重県伊賀市	製造業	5回目	ブロンズ	…P37
・H.U.グループホールディングス株式会社	東京都港区	サービス業(他に分類されないもの)	5回目	ブロンズ	…P38

## ● 学生期のスポーツ環境の整備とスポーツ実施を促進している事例

・芝浦工業大学	東京都江東区	教育機関、学習支援サービス業	1回目	通常	…P40
・大阪大学	大阪府吹田市	教育機関、学習支援サービス業	1回目	通常	…P41

## ● 公的機関が運動・スポーツを通じて職員の健康づくりに取り組んでいる事例

・東川町	北海道上川郡	公的機関(他に分類されるものを除く)	1回目	通常	…P43
・摂津市役所	大阪府摂津市	公的機関(他に分類されるものを除く)	1回目	通常	…P44
・鹿屋市	鹿児島県鹿屋市	公的機関(他に分類されるものを除く)	1回目	通常	…P45
・福岡市	福岡県福岡市	公的機関(他に分類されるものを除く)	1回目	通常	…P46
・スポーツ庁	東京都千代田区	公的機関(他に分類されるものを除く)	1回目	通常	…P47



# 健康経営とスポーツエールカンパニーの 連携を促進している事例

---

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
伊藤忠飼料株式会社	東京都江東区	製造業	202名	1回
	<a href="https://www.itochu-f.co.jp/company/profile/">https://www.itochu-f.co.jp/company/profile/</a> 健康経営優良法人を目指す上の第一歩としてスポーツエールの認定を申請。認証取得をきっかけに、社員一人ひとりが日常的にスポーツ・運動を楽しみながら継続できる環境づくりを推進している。			

## 歩いて実感、楽しみながら心身ともに健康な明るい職場へ

### ●アプリを活用した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／運動習慣の向上／体力維持・向上

当社では2024年より、社員の運動習慣定着と健康増進を目的として、年1回・約1か月間のウォーキングイベントを開催しております。2025年は全社で53名がエントリーし、全体の平均歩数は1日あたり7,992歩と高い意識がうかがえる結果となりました。イベントの締めくくりには表彰式を実施し、個人戦・チーム戦それぞれの上位入賞者を社長が直接表彰することで、より一体感のあるイベントとなりました。

また、ウォーキングイベント実施から1か月後には、健康イベントとしてインボディ測定会を開催し、ウォーキングによる体の変化を実感する機会を提供しました。これらの取り組みを通じ、社員の継続的な運動習慣の定着と健康意識の向上を図っています。



#### ウォーキングイベント2025 ランキング表（4週目：6/29終了時点）

##### チーム戦 ※1人あたり累計歩数大なる準

- 先週の皆さまの平均歩数は7,485歩でした。キャンペーン期間中の累計の平均歩数は7,992歩です。
- 先週のアクティブチャレンジ達成者は23名でした。達成された皆さま、おめでとうございます！！

順位	チーム名	人数	チーム累計歩数	1人あたり累計歩数
1	チームD	4	1,340,655	335,164
2	チームM	4	1,227,460	306,865
3	チームC	4	1,218,458	304,615
4	チームE	4	1,116,344	279,086
5	チームH	4	920,392	230,098
6	チームF	4	877,196	219,299
7	チームL	5	1,049,296	209,860

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社アスペア	東京都町田市	情報通信業	29名	2回
	<a href="https://www.suntory-kenko.com/company/interview/0070.html">https://www.suntory-kenko.com/company/interview/0070.html</a>			
	8年連続健康経営優良法人に認定されており、健康経営の取組の一環としてスポーツ奨励補助金制度を策定しスポーツの取組を支援している。			

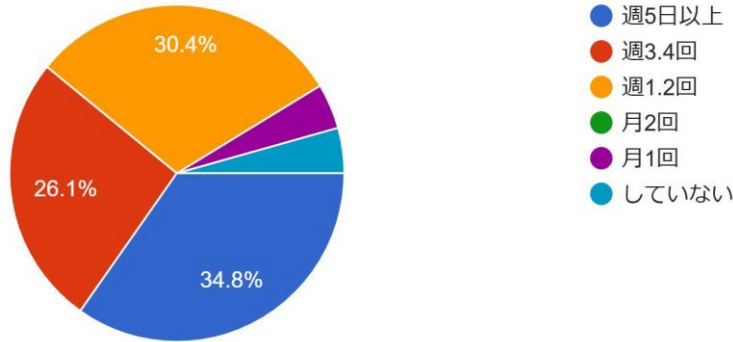
## スポーツを通じてカラダもココロも健康に！！

### ●オンラインでのヨガタイム ※プラス認定

ヨガ

従業員の健康増進

月1回の全社会議で「健康タイム」を設け、5分程度のヨガ動画を見て実践。



### ●スポーツ奨励金・スポーツジム補助金

費用補助

従業員の運動習慣の向上

スポーツ奨励制度を設けており、スポーツの種別に関わらず大会等出場時の費用の一部を援助。

従業員に運動を推奨する施策としては、スポーツ推奨補助金制度を設定しました。外部のスポーツ大会に参加する際の費用を、会社が一部負担する制度です。

これは、外部イベント「スパルタンレース」に社員たちが任意で参加したことがきっかけとなりました。「スパルタンレース」は大人の障害物競走ともいわれる、アメリカ由来のスポーツです。コース内に高い塀や水たまりを設置し、それを乗り越え、バケツに石を詰めて走るといったさまざまな要素が入っています。

さらに2026年度からは従業員の利用しているスポーツジム・ダンスレッスンの補助金制度も制定し、従業員の健康増進を深めています。



スパルタンレースの様子

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
置賜建設株式会社	山形県米沢市	建設業	61名	2回
	<a href="https://oitama.co.jp/sustainability-health/">https://oitama.co.jp/sustainability-health/</a> 健康経営の推進を目的として、社員が無理なく継続できるバーチャルスポーツイベント「ラン&ウォーク」への参加を促進している。			

みんなで楽しく、健康づくり！

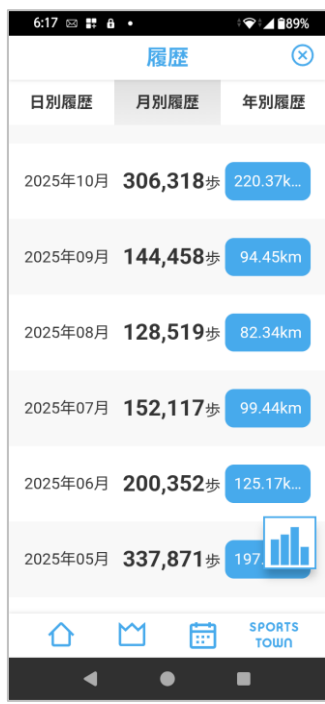
●社員参加型アプリ活用による運動習慣の定着

ランニング/ウォーキング

従業員の運動習慣の向上/体力維持・向上

健康経営の推進を目的として、社員が無理なく継続できるバーチャルスポーツイベント「ラン&ウォーク」への参加を促進。年2回(5月・10月)に1カ月間実施する「歩数ランキング」を開催し、1カ月あたり20万歩を目標歩数として設定。目標達成者には、会社独自の特典を付与することで、社員の運動習慣づくりと参加意欲の向上を図っている。

バーチャルスポーツイベント「ラン&ウォーク」



●毎朝のラジオ体操による安全と健康づくり ※プラス認定

ラジオ体操

職場の風土づくり

事故防止と安全意識の向上を目的に、毎朝の始業前に全社員でラジオ体操を実施し、身体の準備運動と職場の活気づくりを図っています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
トヨタモビリティ東京 株式会社	東京都港区	卸売業、小売業	約7,700名	5回
	<a href="https://www.toyota-mobi-tokyo.co.jp/corporate/outline">https://www.toyota-mobi-tokyo.co.jp/corporate/outline</a> 年々増加する社員の生活習慣病予備軍数に対し、自身の生活習慣の見直し(健康意識の改善)を目的として、全社員参加で「TM東京健康チャレンジ」を実施している。			



## 全社員で生活習慣を見直す「TM東京健康チャレンジ」を実施

### ●「TM東京健康チャレンジ」

ウォーキング/  
階段昇降/トレーニング

従業員の健康増進/  
コミュニケーション活性化/職場の風土づくり

年々増加する社員の生活習慣病予備軍数に対し、自身の生活習慣の見直し(健康意識の改善)を目的として、全社員参加(役員、正社員、受入れ出向者、パート・アルバイト、派遣社員)で「TM東京健康チャレンジ」を実施。運動不足解消部門の4コース(ウォーキング、ストレッチ、階段使う、足腰強化)を含む、全4部門17コースから自分に合った1コースを選択し、2カ月間の挑戦となる。コースごとの基準クリアによる達成賞(個人賞、チーム賞)を設定し、達成者、達成拠点に、福利厚生で使用可能なポイントを付与。これにより、社員の参加率、モチベーションの向上、職場でのチームワーク、コミュニケーション活性化につなげることができた。この取組により、全社員の66%が参加。社員の健康意識が高まり、自分自身だけでなく家族の健康も意識するようになった。また、職場でのチームワーク、コミュニケーション活性化にもつながった。



### ●「オールスタッフ健康スポーツ大会」

その他

従業員の健康増進/  
コミュニケーション活性化

第2回「オールスタッフ健康スポーツ大会」では、合計339名が8チームに分かれ、「本気のラジオ体操」「ダンシング玉入れ」など7つの競技を通じ、社員同士の絆を深めた。運動会という非日常の体験を通じ、社員同士の絆を深め、平均年齢55歳の社員が明るく元気に働くために健康増進を図ることを目的に開催した。参加者を増やすために、①大会の参加は業務扱い、②企画・運営を一部外部業者に委託(事務局スタッフを最小限にできる)、③老若男女問わず楽しめ、ケガのリスクが低い競技を設定、とし、この取組により、フリート領域社員の約92%(282名)が参加できた。



### ●「HURE!フレ!駅伝大会」

ランニング

従業員の健康増進

・取組内容  
 【「HURE!フレ!トヨタ駅伝大会」に参加】社員同士の交流を深めるため、トヨタ自動車が1947年に始めた伝統ある駅伝大会に、全社から参加者を募り参加した。参加選手の応募を全社員が閲覧できる社内イントラに掲載した。「大会の存在を知らなかった」など、参加機会の喪失を防止した。選手16名+補欠4名の枠に対し、50名の参加申し込みがあり、選考会を実施するほどの関心の高さだった。本番では、応援団も結成され、沿道から熱い声援を送った。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
富士フィルムホールディングス株式会社	東京都港区	製造業	10,829名	6回
	<a href="https://holdings.fujifilm.com/ja/sustainability/activity/health/priority-issue-5/effort#link01">https://holdings.fujifilm.com/ja/sustainability/activity/health/priority-issue-5/effort#link01</a> 健康経営の一環として、従業員が健康的な生活習慣を身に付ける富士フィルムグループ「7つの健康行動」を推進。その一つが「1日平均30分以上歩く」でこの行動が習慣化するように、従業員に啓発している。			

## 笑顔あふれる「みんなで歩活」 楽しみながら無理なく取り組む健康づくり

### ● 全社ウォーキングイベント「歩活(あるかつ)」の実施

ウォーキング

従業員の健康増進／  
運動習慣の向上

歩活とは、日常生活に「歩く」をプラスして健康増進に役立てる活動です。「みんなで歩活」では、従業員が登録している健康Webサービスを用いて、チーム毎の平均歩数を毎日自動集計し、チームランキングを表示して、楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。(年2回春・秋/開催期間約1ヶ月間) 普段あまり歩かない層の行動変容も見られ、歩活終了後も継続的に歩く習慣を続けています。回を重ねるごとに参加者が着実に増え続け、2025年度春の「みんなで歩活」では過去最高の29,210人が参加しました。2022年度より三位一体活動(従業員組織・健康保険組合・会社)として富士フィルムグループ各社と会社対抗戦「歩活甲子園」を開催し、2025年5月は38社が参加しました。「みんなで歩活」の実績を会社単位で集計し、歩くことの習慣化や歩活をどのように楽しんだかの観点で、会社間で競っています。優勝会社には優勝カップ、入賞会社には賞状と記念楯を贈呈しています。



### ● 社内運動部の支援

ラグビー／サッカー／剣道／  
アメリカンフットボール

従業員の健康増進

ラグビー部・アメリカンフットボール部・サッカー部・剣道部等、社内運動部の活動支援や活動場所の提供を行っています。

### ● 1日30分以上歩く運動習慣の定着 ※プラス認定

ウォーキング

従業員の運動習慣の向上

生活習慣病・がん・メンタル不全・新型コロナウイルス感染などの予防や重症化を防ぐためには、健康的な生活習慣を身につけることが重要であることから、2020年に富士フィルムグループ「7つの健康行動(※)」を設定して、グループ従業員に実践を呼びかけています。※「週1回以上、体重をはかる」、「たばこを吸わない」など。「7つの健康行動」の一つである「1日平均30分以上歩く」を習慣化しよう従業員に呼びかけ、その実施状況を年1回調査しています。(2025年度の実施率は71.0%。)

2025春 歩活甲子園 ありかつ

「みんなで歩活」開催期間中(5/1~5/31)に富士フィルムグループの会社別対抗戦の「歩活甲子園」を開催します

エントリー期間 4.1-4.30  
2025年4月1日(水)14:00~2025年4月30日(水)23:59

イベント期間 5.1-5.31  
2025年5月1日(木)00:00~2025年5月31日(土)23:59

入賞条件  
歩活へのエントリー率が40%以上  
1日の人あたり平均歩数が多い会社別に表彰  
優勝・準優勝・3位の会社

健康になるde賞  
8,000歩以上を15日以上達成した方  
[抽選1,000名]

ピギナーズ賞  
2024/12/1以降にkencomを登録した方で  
平均8,000歩以上の方 [抽選50名]

チームワーク賞  
チームランキング  
111位・222位・333位・444位・555位・  
666位・777位・888位・999位・1111位 [各1名]

◆賞品: 上記賞品すべてが健康ポイント500pt

歩活の参加には kencom をダウンロードしよう!

[掲載期間: 2025/5/31まで]

FUJIFILM Value from Innovation

みんなで歩活

春到来! 「2025年春の歩活」 始まります!  
日々の歩数を把握、運動習慣を考えるきっかけに!

エントリー期間 2025 4/1(水)00:00~4/30(水) イベント期間 2025 5/1(木)00:00~5/31(土)

「歩くこと」は メリットたくさん!

平均30分/日以上歩く  
歩数のウォーキングは「健康づくり」の要

健康行動 7つ

依 近頃の歩活に エントリーする  
日々の歩数を把握、  
運動習慣を考えるきっかけに!

歩くことが習慣化した! 仲間と楽しく歩けた! 新しい発見があった!

歩活を応援するイベント紹介

「歩く」ことの情報サイト

「歩活」への思い / 応援

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
JCOM株式会社	東京都千代田区	情報通信業	11,444名	7回
	<a href="https://www.jcom.co.jp/corporate/">https://www.jcom.co.jp/corporate/</a>			
	J:COMは、互いを尊重しあう企業風土と各人が自分らしく能力を発揮できる職場環境を創造し、価値創出の源泉である従業員と家族のウェルビーイングを実現することをサステナビリティ経営方針に掲げています。			



## 従業員とその家族のウェルビーイングを実現します

### ● ウォーキング・コンペ

ウォーキング

従業員の運動習慣の向上

健康保持増進と、運動習慣の醸成を目的として、全社員対象のウォーキング・コンペを年2回開催しています。個人戦とチーム戦のランキング形式で、上位入賞者には景品を授与します。さらに抽選で景品が当たる仕組みも取り入れ、運動が苦手な社員も気軽に楽しく参加しやすいイベントとなっています。2024年11月の開催では1,897名、2025年5月～6月の開催では、2,482名が参加しました。参加者アンケートでは、94%の人が「次回も参加したい」と回答するなど、満足度の高い結果となりました。また、「週1回以上運動する人」の割合がコンペ参加前61.8%→参加後75.2%と向上しました。



### ● フットサル イベント

フットサル/  
費用補助

従業員・女性の  
運動習慣の向上

会社公認のイベントとして、年に1度、全社員を対象としたフットサルイベント「J:COMカップ」を開催しています。全国各地の拠点から約2,000名が参加し、交流を深めています。スポーツを通じた健康づくりと参加しやすい環境整備を進めるため、以下3点に取り組んでいます。

- ①多くの対象者が気軽に参加しやすいように、開催費用の一部を会社が補助しています。
- ②二つのリーグを設定し、女性や普段運動をしない人も参加しやすい環境を整えています。
- ③従業員と家族のウェルビーイングの実現のため、ご家族の参加も可能です。



### ● 継続的運動機会の創出

トレーニング

従業員の健康増進/運動習慣の向上

運動習慣を定着させるため、会社全体で健康増進アプリを活用しています。加えて各事業所では朝会でストレッチを行うなど継続的な運動機会創出の工夫をしています。

#### ①健康増進アプリの活用

全社員利用可能な健康増進アプリにて、家でできるエクササイズやストレッチなどの動画配信を行っており、いつでも視聴や実践のできる環境を整えています。また、「運動」以外に「食事」「睡眠」などの機能も備えているため、より効果的な運動効果を得られるようにアプリの利用を推進しています。

#### ②朝会でのストレッチ等継続的運動機会の創出

長時間のデスクワークや運転等で負担がかかる肩や腰などに特化した体操等を、工夫しながら各事業所内で定期的実施しています。取り組み事例は、社内のポータルサイトに掲載し、事業所間のコミュニケーションや、運動意識の共有、良い事例の波及に繋げています。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社パソナグループ	東京都港区	サービス業	22,982名	9回
	<a href="https://www.pasonagroup.co.jp/">https://www.pasonagroup.co.jp/</a> 全社の健康作りに関する方針を「健康経営宣言」に定め、グループ一丸となって健康経営に取り組んでいる。			

## スポーツでキャリア・社会貢献・健康・地域創生促進

### ●パソナ体操

職場体操

従業員の健康増進/  
コミュニケーション活性化

パソナグループ社員を対象とした「ライフスタイル調査」の結果で、社員が「運動不足」を感じていることが発覚。全員で健康促進を図ることを目的に、社員がパソナグループオリジナル「パソナ体操」を発案し全社で実施。動画制作は、身体の動き、音楽、ナレーション、演出などそれぞれに専門性をもったグループ社員が協力し、パソナグループオリジナルの「パソナ体操」を制作。約3分程度の運動で、全身の関節・筋肉を動かし、身体の柔軟性・筋力維持、リフレッシュ・リラクゼーション効果をもたらすとともに、パソナグループオリジナルの体操を行うことで、従業員同士のコミュニケーション機会や一体感を醸成。また、高齢者施設でのボランティア活動の際に、休憩時間を活用して社員が先導役となりながら「パソナ体操」を実施。地域の方々の健康増進の場として活用。

### ●健康支援

ヨガ/ピラティス

従業員・女性の健康増進/  
メンタルヘルスの維持向上

- 全国健康オンラインレッスン  
仕事の合間や自宅で手軽に運動できるオンラインエクササイズを行い、社員やエキスパートスタッフの日頃の疲れや運動不足を解消。「ながらヨガ」や「美ボディメイク・トレーニング」などのプログラムを実施。(毎月第2&4水曜日に開催)
- 働く女性に向けた健康増進イベント  
10月をピンクリボン月間と称し、ココロとカラダメンテナンスができるイベントを開催。音楽に合わせてピラティスの動きが振り付けられた「POP PILATES」と瞑想を実施。
- エクササイズイベント  
「ほぐして椅子ピラティス～デスクワークの疲れを撃退～」など、お昼休みや定時後に従業員が参加できるエクササイズイベントを定期的に行う。

### ●スポーツ×社会貢献

サッカー/フットサル

企業のイメージ向上

年間650件を超える社会貢献活動に取り組んでおり、その中で様々なスポーツを通じた社会貢献活動に取り組む。

- 2025年8月 ひとり親家庭向けのサッカー教室@東京  
ひとり親家庭を対象とした『元プロサッカー選手が教える親子サッカー教室』を豊洲にて開催。元ポルビアリーグのプロサッカー選手・元5人制サッカー日本代表選手としての経歴を持つ菊池康平が講師となり、サッカーの基礎を学び、親子・参加者同士のコミュニケーションを深める場として紅白戦などを実施。
- 2025年5月 パソナわくわく広場@淡路島  
「わくわく広場@のじまスコーラ」として淡路島在住の社員とご家族に向けて開催。パソナグループのアスリート社員によるサッカー教室や子供服のリユース会、ネイチャーバスの想いをテーマとした環境問題に関するクイズなど、たくさんのコンテンツを実施。
- 2024年11月 湘南ベルマーレフットサルクラブと連携したイベント開催@神奈川  
ひとり親家庭を対象に、親子でできるフットサル体験やトークイベントを行う『スポーツ選手の夢キャリア教室』を開催。また、基本のパス練習や紅白戦など、親子で参加できるフットサル体験会を実施し、子どもたちの体験機会を創出する場を提供。





# 健康保険組合と連携して 運動・スポーツの取組を推進している事例

団体名	所在地	業種	従業員数	認定回数
ポーラ・オルビス グループ健康保険組合	東京都品川区	公的機関(その他)	5,353名	1回
	<a href="https://polakenpo.or.jp/">https://polakenpo.or.jp/</a>			
事業所健康経営チームと健保がコラボで工夫のもと、春夏各1ヶ月間、全社ウォーキングラリーを実施しており、イベントとして定着している。				



スポーツのある生活は、気分はずんで気持ちがいいのだ！

●WEBシステムを活用したウォーキングイベントで運動を習慣化

ウォーキング

従業員・女性の健康増進／運動習慣の向上／コミュニケーションの活性化

【●1. WEBシステムを活用しウォークイベントを 効率化&見える化】

健保組合とグループ統括企業である(株)ポーラ・オルビスホールディングスの健康経営チームが、春と秋にスポーツ奨励の主要恒例行事として全社のウォーキングイベントを共同企画し、家族も含め実施しています。当グループでは、(株)JMDCが提供する「PepUp」のWEBウォーキングシステムを活用し、イベント業務を効率的に、かつPCやスマホにより全社員がリアルタイムで歩数や順位を見られるよう進めています。

【●2. 参加し、続けたいくなる楽しい仕掛けがいっぱい】

個人戦+チーム戦の部門を設けていますが、特にチーム戦は、自由にチームを作りそれぞれ凝ったチーム名を付けて、スタート前にすでに盛り上がり状態となります。チームは、コミュニケーションが活発になり一体感も高まって、活性度が上がります。無理せず健康的に歩いてもらうために、1回1ヶ月間とし、1日12000歩の上限カウントを設けています。目標歩数は、続けやすい8千・6千・3千歩とし、各ランクに応じ付与ポイントを決めます。毎日14時に、個人別、チーム別、事業所別ランキングをPepUpサイトで公表します。

【●3. インセンティブ及びウォークイベントの定着と成果】

終了後、歩数実績に応じて、景品に交換できるPepUpポイント(最大2300P:2300円相当)を付与し、別途上位者には抽選でスニーカー等の健康グッズを進呈します。そのほか、全参加者の総歩数に応じて日本対がん協会や、慈善団体TABLE FOR TWOへの寄付も実施しました。参加者数は1回当たり平均約700名で毎回着実に増加、アンケートでも人気トップの企画です。競い合うチーム戦は、特に歩数UPの成果が高いです。

【●4. 運動を習慣化に繋げていく工夫】

イベントでは、歩き溜めではなく毎日安定して一定歩数を歩いてほしいため、月20日以上目標達成することをポイントの条件とします。そしてイベント終了後も歩く習慣を続けてもらう誘導策として、継続して歩数を記録した人に割り増しでポイント付与します。

この社内イベントの他にも、外部の企業対抗戦にも団体応募して他流試合に挑戦したり、またクリスマスと桜の季節には、加入する健保連・城南方面会が主催する「目黒オーク」の共同イベントにも毎回参加し、交流を楽しみながら運動習慣の向上を図っています。

恒例！ポーラ・オルビスグループ  
秋のウォーキングラリー  
参加者募集！  
2025/10/1~10/31  
エントリー期間：9/16(火)~9/30(火)まで！  
ウォーキングラリーに参加して、生活リズムを整えよう！！  
1ヶ月間の1日平均歩数が  
8,000歩を達成した  
3チーム+個人参加3名に  
SUXPAD！カバリーウェア  
スリッパプレゼント！  
目安は10分=約1000歩！  
日常生活における歩数もカウントOKです！  
ぜひ気軽に参加して下さいね◎  
運動  
朝食  
睡眠

目黒川ウォーク  
Winter  
2025  
健保連 城南方面会

ウォーキング習慣をつけて 脂肪燃焼・筋力アップ！  
毎日コツコツ&20~30分の早歩きは、効率良く脂肪を燃焼し、筋肉量・代謝がUP！  
このイベントに参加して、まずは継続して歩いてみませんか？  
2ヶ月後、生まれ変わった自分に会えるかも・・・♡  
(POグループ健康管理センター)

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社大分銀行	大分県大分市	金融業、保険業	2,187名	4回
	<a href="https://www.oitabank.co.jp/company/rinen/kenko/">https://www.oitabank.co.jp/company/rinen/kenko/</a>			
	従業員の健康維持・増進のため、健康保険組合とコラボし、「運動チャレンジ」を毎月実施している。			

## 地域のみなさまと、ともに歩んで健やかな毎日を

### ●健康保険組合とコラボした運動チャレンジの実施(毎月)

体操

従業員の健康増進／運動習慣の向上

大分銀行健康保険組合とのコラボ事業。簡単なストレッチの実施等の運動チャレンジを毎月設定し、運動習慣を身に着けるための啓発を行っている。全従業員が対象であり、月の平均で約330名が参加している。また、参加者は健康保険組合が健康行動に対して付与するポイント(インセンティブ)を獲得できる仕組みを作っている。

#### 「健プロ2025」ニュース 11月号 No.11

今年度も5月からマンスリーチャレンジが始まっています。マンスリーチャレンジは毎月健保が設定する、健康増進や生活習慣の改善に取り組むプロジェクトです。11月に皆さまに取り組んでいただく内容はこちらです。このチャレンジを機に生活習慣の改善を心がけましょう。また、10月の運動成功報告は11/1(土)～11/10(月)です。けんぼコネクトより申請してください。10月の生活チャレンジの「健康クイズ」も11/10(月)まで回答できますので、けんぼコネクトの申請書からご回答ください。



	10月	11月	12月	1月	2月
月中のストレッチ		腕立て伏せ	5000歩以上	腹筋	腰のストレッチ
健康クイズ		休肝日 週2回以上実施	休日も平日と 同じ時間に起きる	朝食をとる	夕飯は寝る2時間前 までに食べ終える



10月の成功報告は11/1～10です。「けんぼコネクト」の申請書から入力の上、送信してください。1項目成功毎に500pt、なので両方成功したら1000ptですよ。

**11月の運動チャレンジは「腕立て伏せ」毎日10回2セット**

- 息を吸う
- 息をはく

- 手幅を肩幅より少し広めに開き膝をつく。
- 正面を向き、2秒で胸を曲げ、胸を床に近づけて1秒、押し上げ、2秒の計5秒を目安に毎日10回2セットを行ってください。

【重要ポイント】呼吸は「下ろす時に吸い、押し上げる時にはく」ことを意識してください。大胸筋、上腕三頭筋に効果的に負荷を与えるために上半身から下半身までが直線になるようフォームを確認して行ってください。※体力のある方は膝つきでなく、通常の腕立て伏せチャレンジでも良いです。

**11月の生活チャレンジは「休肝日週2日以上実施」**

アルコールの分解には6～8時間以上かかり、毎日飲酒すると肝臓が常に働き続けています。肝臓は沈黙の臓器と言われていますが、休ませれば応えてくれます。肝臓も週休二日制をお願いします。

肝機能を回復させるには、週150分の有酸素運動(ウォーキングなど)が効果ありとされています。食事は魚・鶏肉・豆類・全粒穀物・ナッツなどがおおすすめです。週2日は難しい方も、週1日休肝日からチャレンジを！炭酸水やノンアルコールビールなどの置き換えも検討してみてくださいね。

### ●「べつだいウォーク」の開催および参加(特別協賛)

ウォーキング

従業員の健康増進／コミュニケーション活性化

大分県最大のウォーキングイベントである「べつだいウォーク」は、「別府大分毎日マラソン大会」の支援イベントであり、弊行が特別協賛企業として開催している。参加者は美しい別府湾や山々を眺めつつ、マラソン選手を応援しながら、自分のペースでウォーキングを楽しむことができる。



### ●オリジナル職場体操の実施

職場体操

従業員の健康増進／体力維持・向上

朝夕2回のオリジナル職場体操を1983年から継続して実施。デスクワークによる肩こり・腰痛の防止や、VDT作業による眼精疲労の防止のみならず、一息ついてリラックスできる時間になっている。また、職場のコミュニケーションの活性化にも役立っている。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
太陽誘電株式会社	東京都中央区	製造業	2,928名	6回
	<a href="https://www.yuden.co.jp/jp/">https://www.yuden.co.jp/jp/</a>			
現状の「見える化」、運動する「機会の提供」を中心に、健康保険組合と連携したウォーキングイベントなど、健康増進施策を継続的に実施している。				

## 組織毎の連携強化で、全社員向けの運動施策を展開

### ●健康づくり講座

体操

従業員の運動習慣の向上

「体を動かすことの楽しさ・面白さを知り、日常生活に取り入れられるようにすること」を目的に、運動習慣がない方や何から始めていいかわからない方向けに、運動の紹介と実践を行いました。

また、参加者それぞれが1日のスケジュールに合わせた運動目標を設定しました。

- ・セミナー満足度:100%
- ・「習慣化につながる」と回答:97%
- ・3か月後のアンケートで「行動に移した」と回答:41%

参加者の行動変容につながる、効果的な施策となりました。

### 実施の様子



健康意識1日の例

起床	小休憩(おトイレ)
↓	↓
出勤	早退
(カーフレイズ)	↓
↓	出勤
作業	(カーフレイズ)
↓	↓
出勤	小休憩(おトイレ)
(カーフレイズ)	↓
山登り	退社
(カーフレイズ)	(帰宅)

＜目標設定例の紹介＞

### ●正しい姿勢動画配信

ウォーキング

従業員の運動習慣の向上

#### (健保主催のウォーキングキャンペーン参加促進)

運動習慣の定着が難しいという課題に対し、日常的な「歩行」や「ウォーキング」に着目し、リテラシー向上と活動量増加を目的に啓発動画を制作しました。

動画は、当社ソフトボール部、OG・現役選手に協力をいただき、5月・9月の健保主催「ウォーキングキャンペーン」に合わせて全従業員へ配信。

選手の出演効果もあり、満足度、意識変化度ともに高い施策となりました。

### ウォーキングでの正しい歩行姿勢動画の一部

#### ウォーキングフォーム (5つのポイント)



また、ローリングを利用する事で歩幅を広げる事・速度を上げる事も可能です

### ●運動機能測定

その他

従業員の健康増進/体力維持・向上

2023年度より、従業員の健康維持・向上と運動への関心を高めるため、毎年「運動機能測定イベント」を実施しています。

本施策では、下肢筋力・バランス能力・血管年齢などを測定し、結果に応じたワンポイントアドバイスをを行いました。

- ・満足度:97%
- ・「運動するきっかけになった」と回答:91%

『身体状態を客観的に“見える化”することで、行動変容につながる施策となりました。』

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社インテック	富山県富山市	情報通信業	3,915名	8回
	<a href="https://www.intec.co.jp/">https://www.intec.co.jp/</a>			
	健康保険組合と連携して春と秋の2回、ウォーキングイベントを開催し、社員が楽しみながら競い合っている。			

## スポーツで「和」を深め、社員の健康増進に取り組んでいます

### ●アプリを活用したウォーキングイベント

ウォーキング

従業員の健康増進／コミュニケーションの活性化

健康保険組合と連携して春と秋の2回、ウォーキングイベントを開催。当社内やグループ企業間の社員がチームや個人でも参加でき、楽しみながら競い合うことができることから、多数の社員からの好評を得ている。またより多くの社員の参加を促すために、歩数を前回よりも伸ばした者、人数の多いチームメンバーや、たくさん歩いた者などへ健康増進に活用できる健康ポイントを付与している。(2025年度春の参加人数は884名)

### ●全社スポーツ大会

スポーツ大会

従業員のコミュニケーションの活性化

創業以来ほぼ毎年、全社的なスポーツ大会を開催し、社員同士のコミュニケーション、健康増進に寄与しています。全社の大会は富山本社周辺の施設やグラウンドにおいて実施し、この全国大会を目指した各地区での予選大会も例年白熱している。また全国で野球、ソフトボール、サッカー、テニス、バドミントンなどのクラブ活動も行っており、運動を通して組織や世代を超えた活発な交流を行っている。(2024年度ソフトボール大会の参加人数は192名)



### ●ランニングクラブ活動

ランニング

従業員の運動習慣の向上

ランニングクラブ(「韋駄天クラブ」)は、輪、環(ひとのつながり)、話(コミュニケーション)、和(チームワーク)を大切に活動しており、速い遅い、会社の役職に関係なく、お互いのランニング観を尊重し、初心者でも温かく迎える雰囲気がある。毎月第三金曜日の三金練習会、年二回任意参加の職場対抗駅伝のほか、富山マラソン、東京マラソンなど各種マラソンにも多くのメンバーが参加しています。



# フィットネス業界等と連携して 運動・スポーツの取組を推進している事例

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
三菱食品株式会社	東京都文京区	卸売業、小売業	3,298名 (2025年4月1日現在)	1回
	<a href="https://www.mitsubishi-shokuhin.com/pdf/sustainability/esg/social/jinzai/report2025.pdf">https://www.mitsubishi-shokuhin.com/pdf/sustainability/esg/social/jinzai/report2025.pdf</a> 社員が割引料金で業務後や休日に提携ジムを利用することが可能で、ジムを利用したいが継続に不安を抱く社員にも運動を日常に取り入れる最初の一步となる効果がある。			



## Keep your well-being 運動が日常のアタリマエに

### ●『スポ活』スポーツに取り組む社員の紹介

社内イントラネット

従業員の運動習慣の向上/  
コミュニケーションの活性化

業務時間以外でスポーツや運動に取り組み、仕事と両立している社員をインタビュー形式で紹介している。内容においては、スポーツの魅力や継続の秘訣に加え、仕事と無理なく両立する工夫、スポーツをすることによる影響(健康や働き方、周囲など)について取り上げている。期待する効果としては、①運動習慣づくりのきっかけや更に強度の高い運動の機会づくり、②紹介したスポーツへの興味・関心を高める、③スポーツを通じた新しいコミュニティづくり、④フォーカスした社員の自己肯定感・自己効力感を高める、⑤両立の姿勢への称賛・尊敬・応援など、社内コミュニケーションの活性化などが挙げられる。

### ●福利厚生としてスポーツジムを提供

ジムとの法人契約

従業員の健康増進/運動習慣の向上

社員の健康増進および運動習慣の定着を目的として、全国に展開するスポーツジムの法人会員として入会した。福利厚生として社員は提携ジムを割引料金で利用できるようになり、業務後や休日などに気軽に運動を取り入れることが可能となった。ジムを利用したいが継続に不安を抱く社員でも割安な金額で利用できることで、運動を日常に取り入れる最初の一步となる効果を今後も期待している。

### ●オフィス内での健康機器の設置

健康機器の設置

従業員の肩こり改善/運動習慣の向上/  
体力維持・向上/メンタルヘルスの維持・向上

就業時間内での運動促進やリフレッシュ機会の創出を目的に、オフィス内に「ぶら下がり健康器(懸垂器)」および「握力計」を設置した。あわせて、パーソナルトレーナー資格を保有する社員が使用方法や効果について解説する機会を設け、約60名が参加した。実際に業務の合間や休憩時間に利用することで、肩こりや運動不足の解消、ストレス軽減などが期待されている。参加者からは「実際にぶら下がってみると気持ちよかった」「短時間でもリフレッシュできる」といった声も聞かれた。また、握力計の活用により、健康状態の簡易チェックに加え、社員同士の会話のきっかけとなるなど、コミュニケーションの促進にもつながっている。

### ●「スポ活」記事



### ●「オフィス内での健康機器」



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
社会福祉法人青山会	大阪府東大阪市	医療、福祉サービス業	205名	1回
	<a href="https://www.seizankai.or.jp/information/">https://www.seizankai.or.jp/information/</a> 「ご本人の想い」を大切に、住み慣れた地域で自分らしく豊かに暮らしていくことを目標に支援しています。利用者の笑顔があふれ、誇りをもって活躍できる場となるとともに、地域との交流を図り共生社会の実現を目指した法人となるよう努めています。			

今日の一步が、明日の元気をつくる。

## ●職場のメンバーで大会に参加

ボッチャ

従業員のコミュニケーションの活性化

ザ・コーポレートゲームズ参加しました(ボッチャ)  
事前にチーム全体で練習を重ね、本番に臨みました。決勝に進出することは叶いませんでしたが、チームワークを武器に1勝を挙げることができ、大盛り上がりでした。職場とは違った良いコミュニケーションの場となりました。

## ●ジムの法人契約利用で健康に対する意識の向上

ジムとの法人契約

従業員の健康増進

チョコザップステーションと法人契約を交わし、希望する職員に利用してもらっています。現在133名の職員が登録しており、日々運動に取り組んでいます。ほぼ毎日利用して体つきが変わってきた方や、週1~2回利用して生活習慣が整った方など様々な効果が出てきています。定期的に通えていないという方も、チョコザップステーションでいただいた体組成計で日々体重を計測し、健康に対する意識が上がったという事例もあります。また、自身が取り組んでいる運動の内容や機器の使い方、ホワイトニングなどの運動機器以外の使い方など職員同士で話し、コミュニケーションの一環にもつながっています。



ザ・コーポレートゲームズ ボッチャの様子

## ●毎朝のラジオ体操を実施

ラジオ体操

従業員の健康増進

毎朝全事業所全職員にて、ラジオ体操を実施しています。日々の体調の確認やコミュニケーションの場となっています。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
長野県労働金庫	長野県長野市	金融業、保険業	450名	2回
	<a href="https://www.nagano-rokin.co.jp/about/kenkoukeiei">https://www.nagano-rokin.co.jp/about/kenkoukeiei</a>			
	本店ビル内にトレーニングスペースを完備し、ジムの法人契約などを通じて、従業員が仕事の休憩時間や就業時間前後に自由に使用できるようにしている。			

## スポーツを通じた職員の健康維持・増進、事業所の活力アップへ！

### ●アプリを活用したウォーキングイベントの実施

ウォーキング

従業員の健康増進／コミュニケーションの活性化

毎年2回、アプリを活用したウォーキングイベントを開催しています。役員を含め職場ごとにチームをつくり、全職員が参加し職場対抗型として1か月間楽しみながら参加できるようにしています。終了後はランキングに応じて景品を贈呈。これをきっかけに意識が醸成され、実施後に歩数を意識するようになった職員が80%、運動習慣継続率についてはここ2年で3.8%増加するなど効果が見られています。またイベント中は毎日職場別・個人別のランキングが更新されるため、職員間で大きく盛り上がりを見せており、「イベントをきっかけに職場内での会話が増えた」という声が多数聞かれ、職員間のコミュニケーション活性化にもつながっています。



### ●朝礼前のラジオ体操

ラジオ体操

従業員の健康増進

毎朝、就業時間前にラジオ体操を全員で実施しています。実施については各職場の担当者が中心に実施を奨励し、毎月実施報告。就業前に心身をほぐし、リフレッシュした状態で業務が開始できています。

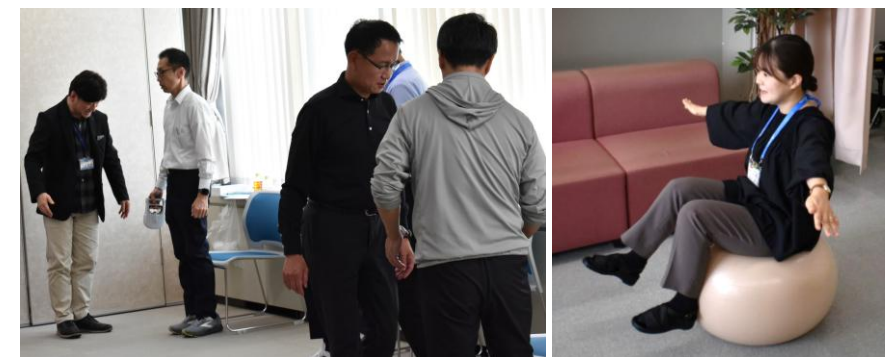


### ●トレーニングスペースの設置

トレーニング

従業員の体力維持・向上

職員が気軽に筋力トレーニングができるよう、本店ビル内にトレーニングスペースを完備。仕事の休憩時間や就業時間前後に自由に使用できるようにしています。また高年齢の職員を対象にパフォーマンス・体力維持のための研修を実施し、体力測定も実施しています。



### ●ジムの利用を支援・補助

ジムの法人契約

体力の維持・向上

健保組合による法人契約により、被保険者・被扶養者を対象に、スポーツクラブ「ルネサンス」が優待料金で利用ができるようになっていました。利用した職員からは「ジムに入会するとなるとお金がかかるので敷居が高いイメージだったが、割安だったので思い切って入会できた。良いきっかけになった」「割引で入会できた分、継続しようというモチベーションにつながっている」などの声が聞かれています。

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社大石工作所	愛媛県新居浜市	製造業	73名	5回
	<a href="http://ois.gr.jp/">http://ois.gr.jp/</a>			
福利厚生の一環としてスポーツジムと法人契約を締結しているほか、24時間利用できるスポーツジム(OISHI GYM)を開設し仕事終わりや休日の利用を可能にしている。				

## 動こう、笑おう、元気いっぱいの毎日を！

### ●毎日のラジオ体操の実施

ラジオ体操

従業員の運動習慣の向上

毎日2回、朝礼・昼礼前にラジオ体操を実施している。雨天時や夏の厳しい暑さの中でも工場の建屋内で実施するなど、継続的な実施のために工夫をしながら取り組んでいる。  
(※R7.8月～昼礼前のラジオ体操実施を取りやめたため、現在は朝のみの毎日1回に変更となっている)。



### ●クラブ活動支援

費用補助

従業員の健康増進

会社が認めたクラブ活動に対し、活動費や参加費、懇親会費の一部を補助している。現在、マラソン・フットボール(サッカー・フットサル)、サイクリングの3つのクラブが活動している。各クラブは大会への参加なども積極的に行っており、健康増進に寄与するだけでなく、部署を超えた交流の促進や社員間の一体感の醸成にも繋がっている。



### ●社内外複数のスポーツジム活用

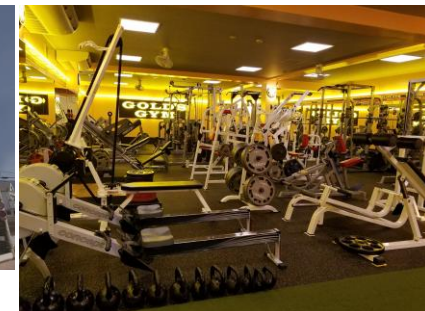
ジムとの法人契約

従業員の健康増進

従業員の健康増進を目的として、外部のスポーツジムとの法人契約を締結するとともに、社として24時間365日利用可能な無料のジムを保持している。

外部ジムは全社員を対象とした制度として運用しており、現在の利用登録率は32%となっている。同時間帯2名まで無料利用可能な仕組みとし、費用負担を抑えながら専門的なトレーニング設備を利用できる環境を整備。施設にはウェイトトレーニングジムに加え、エアロビクススタジオ、シャワー、サウナも完備されており、社員は自身の目的や体力レベルに応じてリフレッシュ設備を利用することが可能である。継続的に利用している社員もおり、自主的な運動習慣の形成に繋がっている。

社員がいつでも誰でも利用可能な社内ジムは、勤務形態や生活リズムに応じた柔軟な活用が可能である点が強み。若手社員を中心に、仕事終わりや休日に利用するケースが多く、日常的な運動機会の確保に寄与している。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
ダイハツ福島株式会社	福島県郡山市	卸売業、小売業	145名	5回
	<a href="https://daihatsu-fukushima.co.jp/">https://daihatsu-fukushima.co.jp/</a> 法人契約スポーツクラブの積極的な利用を促進して、運動不足解消、健康増進、生活習慣病予防を目指している。			



スポーツクラブを積極的に利用して、運動習慣を定着させよう！

●運動習慣の定着を目指したスポーツクラブの利用促進

ジムとの法人契約

従業員の健康増進／運動習慣の向上／疾病予防

所属する健康保険組合と株式会社ルネサンスと施設利用の法人契約を締結して、運動不足解消、健康促進、疾病予防を目指す。個人入会の月会費優遇、1dayコーポレート会員利用料で利用を促進する。「けんぼのおしらせ」で随時利用促進を図っている。WEBでのプログラムも提供している。

ルネサンスなら、  
続く。だから、仕事もうまくいく。

法人会員なら  
お得に遊べる！  
法人契約ジム・サウナ  
月々¥5,500  
おためし会員

4か月ずっとおトク！  
法人ジム・サウナ 月々¥5,500  
おためし会員

月払い会員限定特典  
春の入会応援キャンペーン！ 4/1(水)～5/31(日)  
月会費1か月分 0円 + タオル&シューズ レンタル 最大2か月 0円 (通常4,840円/月)

春の入会特典、8月以上継続利用でさらに優待！  
【法人契約】  
【ジム・サウナ】  
【おためし会員】

「続けられる」には理由がある！

飽きないから続く、仲間ができるから続く、頑張るからいい目があふから続く。

法人会員利用者のお声をご紹介します！

- 広々ジムで、楽しく続けています！
- 習い事も安心して取り組めます！
- 運動の輪が長続きの理由です！

全国132店舗+提携施設！

県内やあなたの通える施設をチェック！

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
大旺新洋株式会社	高知県高知市	建設業	429名	7回
	<a href="https://www.daioh.co.jp/company/company.html">https://www.daioh.co.jp/company/company.html</a> フィットネスクラブ「クロスフィット高知」と法人契約を結び、社員とその家族が無料で利用できるようにすることで運動を促進している。			



## のばせ健康寿命

### ●みんなで毎朝ラジオ体操

ラジオ体操

従業員のケガや事故の防止

毎朝朝礼時に本社・各支店・各現場事務所にてラジオ体操を行なっている。工事現場では事故発生率軽減のため、協力会社など工事に関わる全員が行っている。



### ●南国土佐を駆け抜ける

マラソン

従業員の運動習慣の向上／地域貢献

高知県が実施するイベント「高知龍馬マラソン」にゴールドスポンサーとして協賛。社員、家族、協力会社や取引先など、広く参加している。応援する社員も年々増え、スポーツへの関心に影響を与えている。社員の運動不足解消はもちろんのこと、県と共にスポーツ振興および地域活性化を図ることを目的としている。

『高知龍馬マラソン2025』のお知らせ

名前 野村流聖 部署

電話番号  緊急  普通 文書種別

各名

この度、当社は『高知龍馬マラソン2025』（2025.2.16開催）のゴールドパートナーになることが決定いたしました。

つきましては、スポンサー枠の参加ランナー（参加費無料）を募集致します。  
 参加をご希望の方は、添付の『協賛企業』01\_無料出走枠エントリー方法について』をご参照の上、エントリーをお願いいたします。

スポンサー枠（無料）参加ランナー募集内容

- ・フルマラソン 60名
- ・ベアリレー 3組
- ・ファンラン 10名

申込期間：2024年8月1日(休)12：00～2024年10月31日(休)23：59迄  
 応募対象者：当社従業員、家族、得意先

### ●動けば健康、止まればメタボ

ジムとの法人契約

従業員の健康増進

社員に長く働いてもらい、顧客サービスを維持・向上させるためには社員の健康維持が不可欠と考え、適度な運動を取り入れることを会社としてサポートするために、フィットネスクラブ「クロスフィット高知」と法人契約を結び、社員とその家族が無料で利用できるようにすることで運動を促進している。利用する社員も増えており、現在社員利用数77名、家族利用数42名が加入。

転倒等リスク評価セルフチェック表

身体機能維持訓練

①2ステップテスト（歩行能力・体力）  
 歩行速度（歩数/分）100歩（約1分）の所要時間（秒）

評価	1	2	3	4	5
所要時間	15	20	25	30	35
歩数	100	120	140	160	180

②連続ステップテスト（敏捷性）  
 連続したステップを踏む回数（回）

評価	1	2	3	4	5
回数	10	15	20	25	30

③フットロックカリーチ（動的バランス）  
 片足のつま先から踵までの長さ（cm）

評価	1	2	3	4	5
長さ	15	20	25	30	35

④閉眼片足立ち（静的バランス）  
 片足のつま先から踵までの長さ（cm）

評価	1	2	3	4	5
長さ	15	20	25	30	35

⑤閉眼片足立ち（動的バランス）  
 片足のつま先から踵までの長さ（cm）

評価	1	2	3	4	5
長さ	15	20	25	30	35



産業保健において運動・スポーツの活用を促進している事例  
～<産業医><保健師><管理栄養士><臨床心理士>  
<理学療法士><健康運動指導士>などによる取組～

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
SOMPOヘルスサポート 株式会社	東京千代田区	サービス業	301名	1回
	<a href="https://www.sompo-hs.co.jp/company/initiatives/">https://www.sompo-hs.co.jp/company/initiatives/</a> 医療費分析とプレゼンティーズムサーベイの結果、筋骨格系疾患(腰痛・肩こり)が課題と判明。 理学療法士によるオフィス出張施術サービスを従業員に提供している。			

## 運動のきっかけづくり！体を動かし、心身ともにリフレッシュ

### ●ラジオ体操

ラジオ体操

従業員の健康増進／生産性向上／メンタルヘルスの維持・向上／  
風通しの良い職場づくり／コミュニケーションの活性化

血行促進、肩こり・腰痛の予防、集中力・作業効率の向上、ストレス軽減、従業員間のコミュニケーション促進や職場の活性化を目的に、朝の始業開始後、ラジオ体操を実施する時間を設けている。

社員からは「体を動かす、いいきっかけになる」「開催頻度を増やしてほしい」という声が寄せられており、気分転換の効果やコミュニケーションの活性化につながっている。



### ●ウォーキングイベント

ウォーキング

従業員の運動習慣の向上

従業員が運動習慣を持つきっかけを作ることを目的に、健保組合が主催するウォーキングイベントに参加した。参加者を増やすために目標達成した人への賞品提供を行った。

毎年春と秋に、ウォーキングイベントを2回開催し、歩数の達成レベルごとに景品を贈呈している。本イベントは、従業員どうしのコミュニケーション活性化につながることも、ウォーキングの習慣化のきっかけとなっている。

### ●理学療法士によるストレッチ

施術

従業員の生産性向上

長時間のデスクワークによる身体的不調を解消し、労働生産性の向上を目的として、整形外科医監修の独自メソッドを用いた理学療法士のオフィス出張施術サービスを従業員に提供している。アンケート結果では、社員満足度約98%と高い評価を得ており、「身体が楽になり、心身ともにリフレッシュできた」「今後も継続して利用したい」という声が多数寄せられている。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社エムエムアイ	愛知県弥富市	製造業	118名	2回
	<a href="https://www.kk-mmi.co.jp/">https://www.kk-mmi.co.jp/</a> 当社は日本製鉄㈱の直系商社である日鉄物産㈱グループの中核企業で、天井クレーンを中心とした搬送設備メーカーです。創業約100年の歴史の中で培った、「一芸に秀でたものづくり集団」として、高品質な製品とサービスの提供に向けて取り組み続けます。			



## 誰一人欠けてはいけない仲間の輪 みんなで目指そう安全健康職場

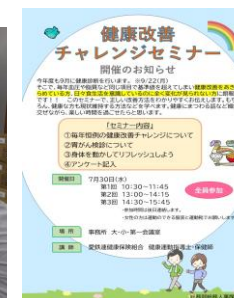
### ●「健康改善チャレンジセミナー」実施とラジオ体操

その他・ラジオ体操

従業員の健康改善・ケガや事故の防止

定期健康診断を前に、血圧など数値を基準値に近づけるために食生活を見直し、正しい改善方法を学ぶセミナーを実施。食事の摂り方と適切な運動をテーマとし、特に運動面では愛鉄連健康保険組合の健康運動指導士による、正しいウォーキングと腰痛などの予防方法を学んだ。なんと従業員の約9割が参加し、正しく歩くことで運動効果がUPされることを実感！「普段から歩き方をもっと意識しよう!!」という声も多く聞こえた。

毎日始業前に全社員でラジオ体操を毎日実施。始業前の準備運動をすることで、ケガや事故の防止を常日頃から意識づけている。



### ●「歩け！歩け！運動」実施

ウォーキング

従業員の運動習慣の向上/  
コミュニケーションの活性化

全国労働衛生週間の社内行事として毎年ウォーキングイベントを実施。日頃の運動不足解消を目的として多くの人に参加できるよう2日間に設定。コースは「災害時避難場所」を確認できるコースとし、合わせて防災意識を高めてもらっている。ウォーキングに参加することで、他部署で普段関わりが少ない従業員同士でも楽しくコミュニケーションを取ることが出来きている。

### ●BMX応援

BMX/大会スポンサー

従業員の健康増進

『マイナビJapan Cup BMX FREESTYLE YOKOSUKA』に社員2名出場。他大会やイベント等多数参加。両名競技者としての活動はもちろんのこと、BMXの普及活動(「トウカイ×ヴァイブス2025」等企画・運営・出場)にも精力的に取り組んでおり、当社がスポンサーとなって活動費などの支援を行っている。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
株式会社KUL	大阪府大阪市	不動産業、物品賃貸業	172名	3回
	<a href="https://www.kul.co.jp/">https://www.kul.co.jp/</a>			
	産業医が講師となって、座学と運動を組み合わせた実践型プログラムを提供している。			

## 健康で活力のあるKULへ！

### ●午後の集中力UP！お昼の毎日ラジオ体操

ラジオ体操

従業員の健康増進／体力維持・向上

社内のオープンスペースにてラジオ体操を実施。  
運動機会を設け、体力向上と健康増進を目的として開催している。



ラジオ体操  
全国ラジオ体操連盟から  
講師を招いて  
本格的なラジオ体操を学んだ

### ●学んで動いて元気をつくる！KUL元気教室

プログラム

従業員の健康増進

産業医指導による座学と運動を組み合わせた実践型プログラム  
で知識と行動の両面から健康をサポート。  
営業所などリアル参加が難しい従業員に向けオンライン同時配  
信や後日動画掲示を行い全社で取り組んでいる。



KUL元気教室  
アサーティブコミュニケーション  
を取り入れた運動。

### ●歩く！整う！つながる！秋の健康づくりキャンペーン

ウォーキング

従業員の健康増進

健康増進とコミュニケーションの活性化を目的とし、当社独自の  
健康づくりイベントを毎年10月～12月の2か月間実施。

- ・アプリを利用したウォーキングイベントの開催  
(期間中36万歩を目指す)
- ・生活習慣を見直そう  
(生活習慣や体質改善を目指し設定されたミッションを達成する)

企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
新潟県労働金庫	新潟県新潟市	金融業、保険業	520名	5回
	<a href="http://niigata-rokin.or.jp/about/health_management.php">http://niigata-rokin.or.jp/about/health_management.php</a> 健康増進と健康リスクの減少のため運動を推奨し、業務時間中に健康運動指導士によるセミナーも行い、運動習慣が定着するように取組んでいる。			

運動習慣からはじまる健やかな心身は、仕事の活力向上につながる

- 58年間続くラジオ体操
- 運動指導士によるセミナー開催

体操

従業員の肩こり・腰痛改善／  
風通しの良い職場づくり／  
コミュニケーションの活性化



全職場で始業時または夕方にラジオ体操を実施してしています。肩こり・腰痛の改善はもとより仕事の緊張感を和らげる効果や、体操中の会話により職員間のコミュニケーションが深まるなどの効果が出ています。また、業務時間中に健康運動指導士による「ほぐれる体操」セミナーを開催し、145人が参加しました。参加後は「体がほぐれ、リフレッシュできた」と喜びの感想がありました。

- アプリを活用したウォーキングイベントの実施

ウォーキング

従業員の健康増進／  
コミュニケーションの活性化



健康強調月間として毎年10月に1か月間かけて取組んでおり、役職員全員が自身の健康課題を再認識し、健康課題の改善に向けて運動等を習慣化することや社内のコミュニケーションの向上につなげることを目的としています。2025年度はヘルスケアプラットフォーム(Pep Up)を使用したウォーキングイベントを健保組合等とコラボして実施しました。取組みに対する表彰および記念品の贈呈を12月に行いました。



- 費用補助を生かした運動習慣

費用補助

従業員の健康増進／  
コミュニケーションの活性化

職員共済会活動の助成を通して、職員が休日等に自主的に参加するクラブ活動の補助を行っています。現在は運動部として野球部、テニス部、ゴルフ部、陸上部、フットサル部が設立されており、個々が心身の健康保持・増進はもとより職員間のコミュニケーション活性化に寄与しています。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
DMG森精機株式会社	三重県伊賀市	製造業	3,000名	5回
	<a href="https://www.dmgmori.co.jp/corporate/">https://www.dmgmori.co.jp/corporate/</a> 運動習慣が身につけていない社員に対し、理学療法士による個別運動処方を行っている。			

## スポーツ活動と健康増進活動の促進に多様な機会提供

### ●勤務時間外のクラブ活動補助

費用補助

従業員の運動習慣の向上

- 1) 勤務時間外のスポーツ奨励のため、従業員の自主的なスポーツ系クラブ活動に対し、①グラウンドや体育館などの設備の維持運営管理とともに、②過去5年間で約3,000万円/年の活動費補助をしている。
- 2) 現在21のスポーツ系クラブがあり、活発に活動している。活動報告を社内報や社内掲示板で紹介するなどを通じて、スポーツ活動の参加を奨励している。

### ●近隣フィットネスジムとの法人契約・社内ジム設置

ジムとの法人契約/  
トレーニング

従業員の健康増進

- 1) 事業所(伊賀・奈良・名古屋・東京)ごとに、近隣のフィットネスジムと法人契約を結び、社員は無料で利用できるようにしている。
- 2) 昼休み時間や退社時に事業所内(伊賀・奈良)で気軽に利用できる社内ジムエリア(エアロバイク、トレッドミル・筋トレマシン)を、また、伊賀事業所の社員寮にも同様なエリアを、それぞれ設置している。

### ●理学療法士による個別運動処方

運動教室

従業員の運動習慣の向上

人間ドック結果が特定保健指導対象の条件に該当する者のうち希望者に対して、運動習慣を改善する目的で、理学療法士による個別運動処方に基づき12週間を1クールとする運動教室に取り組んでいる。



企業名	所在地	業種	従業員数	認定回数
H.U.グループ ホールディングス株式会社	東京都港区	サービス業	760名	5回
	<a href="https://www.hugp.com/humancapital/assets/pdf/HUHD_HW2025.pdf">https://www.hugp.com/humancapital/assets/pdf/HUHD_HW2025.pdf</a> 運動に関する産業医講話を開催、健康管理センターの保健師・臨床心理士等と連携を取りながら、従業員のニーズに合った情報を提供している。			



忙しい毎日でも手軽にできる運動から健康増進につなげよう！

### ●ウォーキングイベント実施

ウォーキング

従業員の運動習慣の向上

財団法人アールビーズスポーツ財団(経済産業省、スポーツ庁他、後援)が主催する企業対抗ウォーキング大会にH.U.グループとして参加。参加者は2025年度167名と、大会参加開始時(2022年度)と比較し、154名増加した。また、秋に健康保険組合と合同でグループ独自のチーム対抗ウォーキングイベントを開催し、春・秋通して運動習慣の獲得促進に努めている。



### ●社員のヘルスリテラシー向上の支援

セミナー・講話

従業員の健康増進

ヘルスリテラシー向上のため、以下のとおり専門職(産業医・保健師・管理栄養士等)による教育を行っている。

- ・運動に関する産業医講話
- ・社員食堂における管理栄養士が選定した筋力アップや疲労回復メニュー、ヘルシーメニューの提供
- ・社内保健師による運動を含めたカジュアル健康相談イベント
- ・デスクワークや在宅勤務による運動不足解消を目的とした外部講師による肩こり・腰痛予防セミナー



### ●健康情報の提供

社内メルマガでの  
情報提供

従業員の健康増進

社員のヘルスリテラシー向上及び各種情報共有のため、社内メールマガジン「健康だより」を毎月発行し、健康に関する情報をH.U.グループ全体へ展開し、ウォーキングイベントなどと絡め、運動の大切さ、効果などをわかりやすく伝えている。また、健康経営施策に関する社内アンケートを毎年実施し、保健師、臨床心理士等専門職と連携し、アンケート結果に応じた記事を作成し、従業員のニーズに合った情報提供を心掛けている。



# 学生期のスポーツ環境の整備と スポーツ実施を促進している事例

団体名	所在地	業種	従業員数・学生数	認定回数
芝浦工業大学	東京都江東区	教育機関	従業員:675名 学生:9867名	1回
	<a href="https://www.shibaura-it.ac.jp/headline/detail/20260214-7070-001.html">https://www.shibaura-it.ac.jp/headline/detail/20260214-7070-001.html</a>			
	本学では課外活動活性化を掲げており、多くの学生がスポーツ活動を行っており、体力向上・健康増進に取り組んでいる。			



## スポーツGO! 頭脳と筋肉二刀流

### ●徒歩通学の推奨

ウォーキング

従業員・学生の健康増進／体力維持・向上

最寄り駅からキャンパスまで徒歩約20分の立地を活かして、徒歩通学を推奨(バス掲示・ポスター等による啓発)  
・参考Tiktok動画

[https://www.tiktok.com/@shibaura.insti.of.tech/video/7239332035465071874?is\\_from\\_webapp=1&sender\\_device=pc](https://www.tiktok.com/@shibaura.insti.of.tech/video/7239332035465071874?is_from_webapp=1&sender_device=pc)

学バス利用の皆様へ

歩いても、大学までは20分。  
並んでバスを待つよりも、  
健康のために歩いてみませんか。



徒歩通学励行ポスター

### ●トレーニングルーム利用の推進

トレーニング

従業員・学生の健康増進／体力維持・向上

学生・教職員が自由に利用できるトレーニングルームを整備  
利用者数(延べ)

2023年度 → 13000人以上

2024年度 → 14000人以上

豊洲:<https://www.shibaura-it.ac.jp/campus life/facility/athletic gym.html>

大宮:<https://www.shibaura-it.ac.jp/campus life/facility/omiya training gym.html>



トレーニングルーム(左:大宮キャンパス、右:豊洲キャンパス)

### ●課外活動活性化プロジェクト進行中

学生の健康増進／体力維持・向上

体育会および体育系サークルに約2,400名の学生が所属し、課外スポーツ活動を支援  
学部・学年を超えた交流やコミュニケーションの活性化を促進  
学生・教職員の運動機会の創出を検討中



サッカー部(左)、野球部(右)の公式戦の様子



新体育館設立記念イベント「私立理工系バスケットボール・サミット 2026」

団体名	所在地	業種	従業員・学生数	認定回数
大阪大学	大阪府吹田市	教育機関	25,961名 (内、学生18,537名)	1回
	<a href="https://www.osaka-u.ac.jp">https://www.osaka-u.ac.jp</a>			
教育カリキュラムを通じて、スポーツや身体活動に対する動機づけ、理論的理解、実践的スキルの修得を促す学修機会を全新入生に提供している。				



## 笑顔と活気あふれるSport in Lifeキャンパス

### ●ウォーキングチャレンジイベントの開催

ウォーキング

従業員・学生の健康増進/  
風通しの良い職場・キャンパスの風土づくり

学生および職員の生活習慣の改善による健康増進を図るため、2024年度および2025年度に、ヘルシーキャンパス京都ネットワーク主催のウォーキングチャレンジ「みんなで月まで歩こう！」(2025年度参加大学数:50)に参加し、30日間のイベント期間中、平均歩数8,000歩以上を目標としたイベントを実施した。

参加者数は、2024年度の202人から2025年度には286人へと増加した。また、職場・サークル・家族などによるグループ参加も大きく増加した。目標を達成した参加者のうち、成績上位者および抽選当選者に対して、生協の公式グッズやQUOカード等の記念品を贈呈した。保健センターにおいて贈呈式を実施し、その様子をWEBページに掲載するなど広報活動も行い、次年度以降の参加意欲の向上を図った。

本イベントを通じて、日常的な身体活動の促進と、大学構成員の健康意識の向上に寄与した。



**walking challenge**  
walk to the moon

みんなで月まで歩こう!

全参加者の合計歩数で、地球から月まで2.5往復することを目指します!  
(健康の目安である1日6,000歩を、10,000人で30日間継続すれば達成できます!)

期間を満した1人あたりの1日の平均歩数が6,000歩を超えた個人またはチームには抽選で賞品をプレゼント!

ウォーキングチャレンジ2025 参加者募集中!

【実施概要】	
対象者	大阪大学に在籍する学生、教職員 ◆参加者は、個人とチーム(2~10名)の2通りがあり、いずれか一方に参加可能です。チームの場合は、少なくとも1名が大阪大学に在籍していれば、ご家族やお友達も参加可能です。
参加登録期間	2025年10月30日(木)まで
ウォーキング期間	2025年11月1日(土)~11月30日(日)
歩数計測方法	スマートフォン歩数計アプリ、アナログ歩数計などがご利用いただけます。詳細は <a href="https://www.walkingchallenge2025.jp">ウォーキングチャレンジ2025のウェブサイト</a> をご覧ください。
参加登録方法	ウォーキングチャレンジ2025のウェブサイトからご登録下さい <a href="https://www.walkingchallenge2025.jp">https://www.walkingchallenge2025.jp</a>
主催・共催	主催 大阪大学 共催 全国大学保健管理協会
お問い合わせ先	ウォーキングチャレンジ事務局 E-Mail: <a href="mailto:support@wc-19k.com">support@wc-19k.com</a>

### ●エクササイズカレンダーによる継続的な身体活動の促進

トレーニング

従業員の運動習慣の向上

教職員の運動習慣づくりを目的として、エクササイズカレンダーを作成し、複数の職場や研究室に掲示した。カレンダーには、短時間で手軽に実践できるストレッチや、自体重を負荷とした筋力トレーニングを掲載し、忙しい業務の合間やスキマ時間を活用して無理なく取り組める内容とした。これにより、運動に対する心理的ハードルを下げ、自主的な実践を促すとともに、日常生活の中で身体を動かすことを意識づけ、継続的な身体活動の定着につなげることを図った。

### ●スロージョギング体験会の実施

ランニング

従業員の運動習慣の向上

従業員の運動習慣づくりを目的に、スロージョギング体験会を実施した。



# 公的機関が運動・スポーツを通じて 職員の健康づくりに取り組んでいる事例

団体名	所在地	業種	従業員数	認定回数
東川町	北海道上川郡	公的機関	127名	1回
	<a href="https://higashikawa-town.jp/portal/rashisa/panel/170">https://higashikawa-town.jp/portal/rashisa/panel/170</a> (東川町HP 東川らしさ #日本一健康なまちづくり)			
	町役場・教育委員会職員が自らコンディショニングを実践し、就業前後の運動機会を通じて心身の健康向上と地域への普及を推進している。			

## 日本一健康なまちづくりの東川スタイル

### ●アウトドアコンディショニング

コンディショニング

従業員の健康増進／姿勢改善

実施時期: 夏季、平日夕方(就業後)

場所 : せんとぴゅあⅡ 芝生広場(<https://higashikawa-town.jp/CENTPURE>)

実施者 : R-bodyコンディショニングコーチ

内容 : 就業後の帰宅前に、1日のリセットを目的としたコンディショニング体操を実施。  
活動で使った筋肉のリカバリーや姿勢の偏りを整える。

目的 : 日々の疲労回復や姿勢改善を通じ、働く職員が健康的に業務へ臨める状態を維持する。



### ●モーニングコンディショニング

コンディショニング

従業員の健康増進  
姿勢改善  
運動習慣の向上



実施時期: 冬季、平日朝

場所 : 役場会議室/共生プラザそらいろ

実施者 : R-bodyコンディショニングコーチ

内容 : 始業前に呼吸・姿勢・体幹を整える短時間のコンディショニングを実施。

目的 : 冬期の運動不足解消および、1日の活動前に体を整える習慣づくり。

### ●各課におけるコンディショニング導入

コンディショニング

地域貢献



実施時期: 通年

場所 : 介護予防教室・特定健診結果説明時、小学校授業、写真展示会、移住ツアーなど多様な場面で実施。

実施者 : R-bodyコンディショニングコーチ

内容 : 町役場各課と連携し、町民・児童・移住希望者など多様な対象者に合わせてコンディショニングを提供。

目的 : 町民との接点を増やし、あらゆる場面で健康文化を浸透させることで、町の活気と魅力を高める。

団体名	所在地	業種	従業員数	認定回数
摂津市役所	大阪府摂津市	公的機関	679名	1回
	<a href="https://www.city.settsu.osaka.jp/soshiki/hokenfukushibu/hokenfukushika/kenkousoudantou/matigotofitonesu/index.html">https://www.city.settsu.osaka.jp/soshiki/hokenfukushibu/hokenfukushika/kenkousoudantou/matigotofitonesu/index.html</a>			
	職員の健康増進を目的として、朝礼前の体操の実施や日常動作の中に運動を取り入れる取組を実施。働きながらも、毎日継続して運動できる環境を整備している。			

毎日の積み重ねで健康な職場づくり

●市民、職員みんなで昇降運動

- 階段昇降
- 従業員の健康増進／地域貢献

職員に対して、エレベータを使わずに階段を利用することを推進している。また、市民にも同様に取り組んでもらえるよう階段にハーフステップを設置し、職員だけでなく、来庁される市民にも無理なく取り組んでもらえるよう工夫している。エレベータの設置場所は、市役所の正面玄関の真正面であり、市民がよく通る場所である。そこへ階段を使うように案内することで、職員の多くは階段を利用している姿が見受けられる。



●市作成「のびのび体操」を始業前に実施

- 職場体操
- 従業員の健康増進／風通しの良い職場づくり

市が作成したのびのび元気体操の音楽を庁内に流し、毎日の始業前に、職員に体操の実施を推進している。始業時間の5分前に庁内放送で音楽を流しており、無理のない準備運動のような体操であるため、自身の体調などに合わせて座りながら体操している姿も見受けられる。



団体名	所在地	業種	従業員数	認定回数
鹿屋市	鹿児島県鹿屋市	公的機関	1,401名	1回
	<a href="https://www.city.kanoya.lg.jp/">https://www.city.kanoya.lg.jp/</a> 鹿屋市は鹿屋体育大学と「スポーツ実施率日本一共同宣言」を行い、スポーツ実施率を日本一にするため、市役所職員が積極的にスポーツを行い、スポーツを行う環境づくりに取り組んでいる。			

目指せ！スポーツ実施率日本一！～日本一のために市役所から～

●鹿屋市オリジナル「市民健康体操」で元気に！

職場体操

従業員の健康増進／風通しの良い職場づくり

鹿屋市が作成した「市民健康体操」を8時20分と15時の2回庁内放送で流し、職員が体操に取り組める環境づくりを行っている。また、年に一回開催される職員向けのレクリエーション大会の準備体操でも行われ、お馴染みの体操となっている。



●公用自転車で快適な出張

サイクリング

従業員の健康増進

出張業務時に活用できる「公用自転車」を導入し、市内出張の移動手段として活用することによる、鹿屋市自転車活用推進計画に基づく自転車の利用促進や職員の健康増進を図っている。主に近距離の出張で利用されており、出張手段の中における運動習慣及び健康づくりの意識づけとなっている。

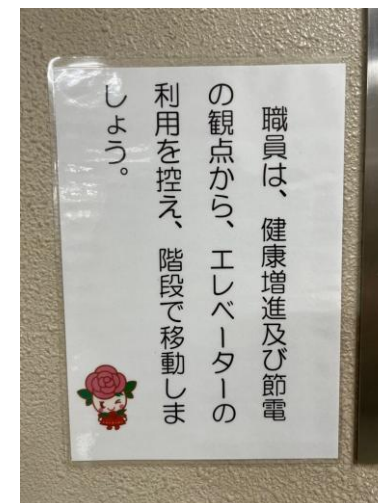


●階段移動で日常に運動を！

階段昇降

従業員の健康増進

職員の庁舎内移動に関して、階段の利用を推奨し、健康増進の意識づけを行っている。職員においては、日常的に階段を利用している人も多く、意識的な階段利用に繋がっている。



団体名	所在地	業種	従業員数	認定回数
福岡市	福岡県福岡市	公的機関	約9,900名(教員除く)	1回
	<a href="https://mirai.city.fukuoka.lg.jp/project/601/">https://mirai.city.fukuoka.lg.jp/project/601/</a>			職員の安全衛生管理及び公務災害の予防のために、転倒災害予防プログラムや転倒リスク測定会の実施、運動の必要性の啓発などを実施。



## 職員の安全衛生管理及び公務災害予防のために！

### ●転倒しないからづくり

プログラム・測定会

従業員の健康増進／転倒予防

福岡市役所では45歳位から公務上の災害が増加傾向にあり、主な原因が転倒によるケガとなっていたことから、令和6・7年度に、(株)ルネサンスと協働で運動習慣のない職員(主に40代以上)を対象に、バランスボールを活用した転倒災害予防プログラムを実施。また、令和7年度に、全職員を対象に、転倒リスク測定会を実施した。その他、庁内イントラネットに研修資料の掲示を行う等して、運動の必要性の啓発を実施している。

#### 転倒リスク測定会 (事前)

##### 動機づけとやる気を引き出す測定会

- ・転倒予防の必要性のレクチャー
- ・バランスボールエクササイズ
- ・3種目測定(下肢筋力、バランス能力、敏捷性)



#### バランスボール使用 (3か月間)

##### 3か月間継続できるような仕掛け

- ・エクササイズの動画配信
- ・動機づけメール送信
- ・グループチャットで近況共有



#### 転倒リスク測定会 (事後)

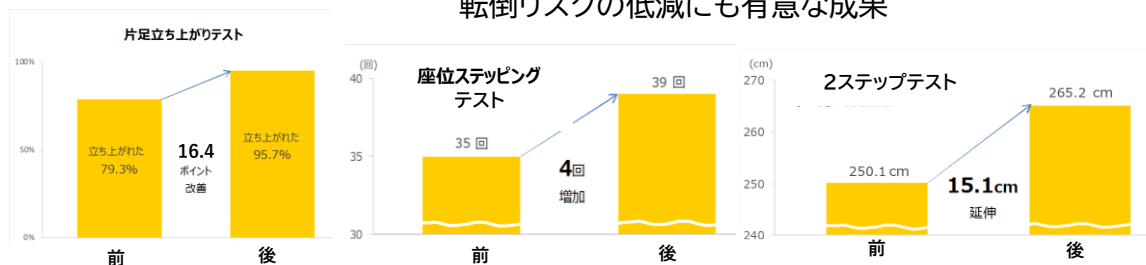
##### 振り返りで体の変化に気づき継続へ

- ・3か月間の取り組み共有
- ・バランスボールエクササイズ
- ・3種目測定の結果共有



#### やってみての効果

下肢筋力、バランス能力、敏捷性の向上、転倒リスクの低減にも有意な成果



#### 「1か月間でつまずいた」割合

60.9%→32.6%まで減少

#### こんな効果も！(参加者の声)

- 「腰、肩、膝の痛みの改善があった」
- 「姿勢がよくなった」
- 「職場でのコミュニケーションが増えた」
- 「日常生活で活動量が増えた」

団体名	所在地	業種	従業員数	認定回数
スポーツ庁	東京都千代田区	公的機関	146名	1回
	<a href="https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html">https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html</a>			
	動きやすい服装の推奨や階段の健康掲示など、職員が“つい運動したくなる”仕掛けを展開。身体診断「セルフチェック」講座の開催など、楽しみながら健康づくりや交流を広げている。			



## スニーカー、Tシャツで軽やかに動く元気な職場へ～装い・階段・体験で健康推進～

### ●勤務時における動きやすい服装の推奨

軽装の推奨

従業員の運動習慣の向上/  
風通しの良い職場づくり

通勤時間や休憩時間、昼休み等の時間を活用した職員の運動・スポーツの実施促進を図るため、勤務時の執務室内における服装規定のルールを見直し、スニーカー、ストレッチ素材のスーツ、Tシャツといったスポーツ実施に資する、動きやすい服装の着用を推奨している。



### ●職員の階段利用の促進

階段昇降

従業員の健康増進/  
メンタルヘルスの維持・向上

身近で手軽に取り組みやすい階段昇降を活用し職員の健康増進を図ることを目的として、階段フロア等に消費カロリーや階段利用による心身の健康増進効果等を示した掲示を行っている。



<階段への掲示例>

<スポーツ体験会の開催>

### ●スポーツ体験会の開催

スポーツ体験会

従業員の健康増進/  
コミュニケーションの活性化

職場内におけるコミュニケーションの活性化、スポーツ庁職員自身の健康増進の意識向上等を図るため、紙風船とうちわを使用したホッケー型のスポーツの体験会を開催。



### ●身体診断「セルフチェック」講座の実施

セルフチェック

従業員の健康増進/  
コミュニケーションの活性化

職員のスポーツ推進を図り、健康で元気に働ける職場づくりを進めるため、自身の運動器の機能を評価・改善する取組である身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」の職員向け講座を開催。



<職員によるセルフチェックの実践>