



## 株式会社ライフィ



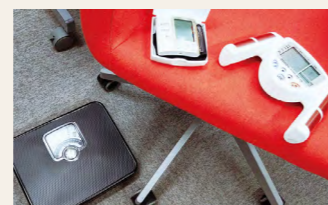
### 1日2回、全員でラジオ体操 & ストレッチを実施

毎朝9:55にラジオ体操を実施。1日の始まりに身体を動かすことで頭もすっきり。仕事への集中力を高めている。スポーツへの



取組を始めた当初はラジオ体操第1をしていたが、慣れてくると「もっと身体に効く体操にしたい!」との声があがり、より運動強度の高いラジオ体操第2に変更して継続中。

毎日15時にはストレッチタイムを実施。オフィススペースにクラシック音楽を流し、出勤者全員が思い思いに身体を伸ばす。業務がデスクワーク中心で就業時間中に身体を動かすことが少ないため、肩こりや腰痛防止の効果を期待している。より効果的に行うため、協会けんぽからの出張講座で「椅子ヨガ」を全員で受講。



社内には体重計と体組成計を設置。いつでも好きなときに身体の変化を確認できるようにしている。定期的にチェックするために、計測したらカレンダーにチェックを入れて計測回数をカウント。



部署ごとに行う短時間のミーティングはスタンディングで実施。

少しでも身体を動かす機会を増やすことに加えて、簡潔に連絡や相談をして、会議時間短縮の効果にもつながっている。

### 全従業員にウェアラブル活動量計を配布。社内で歩数競争を実施

運動への取組スタートと同時に、全従業員にウェアラブル活動量計を配布。従業員は主体的に装着して歩数を毎日計測し、1か月の合計歩数を毎月実施する全社会議で発表。装着している端末では、目標歩数を達成するとお祝いメッセージが表示されることもあり、生活の合間にいつもより少し多く歩く習慣が定着した。



### 歩数の多いチームを表彰 もっと健康になれる賞品・手当を授与

性別や部署ごとにチームを組み、メンバーの歩数も集計。3か月ごとにチーム対抗戦を行い、優勝チームには賞品や手当を授与。健康グッズや、メンバー同士で社外に出てランチを食べに行ける手当を賞品とすることで、さらに歩いて健康になるしくみ。社内では従業員同士で声を掛け合いながら歩くシーンが見られるように。



### 運動による消費カロリー&食事のカロリー表のポスター

社内の休憩スペースには、運動による消費カロリーや、食事で摂取するカロリー量をイラストにした表(協会けんぽ東京支部提供)を掲示。昼休みに食事を食べながらポスターを眺めて、健康や運動へのリテラシーを高めたり、従業員同士のコミュニケーションのきっかけに一役買っている。



東京都スポーツ推進大使 ゆりーと

### STAFF'S VOICE

自分たちが主体となりこのような取組を始めた結果、社員全員の健康や運動に関する意識が高まったことを強く感じました。ウェアラブル活動量計では常に自分の歩数が表示されるため「あと少しで目標歩数だから」と目的地まで遠回りして歩いた等という話も社内でも良く耳にします。また、改めてラジオ体操をする習慣がついて頭がスッキリしたという意見も。

今後も、社員全員で運動に対する意識をより高めていきたいと思っています。



企業DATA

所在地 港区

業種 保険業

総従業員数 約20名