

実践

令和6年度東京都スポーツ推進モデル企業 旭日電気工業株式会社



キョクササイズで楽しく健康に！

毎週の社内オンライン体操「キョクササイズ」の実施

全従業員がどこにいても参加出来るようオンライン(Google Meet)の社内体操を週に2回実施しています。

座ったままできるストレッチや、立っていても座っていてもできるラジオ体操など、20代～70代のどの年代でも取り組めるYouTube動画をGoogle Meet内で共有し、皆で観ながら体を動かしてリフレッシュしています。



WeWork Dタワー-西新宿



この体操には、皆が親しみを
持てるよう、社名と「エクササイズ」
をかけ合わせ、「キョクササイズ」
という名称を付けました。



KYOKUJITSU

企業データ

所在地	世田谷区
業種	電気工事業
総従業員数	242名

力を入れた取組

◆きょくじつげんきちゃん

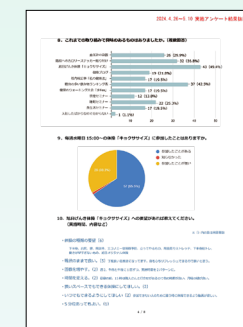
参加促進の工夫として、オリジナル健康推進キャラクター「きょくじつげんきちゃん」から、体操開始前に全従業員にチャットで開始の案内をしています。

◆一体感の醸成

「キョクササイズ」では体がほぐれることに加え、各部署・支店社員がオンラインで毎週集まることで、会社の一体感を感じられるひとときとなっています。

◆楽しく行う工夫

司会者が始まりと終わりの挨拶をしており、毎回、画面の背景に自身が訪れた日本各地の写真を設定し「今日は〇〇からお伝えしました！」などとユーモアある司会進行をし、楽しく取り組めるようにしています。

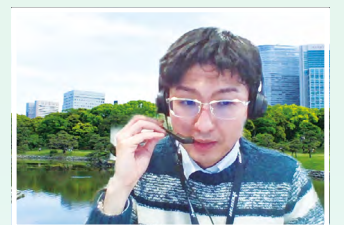
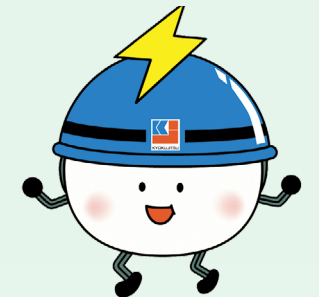


◆アンケートの実施

参加者を増やすため、社内アンケートで要望を募り、意見を反映するようにしました。

(反映内容)

- ・週1回(水曜15:00)実施→週2回(月曜10:00・水曜15:00)へ増やしました。
- ・座ったままできる体操のYouTubeを使用→立ってできるラジオ体操も取り入れました。
- ・その時間に参加した従業員のみが動画を観て体操する→動画フォルダを作り、参加できなかった人も好きな時間に動画を観て体操できるようにしました。



その他の取組

電設健保ウォーキング大会 「歩Fes」参加

電設工業健康保険組合のウォーキング大会「歩Fes」にチームを作って皆で参加。

健康のために1日1万歩を目指して頑張りました。



階段を使おうプロジェクト

階段利用の推進に向け、階段へカロリーステッカーとやる気の出るメッセージを貼り付けました。



STAFF'S VOICE

当社は、社員やご家族、そして関わるすべての方々が豊かで幸せになることを目指し、2023年2月に「健康企業宣言」を制定しました。それ以来、毎週「健康企業推進委員会」を開き、試行錯誤しながら健康施策に取り組んできました。週2回のオンライン体操「キョクササイズ」、階段へのカロリーステッカー設置、健康セミナーやウォーキング大会など、楽しみながら続けられる工夫をしています。これらをきっかけに社内の話題も増えました。今後も健康と運動習慣づくりを推進してまいります！

