

IHI

株式会社IHI回転機械エンジニアリング



運動イベントでさらなる健康推進！ 心も身体も気持ちもワクワクを！！

ウォーキングイベントや地区のスポーツ大会など従業員が参加するイベントを年間複数回実施しています。また、社内報を通じてイベントや結果についての情報を配信し、参加した従業員のモチベーション維持や未参加従業員への啓蒙活動を積極的に行っています。

今後もスポーツを通じてのコミュニケーション機会の創出や従業員の心身の健康を推進していきます。

IPC

株式会社IHIプラント

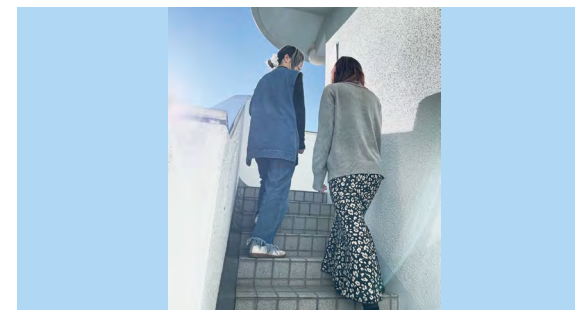


従業員の運動意識向上のため、 運動イベントを強化

2023年から2年連続で「さつきランアンドウォーク」に参加しています。このほか2回のウォーキングイベントを開催し、部門対抗戦と個人戦で競い合い、都度ランキングを公表するなどして参加者のモチベーションをあげる工夫をしました。2024年は体力測定も実施し、イベントを年に数回開催することで運動意識を高めています。また、イベントを通じ従業員のコミュニケーションの活性化にもつながっています。

AD-BEST

株式会社アド・ベスト



階段の利用促進とスポーツ観戦により 健康意識を向上

全社員が取り組める運動促進施策として、日頃より上下フロアの移動に階段の利用を促進。

また、スポーツ観戦の機会を設けるなど、スポーツに親しむ機会を創出しています。



アドマイヤー株式会社



定期的に継続するストレッチで健康促進

リモートワークも含め、デスクワークが多い全社員に時間を決めてストレッチを行っています。

通常は午前、午後ですが、PC作業の多い場合は2時間ごとのストレッチを推奨しています。

定期的に継続することにより、全社員の健康に対する意識を高め、健康を促進できればと思っています。



相田化学工業株式会社



健康増進と社内コミュニケーションの 活性化を目的にクラブ活動を奨励

1981年の野球部発足を皮切りに、現在は運動系12クラブ(野球、テニス、バスケットボール、フットサル、卓球、格闘技、駅伝、登山、ボルダリング、ゴルフ、ボウリング、バレーボール)と文化系1クラブ(麻雀)があります。定期的な活動の他に、野球部やテニス部、卓球部、駅伝部は地元(府中市)の大会にも参加しております。今年4月には新たにバドミントン部を創設する予定です。



ACRIUS合同会社



スポーツに取り組むことで脳を活性化！ 革新性、創造性を向上します。

スタッフ全員が好きな時にスポーツジム、プールが利用できる制度を活用して、心身の最適化を推進しています。

スポーツレクリエーション・サークル活動・サブカルチャー競技への参加&体験を推進、各種のスポーツ競技会にも積極的に参加しています。



株式会社イワサ・アンド・エムズ



アスリート社員の活動支援と社員全員を 対象としたスポーツ懇親クラブの運営

当社はアスリート社員制度を設立・運営し、現役ボクシング選手が柔軟に働ける職場を提供して、将来の社会人としてのキャリアアップの相談もしながら、競技生活と社会人生活の両立を支援しています。また社員の健康増進と交流の活性化を目的に社内に「スポーツ懇親クラブ」も運営しています。社員の多くが参加可能な多種多様なスポーツイベントを、定期的に企画・開催することで、健康的で活力ある職場風土の醸成を目指しています。



鵜山リゾート株式会社

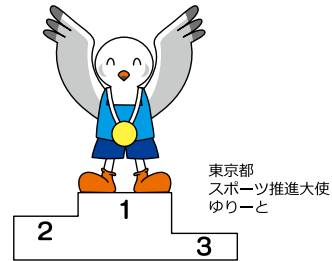


従業員の健康促進へ向けた ジムの無料利用制度

弊社では、従業員の健康増進を目的に、運営するパーソナルジムの無料で利用できるようにしています。運動習慣の定着を支援することで、働きやすい環境作りと心身の健康向上に取り組んでいます。

有限会社エイム

有限会社エイム



始業前のラジオ体操の実施

従業員の健康の維持・増進のために始業前のラジオ体操に取り組んでおります。



株式会社エイル



健康増進とコミュニケーション促進を 目指して毎日の体操とクラブ活動応援

従業員が健康で長く働ける職場を目指し、会社全体で健康経営の取組を行っています。デスクワークのため、毎日11時に全従業員のPCにストレッチ動画を流し、腰痛・肩こりの予防・改善に向けた取組を実施しています。また、社員同士のコミュニケーションを活性化するためゴルフサークルを立ち上げ、費用を助成しています。社員の健康が離職を防ぎ、業績アップにも繋がっています。



株式会社EXLY



スポーツを通じてコミュニケーションを 深めるため、運動会を開催！

社員が集まり不定期で運動会を開催しています。運動不足解消だけでなく、社員同士のコミュニケーションが深まるイベントです。



エニーキャリア株式会社



社内にトレーニング機器を設置。 会社負担の部活動も推奨！

エニーキャリアでは社員の健康維持のため、社内に複数のトレーニング機器を設置し、いつでも手軽に運動ができる環境を整えています。また、会社負担による運動サークルの活動も推奨しており、バスケットボール部、ウエイトトレーニング部、ゴルフ部等が日々活動しています。20代から40代の幅広い世代の社員が積極的に参加しており、健康促進のための大切な取組となっています。



ANAシステムズ株式会社



働くすべての仲間が心身ともに健康で 生き活きできる職場環境を目指します！

当社では、PCを使うデスクワーク中心の業務であるために肩こり・腰痛などを訴える社員が多く、これを予防改善するため、出勤時にはリアル、テレワーク時にはオンラインで参加できるように工夫して毎朝ANAグループ体操を実施しています。また、日常生活に運動を取り入れ習慣化させるきっかけとして、健康管理アプリを活用して年に2回、1か月間のウォーキング大会を開催し、個人やチームで歩数を競っています！

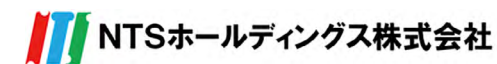


株式会社エー・ディー・ピー

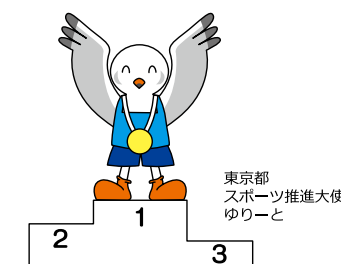


日常の運動意識を高めるため、簡単に 出来る運動を推進し実施につなげる

加入している健康保険組合開催のスマホウォーキングイベント（期間1カ月程・年4回）の開催を社員に告知し、参加を呼び掛けています。本社にはエレベーターが無く階段ですが、階段の登り降りが運動になるポスターを貼り、階段頂上に「おめでとう！ 100キロカロリー消費」と書いたポスターを貼っています。仕事中に簡単に出来るストレッチポスターを貼っています。日々の活動に運動を取り入れる意識を高めています。



NTSホールディングス株式会社



運動不足解消や健康意識向上のために 階段利用促進、ウォーキングイベントを開催

デスクワーク従事者の多い当社グループでは、運動不足と感じている従業員の割合が非常に多かったため、日常生活に気軽に運動を取り入れてもらうことを目的として階段利用を促進する「2up3down」運動から始めました。また、アプリを利用したウォーキングイベントを定期的に行うことで、さらなる健康意識の向上に取り組んでいます。



荏原アーネスト株式会社・荏原環境プラント株式会社
株式会社 荏原製作所・株式会社荏原電産
公益財団法人 荏原島山記念文化財団
荏原マイスター株式会社・荏原冷熱システム株式会社

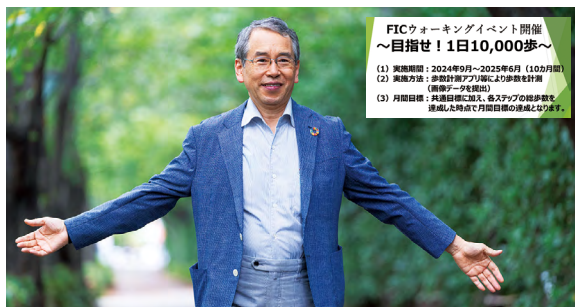


フィットネストラッカーを利用しウォーキング、 駅伝、ソフトボール大会実施

荏原グループでは、フィットネストラッカーを使用したウォーキングプログラムを導入しており、ソフトボール大会、皇居駅伝大会も実施し、従業員の健康増進を促進しています。その他、就業時間内に、各拠点からも参加できるように「メタボ改善運動」をオンラインで行いました。また、歩行姿勢チェック、身近なものを使用した「からだ年齢」チェックを行い、個別フィードバックによる運動習慣の動機付けに取り組んでいます。



株式会社FIC



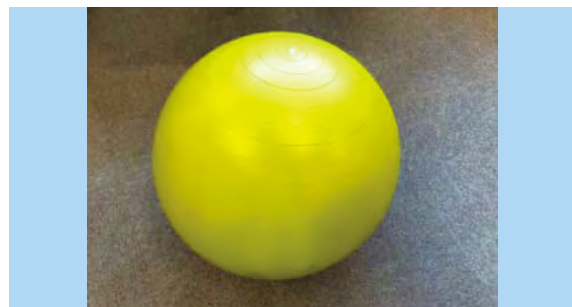
歩くことは地球と自分を守る ～目指せ1日1万歩～

「歩くことは地球と自分を守る」とは、歩くことは自然を観察することで環境保護について考え、さらに自分の健康を守ることになります。

社員の健康増進に取り組む「健康経営」を推進する上で、健康意識の向上を図るため、無理なく運動を継続することができるウォーキングイベントを開催して「目指せ1日1万歩」を目標に社員の運動習慣づくりを支援しています。



エファタ株式会社



健康維持のための ラジオ体操・バランスボール活用

朝の始業前に、健康維持のためにラジオ体操を行っています。また、PCを使用するなど長時間座って作業する際は、できる限りバランスボールを活用し、身体への負担を軽減する工夫をしています。



青梅ガス株式会社



毎朝のラジオ体操で健康促進

当社では毎日朝のラジオ体操を実施しています。毎日同じ時間に行うことによって習慣化され、朝に体を動かすことにより従業員の運動不足解消を促進し、気持ちの良い1日のスタートを切ることができます。



株式会社オーエンス



社員の健康促進と 障がい者スポーツ支援への取組

株式会社オーエンスでは、スポーツイベントへの参加や社内でのバランスボール利用を奨励、社員の健康意識向上や運動不足解消に取り組んでいます。

また、パラカヌー競技選手の瀬立モニカ選手のコーチとして、長年にわたり選手の指導やコーチ陣の輩出に尽力。2024年のパリパラリンピックにも帯同し、選手が最大限の力を発揮できるよう支援しています。この活動を通じて、障がい者スポーツの発展と次世代の指導者育成に貢献しています。



エム・デー・ビー株式会社



ランニング・ウォーキングの習慣化を支援 社員同士のコミュニケーションも活発に

ランニングアプリを活用した、ランニング・ウォーキングクラブを設立。月一のグループランニングイベントの開催や、バーチャルイベントへの参加などを通して従業員のランニング・ウォーキングの習慣化を支援しています。リレーマラソンイベントや、マラソン大会にも参加しており社員同士のコミュニケーションの活性化にもつながっています。



MBK Wellness Holdings株式会社



「Well-beingを心がけよう」を社員の行動 指針に掲げ、健康づくりに取り組む

就業時間後、健康増進とコミュニケーション促進を目的に、1時間15分程度のウォーキングを行うイベントを定期的実施しています。

「Well-being チャレンジ」と題する全社イベントを実施。社員が各自で運動に関する目標を立て、全社に宣言、3カ月後の成果について社内投票を行い、優秀者4名を表彰、運動促進をはかりました。



株式会社岡三証券グループ



ウォーキングイベントで運動意識向上と コミュニケーションを促進

運動意識向上とコミュニケーション活性化のため、グループ各社の社員を対象としたウォーキングイベント「岡三Walk」を開催し、2023年度は計2回の実施により、延べ1,556名が参加しました。“チーム対抗戦”形式で歩数を競うなど、各拠点の垣根を越えた取組となっています。またイベント期間中はウォーキングの様子や風景など、各自が社内SNSに投稿し社員同士のコミュニケーションの活性化にも繋がっています。



オリンパスマーケティング株式会社



チーム参加型ウォーキングイベントで 社員同士の交流と健康を促進！

オリンパス健康保険組合が毎年開催していたウォーキングイベントに、会社共催として「チーム参加型ウォーキングイベント」を開催しました。社員同士でチームを結成し、合計24チーム、103名が1ヶ月間の歩数を競争しました。今回優勝したチームは1日1人あたり16,434歩も歩きました！TOP10に入ったチームには会社から賞品を贈呈し、社内報に結果とともに掲載しました。一大社内イベントとして規模を拡大中です。



鹿島建物総合管理株式会社



社内クラブ活動の支援、社会人 アメリカンフットボールチームの応援

会社が社内クラブ活動費の補助をしており、各クラブが活発に活動を行い社員間のコミュニケーションの機会となっています。社内クラブに属していない社員も、その他の法人会員スポーツクラブを有効に利用しています。また、社会人アメリカンフットボールチーム「胎内ディアーズ」の選手が7名(2024年12月現在)在籍しており、パートナーズポンサーとして会社全体で応援しています。



株式会社QOLeap



従業員の健康意識向上と SDGsの取組を両立しています！

お客さま向けサービスであるエクササイズライブイベントには社員も多数参加し、盛り上げています。勤務中にはバランスボールやステッパーの活用、休憩時には健康器具を用いた運動等に日々取り組んでいます。オフィスフロアからの毎日の退出時や退勤時には、エレベータに代えて8階分の階段を利用しCO2削減にも取り組んでいます。オフィスが所在する渋谷の街の清掃活動を通じて、ウォーキングイベントを実施しています。



株式会社ケアネット



日常にひと工夫で、健康づくりを

当社では、日常生活に無理なく取り入れられる運動促進を目指した取組を実施しています。「ワンフロア階段移動推奨」や「個人ゴミ箱の廃止」により、短い距離の移動を自然と増やし、運動量を確保。秋の「歩こうフェス」では、社員全員を対象にしたウォーキングイベントを開催し、健康促進と社内交流を深めています。日常に少しの工夫を取り入れることで、誰もが楽しく健康を意識できる職場づくりを目指しています。



酒井医療株式会社



パラスポーツで楽しみながら目指す共生社会

社員によるパラスポーツの体験、応援、ボランティア参加などを通じて共生社会の実現を目指しています。ボッチャは同好会で練習を重ね大会に出場するなど、真剣に楽しく取り組んでいます。社内のコミュニケーションツールとしても役立っています。ブラインドサッカーなどのボランティア参加などもしています。さらに、本社事務所のエレベーター前に階段移動を推奨するポスターを貼り、社員の健康意識向上に寄与しています。



株式会社グリスト



アクティブレストで疲労と 運動不足の解消を促進

全社員を対象に健康についてのアンケートを実施したところ、「疲労が溜まっていると感じる」「運動不足である」という2点が上位を占めました。どちらも解消できる施策を考えた結果、アクティブレストの観点から、動画を見ながら週3回15分程度の軽い運動を就業時間内に全員で実施しています。加えて、希望者へはバランスボールを貸与し、デスクの椅子をバランスボールに変更して身体活動の促進を行っています。



株式会社グリップアイ



全社員に歩数計アプリを導入、 定期的に歩数を確認しウォーキングを促進

経営者も含めた全社員に歩数計アプリを導入。定例会議の開始時にアプリを参加者全員が開くことで、歩行数を定期的に確認しています。また、その月に最も歩いた社員にはインセンティブが付与される制度を設立。健康増進だけでなく、コミュニケーションの活性化にも役立っています。



サッポロ不動産開発株式会社

サッポロ不動産開発株式会社



ウォーキング、生活習慣改善チャレンジ キャンペーンを開催し、運動習慣定着化を実施

毎年春・秋に、健保組合主催でWEBウォーキングキャンペーンを実施しています。60日間で目標歩数を達成した方には、賞品が贈られます。また、毎年9月に生活習慣改善チャレンジキャンペーンを実施しています。ウォーキングやラジオ体操、ストレッチ・筋トレも含む9コースの中から改善に取り組みたいコースを1つ選び、1ヶ月間取り組みます。同じコースを選んだ人同士でチームを組み、お互いに励まし合いながら取り組んでいます。



株式会社SALTO



運動不足解消！ 全社員勢揃いの大運動会！

当社では、毎年全社員が一堂に会する大運動会を実施しています。日頃顔を合わせる機会の少ない、他部署、地方拠点のメンバーとの交流を深め、運動による生活習慣、健康習慣への働きかけを行っています。また、新入社員研修の一環でウォーキング研修を実施しており、4～5名のチームで電子機器を利用せずにチェックポイントを回ることで、お互いの絆を深めています。本年度からは新たに球技大会を開催し、日頃の運動不足解消に取り組んでいます。



株式会社SEEC



社員の健康を支えるため 社内ワークアウトスペースの導入

株式会社SEECでは、社員の健康促進を目的に社内にワークアウトスペースを設置しています。業務の合間にウォーキングやストレッチなど軽い運動ができる環境を整え、運動不足解消や健康維持をサポートしています。デスクワーク中心の業務では、長時間の座り姿勢による健康リスクが課題となるため、社員が自主的に健康管理を行うきっかけ作りを目指しています。心身の健康を支え、働きやすい職場環境の実現に取り組んでいます。



Siege
株式会社 ジーク

株式会社ジーク



定期的にスポーツイベントを開催

株式会社ジーク主催「ジークフットサル大会」を開催し、クライアントや協力企業を招き、フットサルを通じて交流と親睦を深めると共に従業員の健康推進を目的としたイベントや、一般社団法人日本フットゴルフ協会が主催する、小中学生を対象とした大会に帯同し、従業員向けの社内フットゴルフコンペと懇親会を行うなど積極的にスポーツに取り組んでいます。



有限会社スプレッドワークス



運動不足解消で パフォーマンス向上を目指しています

長時間のデスクワークで懸念される運動不足解消を目的として、デイリーミーティング時にラジオ体操を実施しています。また、リモートワークの社員には、外の空気に触れリフレッシュしてもらうように、空き時間でのウォーキングなどを推奨しています。



株式会社スポーツライフプラネッツ

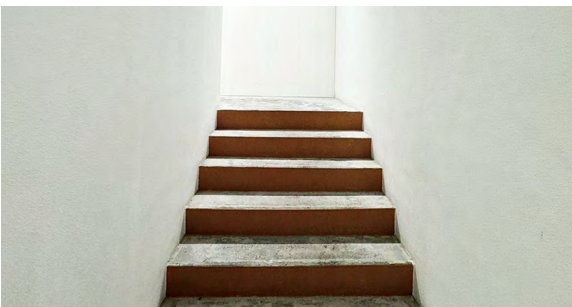


社員の健康増進のため、 スポーツ活動の支援や促進を積極的に実施

当社ではスポーツに関連する部活動を導入しており、メイン事業となる「釣り」や「ゴルフ」をはじめ、「フットサル」「ランニング」などがあります。活動に係る費用に関しては一部会社が補助をするなど、従業員のコミュニケーション活性化と健康増進をサポートしています。



株式会社ZIGZAG MUSIC



怪我・病気ゼロへ、まずできることから！

健康増進に向けた運動不足解消の取組として、会社全体で自転車通勤と階段利用を促進しています。



株式会社Gypso



大学野球部の法人会員、 ならびにプロレス団体をサポートしています

ゆかりのある大学野球部の法人会員となり、社として試合観戦等を行い、継続的に支援しています。また、社のイベントとしてプロレス団体DRAGON GATEの試合を観戦し、選手のサポート、ならびに応援をしています。



株式会社スリーエーコンサルティング 東京支社



従業員の運動不足解消を目的とした 毎日のストレッチとスポーツ活動支援！

当社では運動不足解消のため、毎日の昼礼で全従業員がストレッチを行っています。デスクワークで凝り固まった肩や首をほぐし、午後の業務にも集中して取り組める環境を整えています。また、福利厚生としてイベント支援制度を導入し、サッカーなどのスポーツ活動に参加する際、一人当たり4,000円分の費用を会社が負担しています。スポーツを通じて部署を越えた交流が生まれ、コミュニケーションの活性化にもつながっています。



株式会社セレスポ



陸上部の運営、 パラアスリートの情報発信をサポート

2013年に陸上部を設立。現在4名の選手（うち1名聴覚障害）が活躍し、引退後も社員として継続雇用をしています。所属選手は社員向けに運動習慣を高める情報を提供したり、全国各地で陸上教室を開催しています。パラアスリートとファンをつなぐコミュニティサイト「PARAFAN」を株式会社ワントゥーテンと共同運営し、障害のあるアスリートの情報発信の場として活用していただいています。



株式会社ソケットセンター

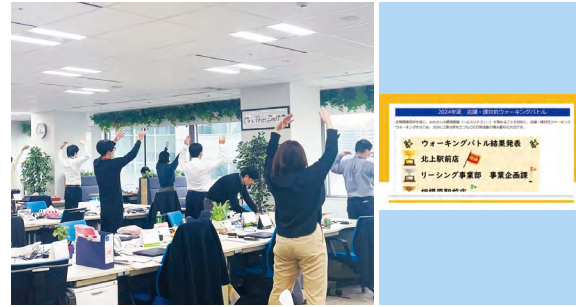


サークル活動による社員交流の活性化とラジオ体操による運動習慣の定着化推進

当社では、若手の従業員を中心にフットサルサークル活動を長年行っていました。今年も活動しているものの、活動頻度が低下傾向となっていたので、スポーツ推進企業の認定による活性化を図ることとしました。企業としては、活動費用サポートの強化による練習頻度の増加及びスポーツ保険加入での安全性の担保等にて更なる活動の活性化を目論んでいます。また、全員参加の取組として毎週水曜日の朝礼後にラジオ体操を2年以上実施しています。



大東建託リーシング株式会社



全国の社員が参加する健康促進活動と腰痛予防対策

当社は、健康保険組合とのコラボヘルスにより健康アプリを使用し、ウォーキングバトルを実施しています。全国に分散している社員がスマホアプリで繋がり競うことができる仕組みで、社内掲示板ではチーム制で競い合っています。本社部門は、1日中座りっぱなしのため、肩こりや腰痛予防も兼ねて毎朝ラジオ体操を実施しています。座りっぱなしの実態調査と体力測定を産学連携により実施しています。



大和リース株式会社



社員の運動不足の解消、作業効率の向上のために始業時にラジオ体操を実施

毎朝のラジオ体操に加え、歩数計アプリを活用したウォーキングイベントの開催、運動サークルへの補助金支給、法人契約による低価格でのスポーツクラブ利用などを実施しています。また、昨年度から、生活習慣病による欠勤や生産性低下を予防する目的で、昨年度の健康診断結果を基に本年度の健康診断で体重の維持、減量をした従業員に対し、スポーツクラブの利用券またはカタログギフトを付与する取組を始めました。

Das Tre Bonheur 合同会社

Das Tre Bonheur 合同会社



週1回30分以上の運動の奨励と、福利厚生制度での費用補助

当社では健康増進を目的として、社員自身が定期的にスポーツに取り組むことを奨励しており、社内チャットでは社員同士が勤務時間外や休日にスポーツに励む様子を報告しあっています。また健康増進のための物品購入の費用補助を福利厚生制度で定めており、社として社員の運動習慣定着化を支援しています。



株式会社大丸プランニング



元気なスタッフが元気な社会を作っていく

スポーツ好きの仲間が集まった従業員は、ヨガやピラティス、ゴルフやランニング、ジム通いで健康増進を図っています。休館日を利用して、ウォーキングイベントに参加したり、ゴルフラウンドに行ったり、話題のヨガスタジオ、ピラティススタジオへの体験など、体を動かす機会創出の声掛けを積極的に行っています。



大陽日酸株式会社



心と身体をデトックス。自然の中で身体を動かして、自然環境の保全活動。

「多摩川リバークリーン」と称し、多摩川上流からチームごとにラフティング(川下り)して、豊かな自然のなかで思いきり体を動かす活動を毎年続けています。また、ラフティングと同時に河川のごみ拾いも行い、プラスチックやゴム、陶器の破片などの廃棄物の回収を行っています。



株式会社玉子屋



スポーツで健康促進

毎日のラジオ体操一斉実施、また自社で作成した社歌に合わせたけんこう体操の実施をしています。健康経営の取組の一環として社内のスポーツチャレンジ部、テニス部、野球部、バスケットボール部を会社で補助しています。このような取組でより多くの従業員がスポーツを通してコミュニケーションを取り、心と身体の健康促進を行っています。弊社の運動実施率は週1回以上の従業員は50%以上、月1回以上の従業員は70%以上となっています。



株式会社DECO MUSIC



怪我・病気ゼロへ、まずできることから！

健康増進に向けた運動不足解消の取組として、会社全体で自転車通勤と階段利用を促進しています。