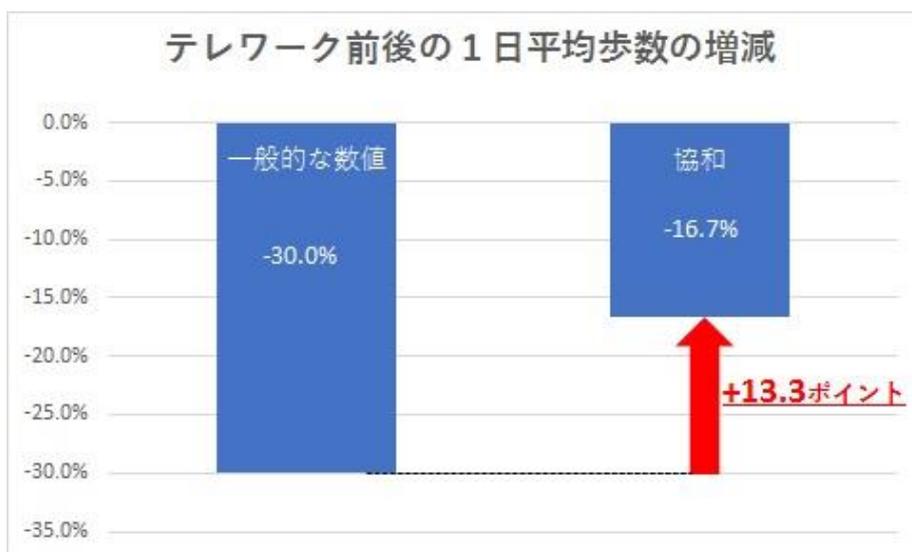


在宅勤務の運動不足を解消！
元五輪選手と一緒にライブ配信ウォーキングで
テレワーク期間中の歩数が+13.3ポイントに！

高純度・高実感ブランド『fracora(フラコラ)』を展開し、化粧品・美容健康食品の製造販売を行う、株式会社協和(東京都新宿区、代表取締役:堀内泰司)は、テレワーク期間中の運動不足を解消するため、従業員を対象に午後のトレーニングを始めました。その結果、平均歩数の増減の割合が一般的な数値^{※1}と比べて+13.3ポイントとなりました。



■テレワークと健康経営の状況

新型コロナウイルスの流行により、2月17日(月)から従業員に対し、テレワーク移行を推奨し環境の整備を進め、政府の緊急事態宣言の発出前4月3日(金)より、一斉テレワーク(在宅勤務)への切り替えを行いました。

協和では、以前より午前中にスロトレ(スロートレーニング)を実施し、福利厚生の一環として生活活動量計「Fitbit Inspire HR™」を貸与。日頃の運動や睡眠の健康意識を高める、健康経営を推進してきました。

一斉テレワークを開始した4月初、平均歩数が大幅に減少したため、株式会社ラフル(東京都中央区、代表取締役社長:結城啓太)が提供するサービス「fitbit チャレンジ」を再度開催し、1日8,000歩^{※2}以上を目標に取り組んでいます。

■週2回、30分のトレーニングを実施

一斉テレワークで歩数の減少と「運動不足が気になる」という従業員の声を受け、4月8日(水)より、1回30分、午後のトレーニングを週2回実施しています。

水曜日は強度の高いスロトレ、金曜日はウォーキングをライブ配信。社員であり元五輪競歩選手の柳澤哲が講師を担当し、疲れない歩き方や水分補給のコツなど、双方向で会話しながら行っています。

毎回約30%にあたる20名ほどの従業員が参加しています。

この取り組みを期に、従業員の意識が変わり、室内活動や、自宅周辺を歩く人が増えています。



■4月の平均歩数は13.3ポイント高い！

テレワークにより、座っている時間が長くなり、1日の歩数はおよそ30%減少^{※1}と言われています。

協和のテレワーク開始前後で平均歩数を比較すると、テレワーク前は10,273歩（2019年11月～2020年1月の3ヶ月平均）に対して、一斉テレワーク後の4月は8,556歩、16.7%減少にとどまっており、一般的な数値よりも13.3ポイント高い結果となっています。

協和従業員の平均歩数の推移

年月	1日の平均歩数	増減
2019年11月～2020年1月 (3ヶ月平均)	10,273	-
2020年3月	9,383	-8.7%
2020年4月	8,556	-16.7%

一般的な数値に比べ+13.3ポイント

調査期間:2019年11月1日～2020年4月30日 協和従業員に貸与しているfitbitから集計(N=53～65)

■コミュニケーションの活性化にも

歩数の成果に加え、一斉テレワークを導入した協和ではコミュニケーションの重要性を感じています。従業員同士によるライブ配信トレーニングを定期的に行う際、トレーニング後に雑談タイムを設けています。

出社してのオフィス勤務と異なり、雑談や気軽なコミュニケーションが希薄になる中、定期的なトレーニングが従業員同士の情報交換やコミュニケーションの場にもなっています。

今後も、従業員を対象にした健康面をサポートするライブ配信を予定しており、テレワークでも業務に集中できる環境作りを進めていきます。

※1 筑波大学大学院とタニタの調査より <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200416/k10012389771000.html> ※2 8000歩:厚生労働省が病気の予防として推奨している1日の歩数

会社概要

- 会社名:株式会社 協和
 - 設立:1960年
 - 住所:〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル9F
 - 代表取締役:堀内 泰司
 - 事業内容:健康美容食品の販売(通信販売・店舗販売)
- ブランド名『フラコラ』 <https://www.fracora.com/>

fracora

〈本件に関する報道関係者のお問い合わせ先〉

株式会社 協和 広報担当:上間(ウエマ)・須崎(スザキ)

TEL:03-5326-8001 / Mobile:080-4184-8920 / FAX:03-5326-8040

E-mail: event_pr@kyowa-group.co.jp

<参考資料>

◆意識や行動が変わり平均歩数は週ごとに増加！

歩数の変化を見てみると、一斉テレワークが開始された4月3日(金)以降、減少傾向にありましたが、4月8日(水)の午後のトレーニングをきっかけに、意識や行動が変わる準備期間を経て、4月15日週以降は、順調に増加していることが分かります。



◆健康経営(運動)の取り組み一覧

毎朝のスロトレ (スロートレーニング)	毎朝 15 分間、経営者を含め全従業員で代謝を上げる筋肉トレーニング。元五輪競歩選手兼社員でもある柳澤哲が考案したオリジナルプログラムで、ウォーミングアップ 2 種 + 部位別 2 種 (日替り) で実施。2011 年からの活動で実施率 100% の取り組み。 テレワーク期間中はオンラインで実施
毎朝のフェイトレ (フェイスアップトレーニング)	全従業員でたるみを改善する顔の体操。28 種類の中から日替わりで 1 種を選んで実施 テレワーク期間中はオンラインで実施
歩数計の貸与と表彰制度	全従業員に貸与し、毎日の歩数と睡眠の質を計測。月間の歩数に応じて、モチベーションを維持する表彰制度を実施 テレワークを受け、1日平均 8,000 歩以上を目指す取り組みを開始
スタンディングデスク導入	身体に合わせて高さを調整でき、立ってデスクワークが可能なスタンディングデスクを導入。集中力アップと身体への負担を軽減
いつでもスニーカーデー	スポーツ庁のスニーカー通勤推奨を受け、いつでもスニーカーでの通勤を可能に
階段の利用促進	経営者自らエレベーターを使わず、階段を使用してオフィスのある 9 階まで上がり、声掛けする中で自主的に参加する人が増加
社内ウォーキングイベント	チーム横断のコミュニケーション促進とウォーキングのきっかけ作りから、従業員参加によるウォーキングイベントを開催
NEW 午後のトレーニング	テレワークによる運動不足を受け、1回 30 分、午後のトレーニングを週 2 回実施。現在は水曜日は強度の高いスロトレ、金曜日にはウォーキングを開催