

2011年より9年以上続く朝のエクササイズが評価され 6年連続「東京都スポーツ推進企業」に認定

美と健康の「fracora(フワコラ)」を展開する株式会社協和（東京都新宿区、代表取締役：堀内泰司、以下協和）は、令和2年度『東京都スポーツ推進企業』に認定されました。朝の取組が評価され6年連続の認定となります。



朝のエクササイズ ライブ配信の様子



<令和2年度 東京都スポーツ推進企業>

https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/company/suishin_2020.html

人生100年時代と言われ、元気で楽しく人生を謳歌するための健康寿命を延ばす活動が注目されています。

協和では、美と健康をお客様に提供するなら、「まずは自分達から」という想いで、朝のエクササイズを2011年よりスタートしました。新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、社員の安心・安全を考えオンライン化をいち早く導入。さらに、運動不足が社会課題になるなか、みなさまの健康と元気を応援したいという気持ちで、2020年6月より一般向けにも開放し、お客様、パートナー企業様などが参加しています。ライブ配信で双方向の会話が生まれ、美と健康のコミュニティの場となっています。

以上のことが評価され、令和2年度『東京都スポーツ推進企業』に認定されました。6年連続の認定となります。

今後も協和では、朝のエクササイズをより楽しく参加できるものにし、2022年には20万人の参加を目指し、美と健康で社会に貢献してまいります。



顔のエクササイズの様子

<健康経営の取組一覧>

身体エクササイズ	元競歩五輪選手で協和社員の柳澤哲監修の運動。身体に負荷をかけるスロートレーニングやアクティブストレッチなど、限られたスペースで10分程度でも、ジワッと汗が出る強度の高い運動を提供
顔エクササイズ	たるみを改善する顔の体操。28種類の中から日替わりで1~2種を選んで実施
マインドフルネス (呼吸瞑想)	マインドフルネスの指導者かつ内科医の山下あきこ先生による呼吸瞑想を提供。月2回のライブ配信では、質のよい睡眠にするシーン別などのレクチャーも
歩数計の無償配布と表彰制度	従業員全員に無償で配布し、毎日の歩数を計測。月間の歩数に応じて、モチベーション維持の表彰制度も
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
オンライン筋トレ&ウォーキング	昨年までの実施していた社内ウォーキングイベントがオンラインに。緊急事態宣言で運動の機会が減り、柳澤哲指導のもと、水曜日に筋トレ、金曜日はウォーキングをライブ配信。コロナ禍の緊急事態宣言下の2020年5月でも、従業員の一日平均は9489歩に

- 2019年度「東京都スポーツ推進モデル企業」に選定：オリンピック・パラリンピック準備局
<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/03/08/02.html>
- 2017年度より3年連続スポーツ庁認定「スポーツエールカンパニー」に選定：スポーツ庁
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1399048.htm

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/>



《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 PR担当：上間・

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

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