

実践

令和4年度 東京都スポーツ推進モデル企業  
株式会社メディヴァ

MEDIVA  
Medical Innovation and Value-Added

企業データ	所在地	世田谷区
	業種	サービス業(医療コンサルティング)
	従業員数	210名



力を入れた取組

全社ウォークラリー、今年は「1day3000」を開催！

毎年恒例ながら、毎年違うアプローチにてウォークラリーを開催。今年度は新採用のアプリ「aruku&」を活用し、企業対抗ウォークラリーを10日間実施。イベントの説明からアプリの使い方などを参加者募集時に全社へ向けて発信。イベント期間中はオンライン上にて、社員の自主運営で活動している運動班による取組のコツの紹介や楽しみ方を共有、オンライン上で声をかけあい、参加者一丸となって取り組んだ。

全社ウォークラリー×里山ツアーで楽しく歩数をゲット

歩数アップと運動機会の提供、モチベーションアップを狙い、上記イベント期間中に里山ウォーキングツアーを実施。リアル、そしてTeamsへの投稿によるオンラインと、参加方法が選べ、そしてみんなが運動で健康になれるように、社員の他、ご家族も参加し開催。実施後は歩数・順位ともに上昇し、対抗企業202社が参加した中で「たくさん参加してくれたで賞」を受賞、第7位に入賞した！



オンライン×リアルで運動習慣のきっかけづくり・実践支援

社員や家族の健康づくり、健康で働ける企業文化づくりの一環として実施。特に、社員自らが主体性をもって参加できる健康推進プロジェクトとして、「ウォークラリーイベント」、「フルマラソンチャレンジ」や、社内健康管理室主導の体験型オンラインイベントから情報発信まで、就業環境・状況にとらわれず参加できるよう Teams、Yammerなどのオンラインツールを活用し、全社員への継続的な実践機会と情報の提供を行っている。

その他の取組

包括的な視点の健康づくり推進、全社オンラインイベント

体験型オンライン健康イベントのブース上にて、筋力・柔軟性測定を実施。各社員一人ひとりの興味に合わせてブースへ自由に入り、参加できるようにし、勤務形態やスケジュールに拘らず参加しやすい環境下で実施。実際に参加している感覚となれるようプラットフォームを活用するなど多角的な仕掛けを用いた。他ブース(食事、睡眠、コミュニケーション等)から運動ブースの推奨を行う等、包括的な視点で健康づくりを推進。



フルマラソンチャレンジを通じた挑戦者と閲覧者の変容促進

社員の自主運営による運動班では「運動を通じて社員と家族を健康にする」のミッションを掲げ、社員の出来ること・出来ないことを、まずは班員が体験し、その体験を活かした企画を行っている。その一つである新企画「フルマラソン・フィニッシャーを目指そう！」では、人生を変えるチャンスと題し、運動習慣のみならず、自己肯定感の向上などにも訴求。チャレンジの様子を発信し、挑戦者、閲覧者ともに、変容を促している。

### 痛みやケガなく安全に走る(実践例)

前項のように走るにはどうすればよいでしょう?“形”はわかって、なかなか実践ができない。

**まずは【歩き】で形を作る**

運歩の速さで、フォームを作りながら前に進む。「歩く」という意識だと、飄ったり飛んだりせずに前に進める。

腕は走るときと同様の形を作る

脚はまっすぐ、特に接地のときに膝を伸ばす

ほぼ重心に着地

**形は維持したままリズムを上げる**

運歩の意識のまま、脚のリズムを上げていきます。「走る」という意識を封じ込めたまま、走りに移行できます。

・運歩は1分間に120歩くらい(1秒に右・左)  
・ジョギングは1分間に160-180歩くらい  
→ 1.5倍くらいまでリズムが上がると、一歩ごとに一瞬だけ両足が宙に浮いて走りに移行します。

ほんの少し(30cm程)両足が地面から離れる。飄って浮くのではなく、自然な勢いで浮く。

足が円運動の軌跡を描き、身体の真下で地面に接する。地面をスムーズに踏めるように。

担当者の声！ / STAFF'S VOICE

運動推進と健康づくり実践の要！運動班

健康のために運動を、と思っても、継続の難しさを感じる人が多いと思います。私たち運動班は、そんな悩みも運動の喜びも、自ら体験・発信し、きっかけ作り、仲間作り、楽しさ作りを通して運動習慣を無理なく広げることを目指して活動しています。

「全員が歯磨きのように毎日当たり前に運動する会社」を夢見ています！