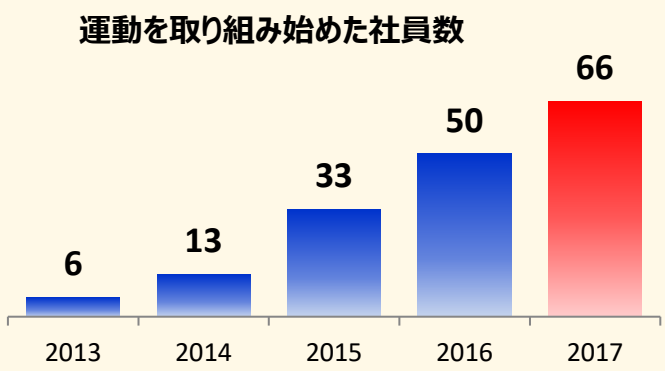
ソニー・太陽、健康経営の取り組み紹介

ソニー・太陽の健康施策のテーマは、産業医から提唱された**「安静は麻薬　運動は万能薬」**です。**いかに筋力づくりにつながる運動習慣をつけることができるかを常に考えながら、事業所ぐるみの健康増進の取り組みを進めています。**

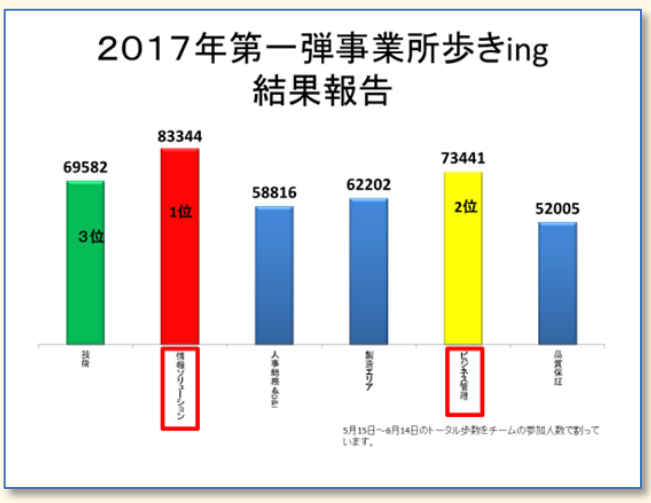
2014 年から始まった**健康倶楽部**はやる気のある社員とともに活動を始め、まずは運動のきっかけ作りから始まりました。次年は習慣化につなぎ、さらに筋力を低下させない身体づくりとして展開を進めてきました。年々運動に取り組む社員の数は増加の傾向にあります。



2017 年　社内健康イベント　事業所歩き ing※大会

（※ 歩き ing：ソニーで取り組んでいるウォーキング活動）

社内健康イベントとして毎年事業所内歩き ing 大会を開催しています。全社員が取り組むことができるよう歩行者が歩数計使用するのに対して、車いす使用者は車いすに**サイクロコンピュータを装着**し、駆動時間と時速から走行距離を算出して記録します。歩行困難者はそれぞれが取り組める運動を選択し、その消費量から**歩数に換算**しています。自分に適した活動にて目標値を設定し、継続して実施できる取り組みをおこなっています。社員全員が一緒になって取り組める社内イベントです。さらに、各部署対抗戦として平均歩数を競い合い、**途中結果は随時社内ＨＰにアップ**しています。部署で取り組むことでメンバー間で刺激し合い、一人ひとりの士気が高まり、コミュニケーションが増え、組織の団結力向上や社内活性化にもつながっています。



10分間または10回の歩数換算

項目	MET	歩数換算（歩）	項目	MET	歩数換算（歩）
車椅子バスケ	6	2000	サッカー	8.5	2900
車椅子卓球	4	1300	ラクビー	8.5	2900
立位台	3	1000	バスケットボール	8.5	2900
水泳	8	2600	バドミントン	7	2300
水中歩行	4	1300	テニス	5.5	1800
ストレッチ	3	1000	野球・ソフトボール	2	700
エルゴメータ-50ワット	3	1000	卓球	5.5	1750
エルゴメータ-100ワット	5.5	1800	ゴルフ	2	700
ランニング	8	2600	ボウリング	2.5	750
ウォーキング	3	1000	空手	5.5	1800
早いウォーキング	5	1600			
ラジオ体操	3.5	1200			
レッグマジック	2	600			
踏み台昇降	5	1600			
ハイキング	5	1500			
サイクリング	4	1300			
エアロビクス	4	1300			
ダンス	2	700			

10回の歩数換算

項目	MET	歩数
スクワット	6.9	200
腕立て伏せ	4.2	130
腹筋	5.6	170
ダンベル	4	120
懸垂	4.2	130

2018 年　大分県優良健康経営事業所として大分県県知事顕彰を受賞！

2017 年に大分県健康経営事業所認定を受け健康経営視点で取り組む健康施策を展開しています。2018 年には、その活動が認められ、大分県優良健康経営事業所として大分県県知事顕彰を受賞しました。

健康寿命日本一おおいた創造会議経営会議（日本健康会議 in 大分）での授賞式

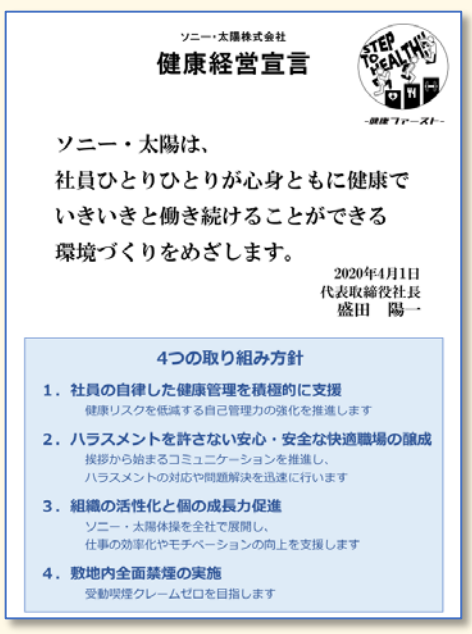
2018年　体力測定会で個別の結果に基づいた健康情報提供

健康倶楽部イベント　健康フェスタ

簡易体力測定器（**FAIT®**）を活用した体力測定会を実施しました。検査項目は ①発声継続時間 ②足の反応速 ③足でリズム ④足踏み速度 ⑤足上げ時間 ⑥立ち座り時間 ⑦絵で記憶力 ⑧順押し注意力の8種目。計測は約10分間で実施し、延べ65名の社員が参加。それぞれの結果に合わせ適切なトレーニングアドバイスをもらうことができ、楽しみながら自分の身体の変化に気づくことができます。

2019 年　健康経営ロゴマークとキャッチフレーズ決定

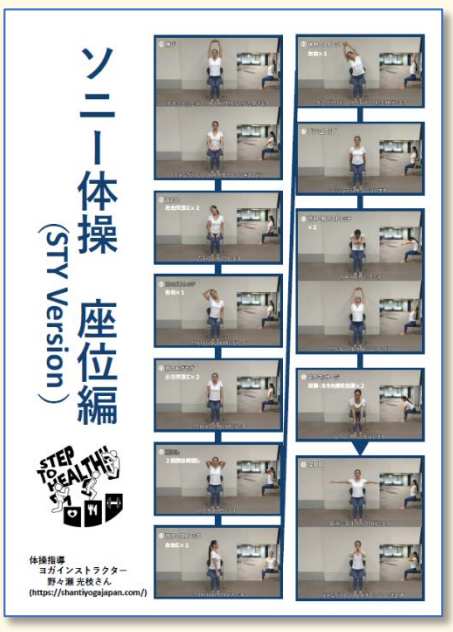
４月の健康経営宣言に伴い社内から健康経営ロゴマークとキャッチフレーズを公募しました。採用されたロゴマークは健康の土台となる食事・運動・メンタルヘルスをセルフケアしながらより大きく成長していく姿を表現しています。キャッチフレーズは、健康を何よりも優先して取り組むことをイメージして創られた「**健康ファースト**」が選ばれました。今後、健康経営宣言のポスターのトレードマークとしてこれらの作品は活躍していきます。



2020 年健康経営宣言とロゴマーク・キャッチフレーズ

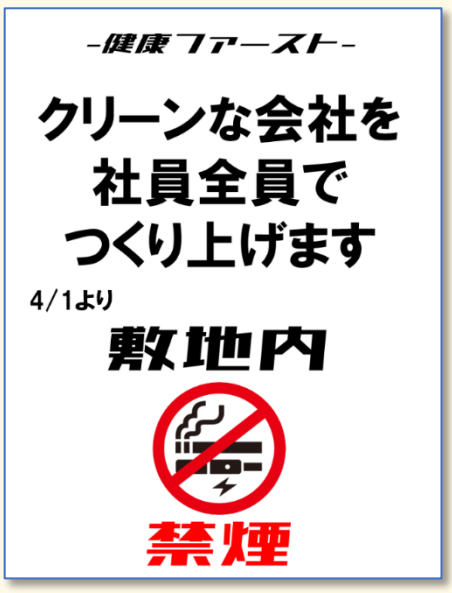
2020 年　ソニー・太陽体操の導入

組織の活性化と個の成長力促進として、ソニー・太陽体操を全社で展開し、仕事の効率化やモチベーションの向上を支援しています。作業による肩や頸部の痛みや疲れをほぐし、長時間の PC 作業の頚腕症状の緩和を図るため、ストレッチとヨガの要素を取り入れた 3 分間の体操を作成しました。午後の休憩後に社内放送が流れ、**座ったままでも体操することができ**、体操後の作業効率アップや腰痛対策にもつながる効果が期待できます。



2020 年　受動喫煙防止対策　敷地内全面禁煙

ソニー・太陽はこれまで、様々な受動喫煙対策を実施してきましたが、**受動喫煙クレームゼロと更なる社員の健康増進を目ざし**、４月１日に敷地内全面禁煙としました。社外に設置していた喫煙所は廃止され、今後新たな休憩所として生まれ変わる予定です。



ソニー・太陽ではこれからも引き続き、社員の健康増進に向けた様々な活動を進めてまいります。