

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
株式会社フジタ建設コンサルタント	継続	徳島県北島町	建設コンサルタント	「どこでもラジオ体操」「上に向かって歩こう！」 「フジタアドプトお遍路さん」等	100

●どこでもラジオ体操

- ✓ 始業時間 5 分前にラジオ体操第 1 を流している。全館内にスピーカーがあるため、社員はどこにいてもラジオ体操を行うことができる。

●上に向かって歩こう！

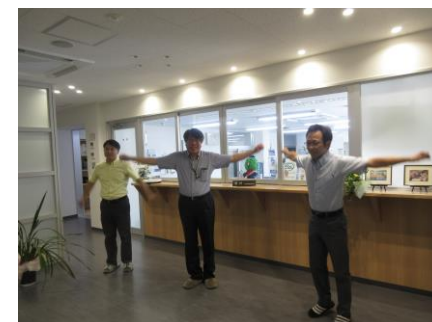
- ✓ 社内を移動する場合やトイレを使うときにはエレベーターを使わずに、できるだけ階段で違うフロアに行くなど、階段を利用して運動量を増やそうという活動。踊り場およびステップにポスターやステッカーを貼って、社員の意識向上を促している。ポスターは絵の得意な社員に描いてもらい、楽しく運動に参加できるようにした。
- ✓ ステップには消費できるカロリーなどを表示して、社員のモチベーション向上に役立っている。



全身の筋肉の 70% は下半身



▲上に向かって歩こう！



▲どこでもラジオ体操

●フジタアドプトお遍路さん

新規

- ✓ アドプトとは、行政の支援を受けながら一定区間の公共の場所をまるでわが子のように世話（清掃美化）をする、行政と住民（企業）の協働の清掃活動のことで、現在は 5 つのアドプト事業に参加している。
- ✓ アドプトチームの代表者が距離計と万歩計を持ち、参加者全員の歩数を距離に換算して、進んだ距離を一番札所から距離表に記入し、社内グループウェアで公表している。何番札所まで進んでいるか可視化されていくので、モチベーションも上がる。
- ✓ 同僚とともに約 1200km 先の八十八番札所をめざす、清掃活動と仮想歩き遍路を兼ねた一石二鳥の健康づくり。



▲フジタアドプトお遍路さん