

取組	主な内容（例）
テレワークでの取組	<p>毎朝のラジオ体操をリモートで実施</p> <p>コロナ禍対応のため、3月から在宅勤務体制にシフトするとともに、毎朝恒例のラジオ体操をリモートワーク前の朝礼時に開始した。現在も、在宅・出勤者ともに継続している。体重の増加とストレス過多を軽減するため、毎朝のラジオ体操を継続することで一日の生活リズムを保ち、健康維持につなげている。</p>
職場での取組	<p>オフィスでの感染防止対策</p> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止対策として防疫清掃の時間を設け、当番で1日3回、要所の除菌作業を実施している。清掃作業も日常生活の動きの中に隠れている筋肉を使う「マッスルチャンス」と捉え、楽しみながら実践している。</p> <p>職員の運動機会の確保</p> <p>緊急事態宣言解除後、感染対策を徹底し、オフィス併設の職員向けフィットネスルームの開放を再開した。また、ウォーキングアプリを活用し、昼休みには3密を避けて、「20分間ウォーキング」を再開した。</p>
雇用アスリートによる取組	<p>イントラ社内報・公式 SNS での所属アスリートによる「応援バトンリレー」投稿</p> <p>緊急事態宣言下、練習もままならない状況のなか、「応援バトンリレー」と称して、イントラでの社内報 web サイトや公式 SNS において、所属アスリートによるリレー投稿を行った。選手がどのように工夫して練習しているか、おうち生活を楽しくするための工夫などを掲載した。イントラ社内報を見た社員からは、「元気をもらえた」、「アスリートも苦労して努力しているのだから自分たちも頑張らないと思った」などの感想が寄せられた。</p>
その他の取組	<p>共通のランニングアプリをインストールして SNS で共有</p> <p>主に皇居周辺で実施していた集団でのランニングを中止し、各自自宅周辺でのランニングに切り替えた。ランニング用のアプリを各自スマートフォンにインストールし、ログ画面をグループ LINE で共有することにより、モチベーションアップに繋げることができた。</p>