

毎朝 15 分の「スロトレ」が評価され **5 年連続！「東京都スポーツ推進企業」に認定** 1人当りの医療費が平均より**-20.7ポイント**！

高純度・高実感ブランド『fracora(フラコラ)』を展開し、化粧品・美容健康食品の製造販売を行う、株式会社協和(東京都新宿区、代表取締役：堀内泰司)は、令和元年度『東京都スポーツ推進企業』に認定されました。取り組みが評価され、2015年より5年連続での認定となります。従業員1人当りの医療費が業態平均より20.7ポイントを下回るなど、健康意識が高まり結果につながっています。今後も健康経営に積極的に取り組み、活動を広めていくことで、働く世代の運動実施率の向上に貢献していきます。

■毎朝 15 分のスロトレ

美容と健康をお客様に提供するなら、「まずは自分達から」という想いから、スロトレ(スロートレーニング)を2011年よりスタートしました。毎朝 8:45 に「スロトレ始めます」の声掛けで一日がスタート。経営者を含め全従業員が参加し、15分間の運動を実施しています

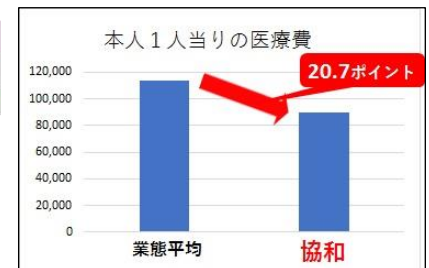
元五輪競歩選手兼社員の柳澤哲が考案したオリジナルプログラムで、ウォーミングアップ2種+部位別2種(日替り)を実施。朝の実践で日中の代謝を上げ脂肪燃焼を促進し^{※1}、健康に役立っています。



■医療費が平均の-20.7ポイント！

スロトレは東京大学大学院理学博士兼、元ボディビルダーで活躍した石井直方氏が考案した効率的なトレーニングです。オフィスの限られたスペースで、スカートやスーツスタイルのまま、運動できるように、柳澤が「スロトレオフィス」のプログラムを考案。8年以上の取り組みで、従業員1人当りの医療費が業態**平均より20.7ポイント^{※2}を下回っています**。

1人当りの医療費	
業態平均	113,321
協和	89,811



■健康経営日本一を目指す取り組み

「日本で一番従業員が健康な会社」を目指し、スロトレ以外にも運動習慣を仕組みづくりでサポートしています。



<健康経営(運動)の取り組み一覧>

毎朝のスロトレ (スロートレーニング)	毎朝 15 分間、経営者を含め全従業員で代謝を上げる筋肉トレーニング。 元五輪競歩選手兼社員でもある柳澤哲が考案したオリジナルプログラムで、ウォーミングアップ2種+部位別2種(日替り)で実施。2011年からの活動で 実施率 100% の取り組み
毎朝のフェイトレ (フェイスアップトレーニング)	従業員全員で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種を選んで実施
歩数計の無料配布と表彰制度	従業員全員に無料で配布し、毎日の歩数を計測。月間の歩数に応じて、モチベーションを維持する表彰制度を実施
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
社内ウォーキングイベント	チーム横断のコミュニケーション促進とウォーキングのきっかけ作りから、社員参加によるウォーキングイベントを開催

※1 石井直方著「一生太らない体の作り方」より ※2 東京業業健康保険組合 平成30年度貴事業所の検診と医療費の状況より

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/>

fracora