

2022年1月31日

各位

株式会社グリーンハウス  
株式会社グリーンハウスフーズ

## コロナ禍での働き方に合わせた健康イベントの開催や運動機会の創出で健康経営を推進！ 3年連続で『スポーツエールカンパニー』および『東京都スポーツ推進企業』に認定

このたび、株式会社グリーンハウス(東京都新宿区 代表取締役社長:田沼千秋 以下、グリーンハウス)と株式会社グリーンハウスフーズ(東京都新宿区 代表取締役社長:田沼千秋 以下、グリーンハウスフーズ)は、スポーツ庁より「スポーツエールカンパニー2022」および、東京都より「令和3年度東京都スポーツ推進企業」にそれぞれ3年連続で認定されました。



グリーンハウスグループは、2016年4月に健康経営の実践のため、「社員の健康増進で、いきいきと活躍できる職場と生産性向上で業績改善を実現する」とした健康企業宣言を制定、従業員が主体的に健康づくりに取り組める環境整備をさらに進めるとともに、食を通じた健康の実現を図り、お客様の健康にも寄与していくことを目指しています。

2021年度は、長引くコロナ禍において、懸念される運動不足及び出勤時間の減少による社会コミュニケーションの希薄化の課題に対して、毎年実施しているウォーキングイベントを働く仲間と楽しく運動量増やすことを目指すチーム戦形式で開催。その結果、参加者が大幅に増加し、各支社等での独自イベントの開催などの活動が広がりました。また、在宅勤務者等を対象にした企業対抗のウォーキングイベントへの参加や社内外の在宅勤務者に向けた運動メニュー等の情報提供を継続的に実施しました。

みんな元気で  
気持ちよく  
すずめよう  
Wellness Being 2021

**LET'S WALK ONE GREEN**

応募締切 **9月30日**  
仲間と一緒に  
楽しみあって頑張ろう

応募方法  
今年は久しぶりに  
チームエントリー!  
指定のFormsから  
今すぐエントリー!

2 **ことしも歩こう。**  
7 **歩いて健康プラスワン**  
参加者大募集!

イベント期間 **2021/10/1~11/30**

エントリー方法  
●3-5名のチームを募集!  
●参加費を要する(賞状発行に際して)※  
●必ず法人法人利用印を捺印(詳しくは裏面に記載)  
●最新「自衛隊」の「エントリーの手順」に基づいて参加申込  
またはQRコードを読み取って「Forms」にアクセスし、  
必要事項を入力し送信

表彰  
●メンバー全員が「1日500歩以上」を達成した日付、2日400歩以上の  
チームが表彰対象(最高チーム歩数順に決まる)

※応募事項を入力し送信  
※応募先: 株式会社グリーンハウス(〒160-8502 東京都新宿区西新宿1-1-1) | 株式会社グリーンハウスフーズ(〒160-8502 東京都新宿区西新宿1-1-1) | 株式会社グリーンハウスフーズ(〒160-8502 東京都新宿区西新宿1-1-1) | 株式会社グリーンハウスフーズ(〒160-8502 東京都新宿区西新宿1-1-1)

Green House GREEN HOUSE FOODS CANV

お手軽エクササイズde **運動不足解消!**

在宅勤務の導入が進み、体を動かす機会が減っていませんか?  
活動量が減ると肥満や生活習慣病になる可能性が高まるだけでなく、ロコモやフレイル<sup>®</sup>の危険性も高まります。  
日々の活動量アップと病気のリスクを減らすために、オフィスや自宅で簡単にできるエクササイズをご紹介します!

※ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、運動量の低下により移動機能の低下が起こる状態。  
フレイルとは加齢に伴い、身体機能が低下し、さまざまな健康障害が起こりやすくなる状態をいいます。

【ポイント】で下半身を鍛えよう

目指せ **100回!** 『ランジ』で下半身を鍛えよう

息を吐いて  
息を吐いて

- 立った状態から、片足を肩幅より大きく、前後に開く。
- 上体をまっすぐにし、膝関節とひざを曲げていく。
- 前ひざを90度まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- 交互に20回を1セットで行う。

上体が傾かかみにならないように注意!

※ポイント おなかに力を入ると、重心が崩れずバランスがとりやすくなります!

<時間と消費カロリーの目安>

時間 **10分1日5セット**

消費カロリー **61kcal**  
※体重70kgの人の場合

おにぎりに換算すると **約1/3個**

グリーンハウスグループは、食を通じた人々の健康づくりへの貢献を SDGs の最重点テーマの一つとしてしています。今回の認定を受け、グリーンハウスおよびグリーンハウスフーズを中心に、運動機会の提供などによるグループ各社の従業員の健康づくりと、お客様の健康に貢献できる活動をさらに進め、社会と共有する価値の創造と SDGs の実現を目指してまいります。

## 【スポーツエールカンパニーについて】

従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業をスポーツ庁が「スポーツエールカンパニー」として認定しています。朝や昼休みなどに体操・ストレッチをするなどの運動機会の提供や、階段の利用や徒歩・自転車通勤の奨励、あるいはスタンディングミーティングの実施など、スポーツ競技に限らず、社員の健康増進のためスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業を認定し、社員がスポーツに親しめる環境づくりを進める企業の社会的評価が向上することで、「働き盛り世代」をはじめとして、国民全体のスポーツ実施率の向上につなげていくことを目的としています。

## 【東京都スポーツ推進企業認定制度について】

平成 27 年度から、従業員のスポーツ活動の促進に向けて優れた取組やスポーツ分野における支援を実施している企業等を東京都が「東京都スポーツ推進企業」として認定する制度で、令和 3 年度では、333 社が認定されています。

## 【グリーンハウスグループについて】

グリーンハウスグループは、コントラクトフードサービス事業（官公庁・オフィス・工場・学校・病院・シルバー施設などでのフードサービスの提供）をはじめ、レストラン事業、ホテルマネジメント事業など、食とホスピタリティに関連した様々な事業を展開しており、2021 年 3 月末のグループ年商は海外実績を含め 1,315 億円、店舗数は 2,651 店舗です。

### 本件に関するお問い合わせ先

株式会社グリーンハウス

広報室 担当：福田隆憲 TEL: 03-3379-1249 e-mail: [fukudata@greenhouse.co.jp](mailto:fukudata@greenhouse.co.jp)

〒163-1477 東京都新宿区西新宿 3-20-2 東京オペラシティタワー17F (<https://www.greenhouse.co.jp/>)