NEWS RELEASE

２０２６年3月１１日

オリジナル職場体操「YAKULT Wake-Up」の導入

株式会社ヤクルト本社（社長　成田 裕）は、従業員の健康増進と業務の生産性向上を図るため「健康経営」に積極的に取り組んでおり、２０１８年から９年連続で「健康経営優良法人（大規模法人部門）～ホワイト５００～」に認定されています。当社では、従業員の肩こり・腰痛・眼精疲労の予防を目的に、２０２０年から職場体操「ヤクルトストレッチ」を導入し、社内に広く定着しています。こうした継続的な取り組みにより、「健康経営」が一層進んだことを受けて、このたびオリジナル職場体操「ＹＡＫＵＬＴ Ｗａｋｅ‐Ｕｐ」を制作しました。

「ＹＡＫＵＬＴ　Ｗａｋｅ‐Ｕｐ」は、従業員がより健康で活力ある一日をスタートするために、２０２５年１１月から順次、全国の事業所で導入しています。詳細は以下のとおりです。

オープニングシーン

「脳活」を意識した動き

速いリズムの全身運動

「腸活」を意識したひねりの動き

「YAKULT Wake-Up」について

１．　コンセプト

脳と身体にスイッチを入れ、「休息モード」から「活動モード」に切り替えるヤクルトオリジナルの体操

【ポイント】

・全身を使った運動により、日々の健康づくりをサポート

・「脳の活性化」や「腸内環境の改善」につながる動き

・年齢や性別を問わず、誰もが無理なく取り組めるプログラム

・在宅勤務時でも実施できるなど、働き方を問わず活用可能

２．　時間

約１分３０秒

３．　導入事業所

当社全事業所（一部関係会社含む）

※全国販売会社、海外事業所等についても順次展開予定

４．　制作

野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社

（監修：早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡恒治教授）

５．　活用方法

（１）各部署、事業所に設置されているモニターや館内放送にて「ＹＡＫＵＬＴ Ｗａｋｅ‐Ｕｐ」の映像または音声を毎日定時刻（原則９時００分）に配信

（２）在宅勤務など、事業所で業務を行わない従業員向けにＹｏｕＴｕｂｅのＵＲＬを配布

※オリジナル職場体操は、ＹｏｕＴｕｂｅ「株式会社ヤクルト本社 公式チャンネル」にて一般公開しております。

【ヤクルト公式】ＹＡＫＵＬＴ　Ｗａｋｅ‐Ｕｐ

https://www.youtube.com/watch?v=10AtATXcSJ8

【ヤクルト公式】ヤクルトストレッチ

https://www.youtube.com/watch?v=47Kt2tUSAso&t=12s

以　上