

2020年10月29日

## 従業員向けオリジナル体操「ヤクルトストレッチ」の導入 ～体調の自覚症状への対策で、健康経営を推進～

株式会社ヤクルト本社（社長 根岸孝成）は、従業員向けオリジナル体操「ヤクルトストレッチ」を制作し、11月2日（月）から各事業所に順次導入します。当社は健康経営優良法人に2018年から3年連続で認定されており、この体操の導入を通じて、社員の身体的負荷の軽減ならびにリフレッシュを促し、さらなる社員の健康増進および業務の生産性向上を図ることで、より一層の健康経営を推進していきます。

「ヤクルトストレッチ」は、健康に関する社内調査で毎年、体調の自覚症状の上位にあげられる「肩こり」「腰痛」「眼精疲労」の予防につながる動きを取り入れています。

「ヤクルトストレッチ」に関する詳細は以下のとおりです。



「Yakult」の「Y」をイメージした動き



肩こり予防の動き



眼精疲労予防の動き



腰痛予防の動き

## 「ヤクルトストレッチ」について

### 1. コンセプト

「肩こり」「腰痛」「眼精疲労」に予防効果があるヤクルトオリジナルの体操

#### 【ポイント】

- ・デスク周りの狭いスペースでも行えること
- ・座っていても、立っていても行えること
- ・年齢、性別問わず全社員が容易に行えること
- ・在宅勤務時でも活用できること

### 2. 時間

約3分

### 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. 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「ヤクルトストレッチ」の映像または音声を毎日定時刻（14時30分※）に配信

※人間の生体リズムにより眠気が生じ、作業効率が落ちるといわれている時間帯に導入します。

(2) 在宅勤務の従業員向けに「ヤクルトストレッチ」動画のYouTube用URLの配布

### 5. 監修

一般社団法人 国際統合リハビリテーション協会

以上