



突撃！ 地元の健活企業

Vol.4 明治安田生命保険相互会社 群馬支社 様



従業員とその家族の健康づくりに積極的に取り組んでいる企業を紹介するこのコーナー。今回は、**まえばしウエルネス応援企業**にもご登録いただくことになった明治安田生命保険相互会社群馬支社さんを訪問し、健康づくりの取組についてお話を聞きました。

明治安田生命保険相互会社群馬支社

表町2-9-9 明治安田生命前橋表町ビル2F

業種：生命保険業 従業員数：約660名（R1.11月時点）

健康づくりの取組状況

- ・健活ウォーキングログ1日8500歩
- ・「みんなの健活体操」を毎朝実施
- ・ぐんまマラソンに参加
- ・血管年齢測定会
- ・社内向健活スクール実施 など



明治安田生命保険相互会社 群馬支社
理事支社長 小出 和久さん

「私たちは『みんなの健活プロジェクト』として、お客さまの健康増進の取組を応援しています。でも、健活は『一人で続けることは難しい』ので、私たちも一緒にみんなで取り組もう、というポリシーのもと、日頃から様々な形で健康を意識した活動をしています。」と話され、ご自身も率先して健康づくりに取り組んでいらっしゃる理事支社長の小出さん。「まずは歩かなきゃ」という一言が従業員の皆さんにも伝わり、社内全体で健康づくりに取り組んでいらっしゃいます。

健活ウォーキングログとは、会社独自のアプリで毎日の歩数を管理し、「まずは歩く」ことを実践する取組です。1日8500歩を目標に、出社前の遠回りや階段利用で毎朝の1000歩は欠かさない皆さん。1年間取組んで減量につながったという従業員もいるそうです！個人のランキングも出て、皆さんの刺激になっています。「みんなで取り組む」ことが継続のポイントですね！



「みんなの健活体操」を毎朝実施しています。従業員の皆さんの体調管理にも役立っています。



ぐんまマラソンにランナー・ボランティアとして参加。社会貢献にも力を入れています。地域に根付いた行事に多数参加し、皆さんの健康を応援します！



定期的に血管年齢測定会を実施し、体調の変化をみています。このほか、血圧や体組成測定も継続して実施し、皆さん数値の改善が見られたそうです。血管年齢測定会は社外向けにも行っています！

今回の Voice

「みんなの**健活**を応援しています」

理事支社長 小出 和久さん

編集後記



明治安田生命保険相互会社の皆様、取材にご協力いただき誠にありがとうございました。従業員全員で取り組んでいる様子が印象的でした。みんなで取り組むことが継続につながり、そこから様々な改善が生まれる。健康づくりの成果をまた教えていただきたいですね！これからも皆様の健康づくりを応援していきます！

突撃！ 地元の健活企業 募集中！

わが社こそは健康づくりに取り組んでいる！という企業を募集中です！健康づくりに取り組んでいる企業をウエルネス通信や前橋市ホームページ、フェイスブック等で発信をしていく予定です。詳しくは前橋市健康増進課までお問い合わせください。