

当社では、「みんなの健活プロジェクト」の一環として、従業員自身による健康増進の取組みを強化しています。

従業員の健康づくりに積極的に関与し、健康増進の取組みをいっそう推進するための「MY健康宣言」を策定し、従業員の健康がすべての基盤であるとの認識のもと、

## 生活習慣病の予防に向けた取組み

ポピュレーションアプローチ(従業員全体)では、定期健康診断前2ヵ月間のウォーキングイベント「健康チャレンジ!キャンペーン」や従業員向けウォーキングアプリ「MYログ」を活用したウォーキング、からだマネジメント・肩こり・腰痛予防等のさまざまなテーマで生活習慣の改善を目的とした社外講師による「健康増進セミナー」や運動教室を実施しています。ハイリスクアプローチ(従業員のうち高リスク層)では、腹囲・BMI等でリスク判定し、対象者向けに「特定保健指導」を積極的支援プログラム・動機づけ支援プログラムに分けて実施しています。加えて、「内臓脂肪測定会」では測定後に保健指導を受けられる体制を整えています。

また、受動喫煙対策では禁煙外来の奨励金の支給やスマートフォンアプリを活用した禁煙サポートサービスの利用料の補助を実施し、就業時間内には「禁煙タイム」を設けて、禁煙に取組みやすい環境づくりを推進しています。

## メンタルヘルスの予防に向けた取組み

職場や家庭に関する悩みや心の問題を専門医やカウンセラー、保健師に相談できる社内窓口と社外カウンセラー相談窓口を併設し、従業員が自発的に相談しやすい

## 女性の健康への取組み

40歳以上の現役被保険者を対象に、人間ドックのオプション検査で乳がん検診・子宮がん検診を実施した際、費用補助を実施しています。また、女性の健康課題への知識の習得や管理職等周囲の理解向上に向けた「健康増進

以下の3つの取組みを掲げています。

また、コロナ禍でも健康を維持・増進し、活き活きと仕事に取り組めるよう、感染防止対策を徹底し、取組みを推進しています。

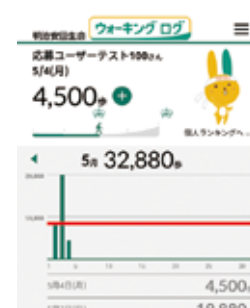
継続的な治療を要する従業員に対しては、診療所の医師によるオンライン診療を導入するなど、コロナ禍における健康の維持・改善をサポートしています。



社外講師による運動教室の様子  
(名古屋南支社)



「内臓脂肪測定会」後の保健指導の様子



「明治安田生命ウォーキングログ(通称MYログ)」さまざまな機能を搭載し、「楽しむ」「つくる」「集める」をコンセプトに開発

環境を整えています。また、定期的な情報提供や「ストレスチェック」の個人結果と改善アドバイスをフィードバックすることでストレスへの気付きを促しています。

セミナー」の実施や、各支社で開催する「健康セミナー」にアンチエイジングなどの女性向けプログラムを追加する等、健康づくりのノウハウを楽しみながら学ぶイベントを展開しています。

## 社外からの評価

当社の健康増進経営に関する取組みが評価され、複数の表彰・認定をいただいています。

■「健康経営優良法人2021(大規模法人部門)」に5年連続で認定(主催:経済産業省および日本健康会議)

健康経営度調査の回答法人中、上位10%以内の評価を獲得し、「ホワイト500」として認定されています。

■「スポーツエールカンパニー」に4年連続で認定(主催:スポーツ庁)

■「令和2年度東京都スポーツ推進企業」に4年連続で認定(主催:東京都)

認定企業のうち、特に社会的な影響や波及効果の大きい取組みを行なっている企業として「モデル企業」に3年連続で選定されています。



表彰式の様子  
左)東京都 小池知事 右)当社 大西執行役副社長