

「みんなの健活プロジェクト」を通じた当社従業員向けの取組みの総括について

明治安田生命保険相互会社（執行役社長 根岸 秋男）は、健康増進の取組みを支援する「みんなの健活プロジェクト」（注1）を展開していますが、このたび、当社従業員における2019年度の取組みを総括いたしましたのでお知らせいたします。

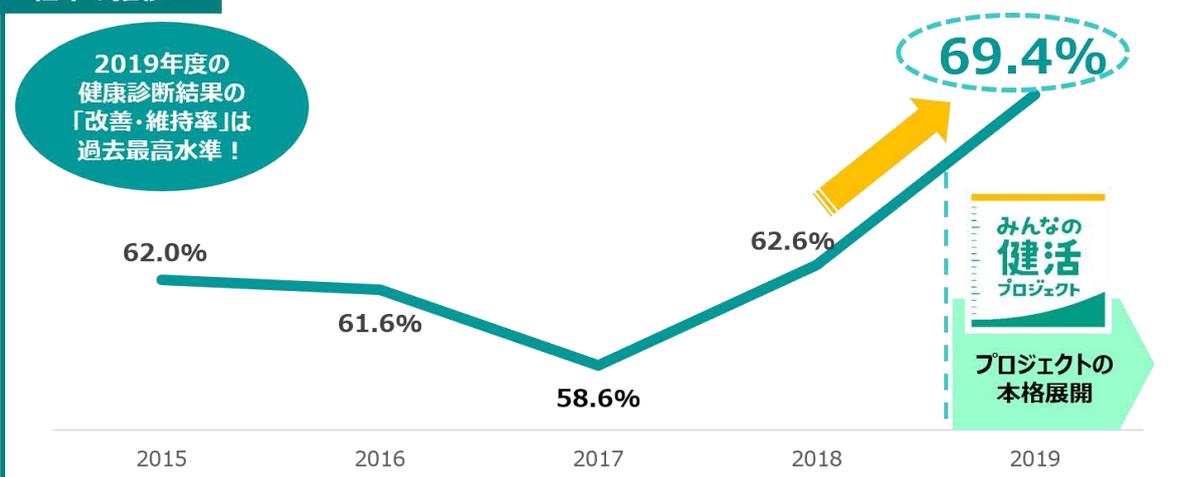
本プロジェクトにおいて、お客さまや地域社会のみなさまの健康増進の取組みを支援するにあたり、まずは、当社従業員自らが率先して「健活」に取り組み、一定の成果を確認できました。

今後も、当社はお客さまや地域社会のみなさまの健康づくりにいっそう貢献してまいります。

全従業員の **約70%** は、健康診断結果（注2）が前年水準以上

（注2） 定期健康診断(含む人間ドック)結果に基づき、「健康サポート・キャッシュバック特約」と同一のランク判定項目をポイント化

経年の推移



「健康診断結果が前年水準以上」の従業員の傾向

当社の健康課題「BMI」「血圧」が大きく改善！

BMI

92.6% が、改善・維持

血圧

83.2% が、改善・維持

（※） 2019年度 定期健康診断(含む人間ドック)実施者のうち、健診結果が前年水準以上の従業員を対象に、前年度と当年度の結果を比較

万を支える、健康を応援する

ベストスタイル

健康キャッシュバック

[5年ごと配当組立総合保障保険]

キャッシュバックの仕組みを動画で紹介しています



＜健康サポート・キャッシュバック特約のランク判定項目＞

40歳未満

BMI

血圧

尿糖

尿蛋白

脂質
(任意)

肝機能
(任意)

40歳以上

BMI

血圧

尿蛋白

脂質

肝機能

糖代謝

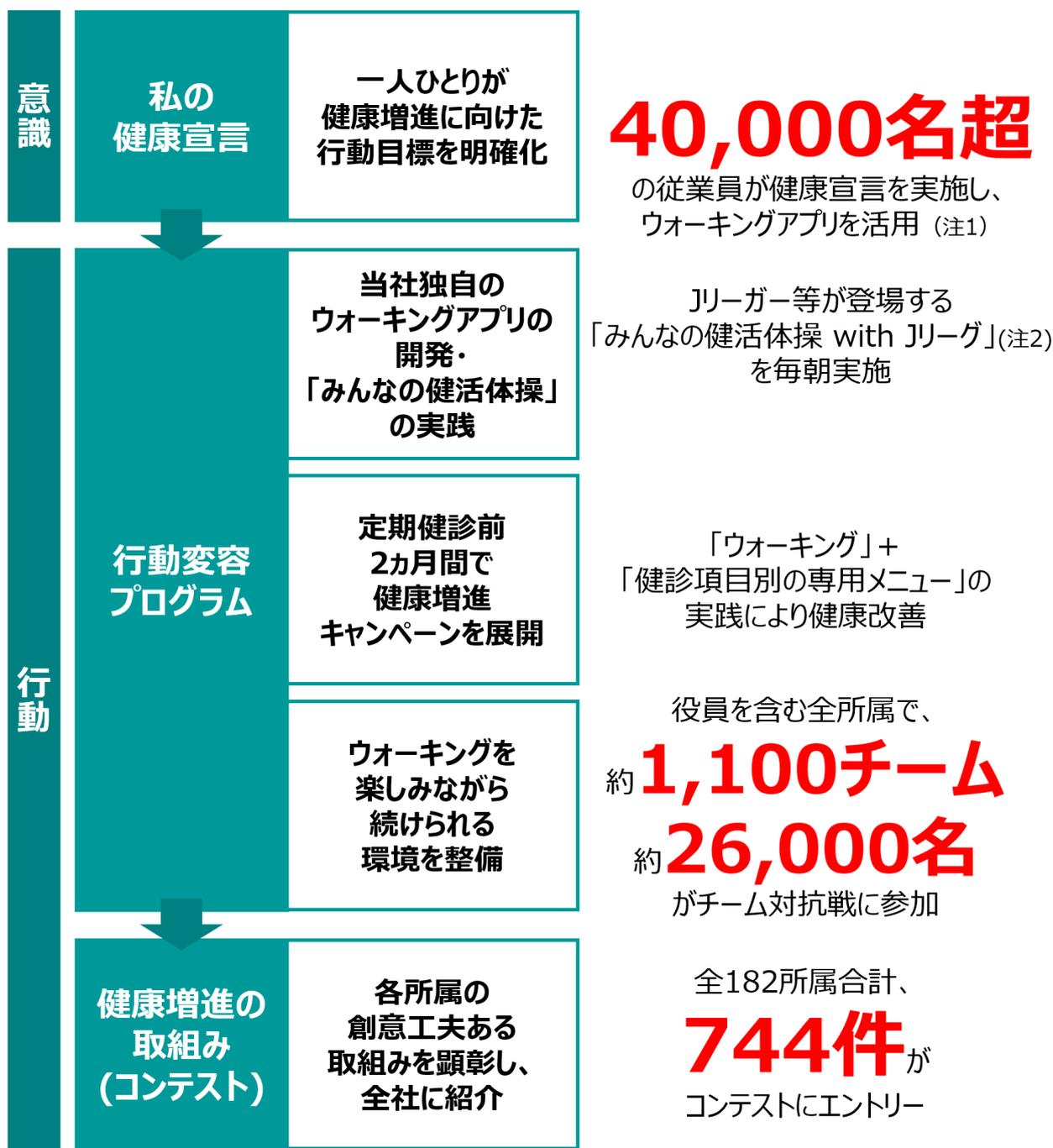
当社従業員は、お客さまとともにキャッシュバックランク向上をめざしています！

（注1） 当社ホームページ内「みんなの健活プロジェクト」公式サイト参照

URL : <https://www.meijiyasuda.co.jp/enjoy/ld/kenkatsu/>

1. 健康改善に向けた主な取組事項

- ・2019年度は、特に「意識」「行動」面を重視した「健康づくり」を図ってまいりました。具体的な取組事項は以下のとおりです。



意識・行動の変化

75.8% は、健康増進への**意識が向上**

70.2% は、健康増進への**行動が変化**

(※)2019年度 従業員意識調査結果 【回答者数】42,695名
健康増進に関する自身の変化について、肯定的な回答をした従業員の割合

(注1) MYライフプランアドバイザー(営業職員)等は、営業用スマートフォンの配布時に自動的にインストール
内勤職員は、スマートフォンを所有する個人のうち希望者がインストール

(注2) URL : <https://www.meijiyasuda.co.jp/enjoy/ld/kenkatsu/project/kenkatsutaisou/>

2. ウォーキングアプリ（明治安田生命健活ウォーキングログ）

- ・ウォーキングを中心とした「行動変容プログラム」の推進にあたっては、当社独自のウォーキングアプリ「明治安田生命健活ウォーキングログ」を開発・活用しています。

ウォーキングアプリ

当社独自のアプリを開発し、グループ会社を含めた全従業員を対象に展開



「明治安田生命健活ウォーキングログ（通称：MYログ）」

- ・個人所有のスマートフォン、当社営業用スマートフォン（MYフォン）にて活用
- ・さまざまな機能を搭載し、「楽しむ」・「つながる」・「集める」をコンセプトに開発

アプリの主な機能

さまざまな機能をつじ、全従業員が楽しく続けられる環境を整備

1 ランキング機能

自身の歩数目標を設定し、順位やポイントを競い合うことで、「楽しむ」

2 チーム機能

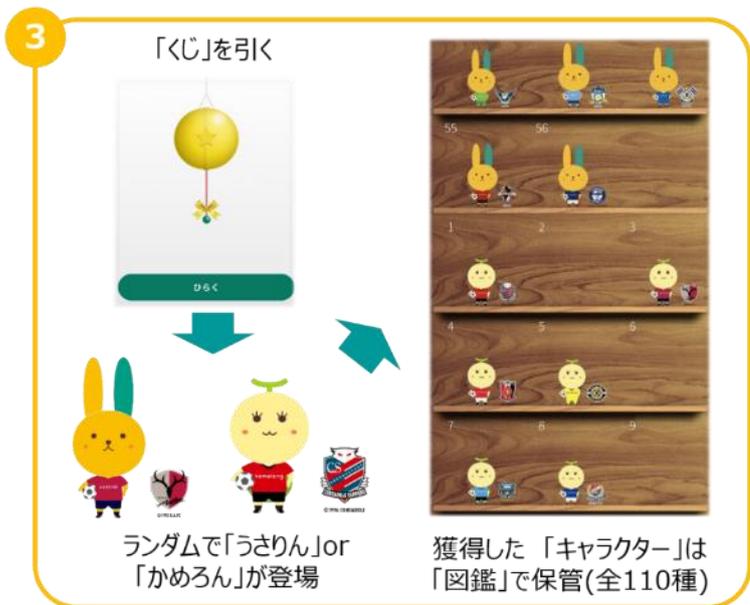
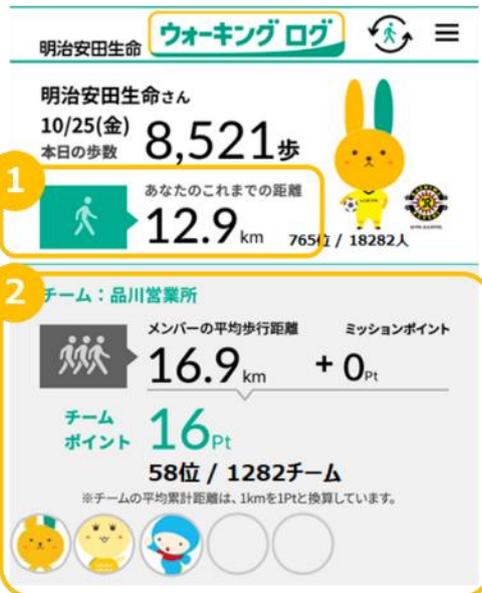
チーム対抗戦や、メンバー間のメッセージや写真のやり取りで、仲間と「つながる」

3 コレクション機能

1日8,500歩ごとに「くじ」を引き、Jリーグ全クラブとのコラボキャラクターを「集める」

<各機能のイメージ>

※アプリの内容・画像等は2019年度時点のものです



3. 「健活アクティビティコンテスト」

- ・各所属の健康増進の取組事例のコンテストを「健活アクティビティコンテスト」と称し、年間をつうじて展開。エントリー総数は744件となりました。好事例は全社で共有のうえ、取組みの波及効果をめざしています。なお、当社グループ会社の「明治安田健康開発財団」が健康科学的なエビデンスに基づき、審査を実施しています。

コンテスト（事例）

各所属における健康増進のさまざまな「知恵・工夫」を全所属で共有

岐阜支社

支社全体での「運動会」「部活動」の運営や、「血圧測定器」の管下拠点での設置に加え、血圧改善の取組みをコンテスト形式で運営しています。



契約部

所属内の各グループごとの歩数を「見える化」するとともに、毎日15時に設けたリフレッシュタイムに所属員全員がアプリで歩数を確認するなど、一人ひとりが自然と歩く環境を整えています。



団体年金サービス部

所属内の「健活掲示板」を作成し、毎月の取組状況をみんなで共有。また、「食生活改善」をテーマに取り組んだり、「献血会」を開催するなど、健診以外の健康状態の確認機会を作っています。



健康科学的なエビデンスに基づいたコンテストの監修・審査



明治安田健康開発財団
健康増進支援センター

- ・1人では続けることが難しい「健康づくり」に対し、コンテストをきっかけに、所属ごとに健康増進に取り組む風土が浸透し、徐々に「成果」として、結実してきていると感じています。
- ・各所属ごとの特徴や地域性等をふまえた創意工夫ある取組みは、健康増進のメソッドとして、当社グループ従業員全体の健康増進の基盤となるほか、将来的には、お客さま・地域社会のみなさまの「健康づくり」のお役に立つものと考えています。

4. 「新しい生活様式」をふまえた新たな取組み

- ・新型コロナウイルス感染症拡大を受け、「新しい生活様式」が示されるなかで、当社は、以下の事項に新たに取り組んでいます。この過程で得られた健康増進に資する各種知見等は、「お客さま」「地域社会のみなさま」のお役に立てるよう積極的に情報提供を実施するほか、各種サービスの検討等にも活かしてまいります。

「新しい生活様式」をふまえた新たな取組み

在宅での仕事・生活への対応

「おうちで健活」の提供

運動不足解消のため、自宅で参加可能な運動コンテンツをお客さま向けに実施し、社内でも共有
(今後、リーグ選手・選手OB等の出演を予定)

「おうち時間の過ごし方」の共有

在宅勤務や自宅で過ごす際の「工夫」を公募し、全従業員で情報共有

制限環境下における心身のケア

メンタルケアチェック

上司が部下のメンタル不調を早期に発見できるチェック項目を情報提供

産業医による健康アドバイス

運動不足による持病の悪化防止のため、健康課題のある従業員に産業医が個別にフォロー

<おうちで健活>

vol.1 親子トレーニング



vol.2 リラックスヨガ



配信動画は明治安田生命YouTube公式チャンネルにて視聴いただけます



<メンタルケアチェック（具体例）>

- やるべき仕事にとりかからず、活動報告がないことはありますか？
- 入社時に明らかに表情が暗く、活気がないことはありますか？
(逆のケースもあります)
- 不自然な言動（人・物に対して攻撃的になる、急に怒る・泣く、過度に悲観的になる等）が見られますか？

MY Style

- ・当社では、明治安田生命らしさ・私らしさを「MY Style」と称し、さまざまな分野の取組みにおいて大切にしています
- ・健康増進の分野においても、当社独自のさまざまな取組みに挑戦し、お客さまや地域社会のみなさまの「健康づくり」にいっそう貢献してまいります