

第一生命島根支社さんの、

健康づくりの取組をご紹介します！



事業所について

- 業種 生命保険業
- 従業員数 384人
- 事業所の紹介

第一生命は生命保険の枠を超えて地域に根ざした、健康増進活動に取り組んでいます。

「一生涯のパートナー」としてお客さまに各種情報をお届けし、地域課題解決に貢献しています。

☆事業所における健康づくりの目標

- ①毎日からだを動かす習慣づくり
- ②支社全員で取り組む一体感
- ③健康診断の全員受診、各種がん検診の受診勧奨

☆日頃の健康づくりで取り組んでいること

- ・「健康第一アプリ」を活用したセルフチェック、食生活管理
- ・マラソンイベントへの参加、協賛
- ・階段を利用する
- ・毎月2のつく日は禁煙デー



☆しまね健康チャレンジ月間における取組

- ①ウォーキングや運動、体操の取組
 - ・朝のラジオ体操を実施
 - ・社員対抗ウォーキングイベントの実施
 - ・マラソン大会へのエントリー（松江しんじ湖サンセットマラソン、西ノ島ハーフマラソン、萩石見空港マラソン、一畑薬師マラソン、国宝松江城マラソン）
- ②健康診断・がん検診に関する取組
 - ・9月末迄に健康診断全員実施
 - ・子宮頸がん検診・乳がん検診を受診、申込勧奨
- ③その他の取組
 - ・一日一善活動で心も体も健やかに
 - ・減塩レシピの提供
 - ・「健康第一アプリ」を活用したセルフチェック、食生活管理

☆しまね健康チャレンジ月間に取組んだ感想

ラジオ体操を始めた当初は腰が痛い、首が痛いと言っていた社員も続けることで次第に調子がよくなるなど、効果が見え始め、今ではラジオ体操を毎朝実施しています。

また、健康チャレンジ期間中は健康にまつわる情報を積極的に発信し、社員だけでなく、社員を通じてお客さまへ情報提供ができるように実施しました。

県の取組と連動することで今まで以上に健康を意識できました。各種検診の申込や受診、マラソンイベントにも申込を行うなど社員が自発的に行動するきっかけとなり、社員の健康に対する意識が向上しました！



今後に向けて

現在、第一生命では社員が健康にイキイキと働けるようにエンゲージメントの向上を目指して社内環境面や自己成長のための支援を実施しています。心身ともに健康を目指して、県民のみなさまに元気と安心をお届けできるようこれからも取り組んでまいります。