



令和6年度東京都スポーツ推進モデル企業 SOMPOひまわり生命保険株式会社



オリジナル体操を活用して運動習慣の改善を実現！

オリジナル体操の活用

運動不足、ストレス等の当社の健康課題を解決することを目的として作成したオリジナル体操「SOMPOひまわり体操」を継続して活用しています。テレワーク時の運動不足の解消や、業務中のリフレッシュとして社員個人で実施することはもちろん、職場ごとに毎月実施する健康をテーマとした全社員参加の健康応援ミーティングで毎回必ず実施するなど、社員の日常に取り入れることで、健康維持・増進およびコミュニケーション活性化を促進しています。

その他、各種研修の際や、内定式や入社式など会社の正式な行事にも取り入れ、また本社ビルのデジタルサイネージに常に体操動画を投影するなど、社員への浸透を図っています。

その効果として、社員アンケートにおける「運動習慣者比率」が体操の導入前後で増加するなど、社員の運動習慣改善につながりました。



企業データ	所在地	千代田区
	業種	金融業・保険業
	総従業員数	2,650名

力を入れた取組

ウェアラブル端末の活用と部署別歩数対抗戦の実施

2016年度から全社員(約2,600名)を対象にウェアラブル端末を貸与し、日々の健康増進に役立てています。

また、社員の運動不足および歩行習慣の定着を目的に、ウェアラブル端末も活用した部署別歩数対抗戦を定期的に開催しています。2024年度は今後のPHRの活用も見据え、自社で開発しているアプリを活用した歩数対抗戦を実施し約7割の社員が参加しました。歩行習慣の定着につながるとともに、各職場が一丸となって取り組むことにより、コミュニケーション活性化のきっかけにもなりました。

こうした部署別歩行対抗戦の実施等により、ウェアラブル端末導入当時と比べ、「歩行習慣者比率」が増加しました。また、職場のコミュニケーションが向上し、さらにはワークエンゲージメントの向上にも寄与しています。



その他の取組

運動セミナーの定期開催

社員の運動習慣の改善や職場のコミュニケーション活性化を目的として、定期的に運動に関するセミナーを開催しています。

トップアスリートによる運動の実践・チームワーク向上の工夫、マインドセットを学ぶためのセミナーや、職場ごとに実施するミーティングでは運動機能をチェックするテーマを設定するなど、様々な内容で社員の健康増進に取り組んでいます。

セミナー参加は業務扱いとし、参加しやすい環境を整えており、また職場ごとに設置している健康経営推進担当者へセミナーの宣伝依頼を行い、参加率向上を図っています。参加出来なかった社員のためにアーカイブ配信しているセミナーもあります。



STAFF'S VOICE

当社はお客様の健康を応援する「健康応援企業の確立」をビジョンに掲げ、そのためにはまず社員とその家族の健康が重要であるとの考えのもと健康経営を実践しています。

当社の健康課題トップは「運動不足」であり、運動に関する様々な取組を実施していますが、運動習慣の定着だけでなく、職場のコミュニケーション活性化にもつながっていると実感しています。今後も社員の健康維持・増進のため効果的な施策を展開していきます。

