

# 令和5年度東京都スポーツ推進モデル企業 アクサ生命保険株式会社



アクサ生命

|       |      |         |
|-------|------|---------|
| 企業データ | 所在地  | 港区      |
|       | 業種   | 金融業・保険業 |
|       | 従業員数 | 8,360名  |



## オリジナル体操の配信や、運動とチャリティーの組合せなど、工夫を凝らしてスポーツ・運動を推進

### ■ アクサ体操の動画配信



令和5年10月に、運動不足、肩こりや腰痛予防のために、椅子に座ったままできるストレッチ「アクサ体操 AXARCISE」の動画を作成した。朝礼や定期会議で、チームで視聴しながら一緒にエクササイズすることでチームのコミュニケーション促進とともに、運動・健康アクションの習慣化も目的としている。

また、この配信を機会に、社員と一緒に視聴して行う体操イベントを開催した。

体操動画の配信をきっかけに、動画をチームの定例会議で定期的に視聴して運動し、健康的な習慣が定着できるようにする、という動きもみられた。

### ■ オンライン健康セミナー

毎月1回、オンラインによるセミナーを実施し、様々な健康課題トピックを取り上げ、医師による解説を提供している。外部から専門医師を招き、専門医ならではの知識や予防策について学べる場となっている。またセミナー冒頭にて、パラアスリート社員や保健師による、ストレッチタイムを取り入れ、肩凝りや腰痛防止を目的とした座ったままできるストレッチを指導している。業務の途中で運動する良い機会になっていると好評を博している。



パラスポーツ選手でもある社内のマッサージセラピストと統括産業医、保健師によるストレッチ・ツボ押し実践

### 力を入れた取組

### ウォーキングとチャリティーを 組み合わせた「ドネーションプログラム ウォーキングチャレンジ」実施

持続可能な未来に向けた取組について考え行動する「アクサ・ウィーク・フォー・グッド (AXA Week for Good)」を展開。その中のアクションの一つが「ドネーションプログラム」で、従業員一人ひとりのアクションに金額の価値をつけて、福祉団体などに寄付を行うことを企画し、歩い



ただだけ寄付される「ONE AXA ウォーキングチャレンジ」を実施した。従業員からは、歩いた分だけ寄付ができ、自分の健康にも良く、やりがいをもってウォーキングを楽しめたと好評を得た。

### ■ 社内「ウォーキングイベント」開催

健康ポータルサイト・アプリを活用したウォーキングイベントを実施。令和5年春は「AXA Week for Good」と、秋は「Healthy You Days」と連動したウォーキングキャンペーンを展開し、チーム・個人で歩数を競い、イベントの間は参加者撮影の写真を発信・共有するなど、コミュニケーションの円滑化も図った。定期的なウォーキングキャンペーンは、個人のウォーキング習慣化につながりやすいため、今年は春、秋の2回開催した。



### その他の取組

- **社内クラブ活動**  
従業員同士の部門を越えたコミュニケーションの促進を目的に、常時10名以上で定期的に活動している社内クラブ活動を会社が援助。令和5年10月時点で、62クラブ中、52クラブがスポーツ系で、481名が活動を行っている。
- **ヘルスケアプラットフォームの活用**  
社内ウォーキングイベントでの活用を機会にアプリの普及をはかり、このアプリを通して、日々の健康習慣作りに役立ててもらっている。現在、従業員の60%がダウンロードし活用。
- **健康増進に特化したウェブサイト「AWP サイト」と各種運動コンテンツの提供**  
従業員が主体的に健康増進に取り組める機会を提供し、必要なサポートを受けることができるよう自社独自の健康増進に特化したウェブサイト「アクサ・ウェルネス・プログラム (AWP) サイト」を開設。各種健康増進コンテンツを配信している。



### STAFF'S VOICE

担当者の声!

### アクサ体操 AXARCISE で 日常的な運動習慣を

当社は、これまで健康セミナーやイベントにおいて、パラスポーツ選手によるストレッチなどの指導を提供してきました。これらの取組の効果と社員からのフィードバックを基に、令和5年、当社オリジナルの「アクサ体操 AXARCISE (アクササイズ)」を制作いたしました。

この体操は、椅子に座ったまま行うことができ、短時間で済むため、朝礼や定例会議などのミーティングで、みんなで一緒に体を動かすことができます。

「アクサ体操」は、日常的な運動習慣が身に付きやすくなるよう、分かりやすい動きで構成されています。当社では、各現場で日常的にこの「アクサ体操」を取り入れることで、社員の健康増進をサポートしています。