

## 令和2年度モデル企業

### 実践



アクサ生命保険株式会社

令和2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



## CRWEEK2020

HAVE AN IMPACT EVERY DAY

From September 25<sup>th</sup> to October 2<sup>nd</sup>,  
let's celebrate our commitment in action for the 10<sup>th</sup> consecutive year!



Know You Can

### CRウィーク 「ウォーキングチャレンジ」

今年で10年目となる全社イベントCRウィーク（「ビジネスにおけるCR」、「ボランティア」、「健康経営」の3つをテーマに11種類のオンラインイベントを開催。CRを自分事として捉え、社会の課題を理解し、行動する一週間）において、ウォーキングとチャリティーを合わせた「ウォーキングチャレンジ」を実施した。「ウォーキングチャレンジ」は、歩くことで健康増進だけでなく社会的課題の解決にもつなげる施策であり、イベント期間中の歩数1万歩ごとに500円の寄付額を会社が拠出し、新型コロナウイルス感染症と闘う医療機関・医療従事者やコロナ禍で生活が困難した家庭等を支援する5つのNPOや団体に寄付を行った。また、「ウォーキングチャレンジ」は、グローバルで展開するスポーツイベントに連動し、世界各国のアクサ各社と競いながら取組を推進した。

### 健康メールマガジンの定期配信

社内健康増進関連イベントや時節等に考慮し、統括産業医監修、当社保健師執筆による健康通信を作成し、週1回（毎週水曜日）、派遣社員等を含む全従業員を対象にメールを配信。当社では、外国人従業員も多く在籍するため、すべて英語を併記している。

2020年11月に実施した健康増進施策に関する従業員アンケートでは、回答者の82.5%が健康メールマガジンを「自ほ毎号開覧している」または「何度か開覧したことがある」と回答しており、従業員のヘルスリテラシー向上、生活習慣改善等につながる啓発教材として根付いてきている。



## 令和3年度の取組内容

### 【実践部門】

- 社内「ウォーキングイベント」の開催
- 当社従業員による各種運動コンテンツの提供
- トップリーグコーチによる運動コンテンツの提供
- エクササイズ動画配信アプリ「運動機会増進アプリ」の開発 など

### 【支援部門】

- ウォーキングイベントを通じたチャリティー活動
- パラアスリートの雇用と活躍支援
- 試合運営をサポートするボランティアスタッフの派遣
- アクサ地域リーダープログラムwithブラサカ
- ブラインドサッカー「スポ育」出張授業プログラム
- 運動促進コンテンツ提供 など

### 企業データ

所在地 港区 業種 保険業 総従業員数 約8,600名

### withコロナの取組

## オンライン健康セミナー

2018年・2019年は全国の営業拠点へ出張型で実施していた健康セミナーを、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からオンライン配信に切り替え「オンライン Health KIOSK」と題して定期開催している。

緊急事態宣言下では、週1回（毎週水曜日）、6月以降は月1回（原則 第2水曜日）、昼休憩時間帯の15～20分間で開催し、2020年は、合計14回、延べ1,549人が参加している（2020年12月時点）。

テーマは、メンタルヘルスや酒こり・腰痛・眼精疲労等、在宅勤務推奨や外出自粛によって生じやすい不調を優先的に選定。そのほか、脳トレ、統括産業医と役員との対談（役員へのインタビュー形式で元気の秘訣を紹介）等、健康を主軸に各回趣向を変えて配信した。

講師が全体に向けて健康クイズを出題し、参加者がチャットで回答する等の双方向コミュニケーションを行ったり、座ったまま実施できるストレッチに参加者と一緒に実践したりと楽しく参加できる工夫を取入れている。



## 企業情報はこちら



アクサ生命



業種：保険業 約7,600人

### MEMO

### 社内イントラでの 運動コンテンツの提供

ブラインドサッカー選手として活躍する当社従業員による自宅でできるトレーニング「モトレ」や、トレーニングキットパートナーとして契約するリバプールFCコーチによる運動不足解消エクササイズ等の動画を社内イントラ上に配信している。



東京都スポーツ推進大使  
ゆりーと

### STAFF'S VOICE

当社は、2015年4月に「健康宣言」を行い、従業員の健康づくりの推進と生産性向上を両立させるべく、経営改革に取り組んでいます。2018年4月には、運動・食事・メンタルヘルス・がん対策の4項目を柱とした「アクサ・ウェルネス・プログラム」を制定し、従業員が主体的に健康増進に取り組めるようサポートしています。



統括統括産業医（左）、  
大府ウェルネス推進マネージャー（右）

※モデル企業の画像は、「事例集」発行年度当時のものです。

## ◆取組を始めたきっかけ

●2018年に従業員の生活習慣や行動変容の状況を把握し課題を特定するために「健康習慣アンケート」を実施しました。そこから特定された課題のひとつが「運動不足」であり、同年制定したアクサ・ウェルネス・プログラムの4つの柱の一つとして位置づけ、取り組みを開始しました。

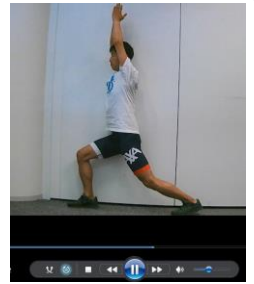
### 【アクサ・ウェルネス・プログラム 4本の柱】



## ◆運用上の特徴や工夫

●取り組み当初は本社などを会場にし、スポーツジムインストラクターを招いてストレッチや軽運動を中心に実施をしていました。コロナ禍で対面での実施が困難になりましたが、オンラインでのライブ配信や、動画提供に形を変えて対応しました。現在はパラアスリート社員によるストレッチ・ラジオ体操など、ライブ配信を定期的で開催、いつでも視聴可能な録画版の提供や資料を作成することで、限定した対応から全従業員へアプローチすることが可能となりました。

また、健康管理アプリを活用してウォーキングイベントを開催、個人やチームで歩数を競いあい、優秀者には商品やポイントを付与することで従業員の参加を促進、行動変容を目指しています。



## ◆効果やメリット

### 【運動習慣の変化】

毎年実施している「健康習慣アンケート」の結果から「運動」についての従業員の行動変容を確認しています。その結果、「運動」の Kategorie にて、行動変容の「維持期」「行動期」\*の合計が2018年開始時の36%から2022年の結果では57%となり、20ポイントほど改善が見られました。

\*行動期：6か月以内に運動づくりを始めている  
維持期：6か月以上前から健康づくりを始めている

また、2021年に実施した「ウォーキングキャンペーン」実施後のアンケートでは回答者の70%がイベントをきっかけに「歩くことが習慣化できた」と回答、また99%の社員がイベントの継続実施を希望しました。

少しずつではありますが、従業員の意識、習慣化に変化が見られています。