

歩いて運動して血圧良好に

健康への思い、地域にも届け



02

信頼を得て選ばれ続ける、人に一番やさしい生命保険会社へ

◀◀ 明治安田生命保険相互会社 岐阜支社

本社／〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
岐阜支社／〒500-8842 岐阜市金町4-30 TEL.058-265-0401
<https://www.meijiyasuda.co.jp/>

創 業 1881(明治14)年7月
代 表 者 取締役 代表執行役社長 根岸 秋男
従業員数 《岐阜支社》543名(男35名・女508名)

「確かな安心を、いつまでも」の言葉を胸に、創業以来、相互扶助の精神のもと、生命保険事業のバイオニアとして、顧客や地域社会に貢献している。岐阜支社には県内各圏域の15営業所を有し、きめ細やかな対応を行っている。2015年からはFC岐阜のパートナーとしてもチームや地域を盛り上げる。



耳 にする機会が増えてきた健康寿命という言葉。健康寿命と平均寿命をどれだけ近づけられるかが大きな課題となっています。明治安田生命岐阜支社では、まずは職員が率先して健康づくりに力を入れようと、さまざまな取り組みを進めています。

一日8,500歩を 毎日の習慣に

一瀬隆仁支社長は、東京都内の支社から2017年春に岐阜支社に着任した際、多くの職員が数百m先に行く際にも車を使い、ほとんど歩かない生活が定着してしまっていることに危機感を覚え、健康づくりの一環として「一日8,500歩歩くこと」を提案。一瀬支社長は「不健康そうな体型や表情ですと、保険を提案する際の説得力に欠けてしまうこともあり、意識してもらいたく始めました。土地柄、車での移動が当たり前ということで、当初は職員の多くが難色を示し、定着までに1年以上かかりました」と振り返ります。

岐阜金華営業部の木方小百合さんは「取り組みを続けるうちに、できる限り歩いた方が良いのかなという気持ちになってきました。今では達成できるとうれいですが、できなかった日は「明日はたくさん歩こう」という気持ちになります」と意識の変化を話します。

血圧良好プロジェクトで 毎週血圧測定

19年5月頃には、18年度の健康診断結果から全国の各支社と比べて岐阜支社の職員は血圧が高めだということがわかり、「岐阜支社笑顔で血圧良好プロジェクト」と銘打ち、県内の15営業所に血圧計を設置。最低でも週1回は計測して営業所ごとに集計し、会議でフィードバックしています。一瀬支社長は「血圧を下げるには歩くのが効果的だ」というデータもあります。測定を始めたことで、歩くことへの意識がさらに高まったように感じます」と手応えを話します。



ノー残業デーには部活動

毎月1回、ノー残業デーである水曜日夜に、岐阜市内の体育館で「部活動」を始めたのも血圧良好プロジェクトの一環。希望者が、ヨ

ガヤソフトバレーボール、体幹トレーニングなどをして心地よい汗を流しています。子ども連れて参加する職員も珍しくはなく、和気あいあいとした雰囲気にも包まれます。

ミナモ健康カードの 取得促進

他にも営業所内に縄跳びやフラフープ、バランスボールなどを置き、勤務時間中にリフレッシュを兼ねて、ちょっとした運動ができる環境を整えているところもあります。市町村が指定する健康づくりメニューに取り組み、所定ポイント数を獲得すれば受け取れる「ミナモ健康カード」を、全職員が取得するよう呼び掛けています。

食生活の改善に向けては、「BM-改善コース」と「血圧改善コース」に分け、無料アプリ等を使





喫煙、飲酒、乳がん検診の 状況を年3回確認

つて記録する取り組みを実施。産
業医と管理栄養士による講義も実
施しています。

1年前からは、喫煙状況、飲酒状
況、乳がん検診を受診したかどう
かの3項目を問うアンケートを4
ヶ月ごとに実施。「瀬支社長はア
ンケートの回数を重ねるうちに、
少しずつ数値は良くなってきてい
ます。健康づくりは、私や各所属の
リーダーが、職員に言い続けるこ

とで、少しす
こでも意識を
変えてもらう
ことが大切。
次第に結果が
付いてくる人
が現れ、周り



の励みとなり、浸透していくとい
う繰り返しが、会社としての前進
につながります。これからも言い
続けていきたいと思います。

地域も巻き込んで 一緒に健康づくり

明治安田生命全体としては、

「健康に良い活動は、一人ではなか
なが始めるのも続けるのも難しい
ため、みんなでもっと楽しく続け
やすいものにした」という考え
を基に、19年4月から「みんなの健
活プロジェクト」を開始。健康チエ
ックイベントやスポーツイベントを
企画し、多くの人に自身の健康を
「知る」「つくる」「続ける」ことを
促す活動を行っています。

プロジェクト開始前からも、15
年からタイトルパートナー契約を

PICK UP!

2019年7月の岐阜県との協定を筆頭
に、各市町村とも住民の健康づくりに連
携して取り組む協定を順次締結していま
す。各自治体のイベントで健康測定など
のブースを出展したり、運動をテーマと
したセミナーの企画や講師派遣をしたり
することが目的。それ以外にも、職員が
契約者を訪問する際に各市町村のスポ
ーツイベントのチラシや健康診断の予定
等を手渡すことで「一緒に取り組みまし
よう」というメッセージも伝えています。



しているリーグの各地域のチー
ムの選手を招いたイベントを開
催。岐阜支社でもFC岐阜のコー
チらを招いた小学生向けサッカー
教室を開いたり一緒に運動する機
会を設けたりと、運動の楽しさや
健康でいることの大切さを発信し
てきました。ファンと体になつて
スタジアムで元気づけたいに選手
を応援することも、「瀬隆仁支社
長は「勝ってほしい」という思いを
込めながら地域の人と一緒になつて
大きな声を出すことは健康面でも
大切なこと」と捉えています。

