

## 健康経営取組み①「過度の飲酒、不規則な食事改善取組み」

### 1.健康課題

統計上、保険・金融業では過度の飲酒や不規則な食事が他業界よりも多いとされており、過度の飲酒についての実感もあったことから、健康改善の取組みを開始。

### 2.取組内容

過度の飲酒に対する対策として、飲酒時にはチェイサー(水)を注文し、アルコールと交互に摂取することでアルコール摂取量の減少を図った。さらに幹事と連携し、低カロリーなメニューに変更するとともに、懇親会回数の削減を行った。

### 3.取組結果

1回の懇親会で提供されるアルコール量が1/4~1/3となった。また懇親会回数も減少したことにより、年間アルコール摂取量(概算)を前年度比1/12~1/9に抑えることができた。

### 4.今後の施策

本取組でアルコールの摂取量を大幅に減らすことができたので、引き続き取組を行いつつ、もう一つの課題である不規則な食事の改善を次の目標としたい。

### 5.取組み時の写真

#### 懇親会メニューの例



ビールとチェイサーを注文。  
ビール(アルコール)の同量の水を摂取することを推奨。  
メニューは、サラダやチキンをメインとした低カロリーな食事に変更。

2018.4から継続して取組みを実施しております。

## 健康経営取組み②「歩数カウントアプリ」

### 1.健康課題

車や公共機関を利用した移動が多く、運動機会が少ないことを実感していたところ、保険会社から携帯電話に導入できる歩数カウントアプリのご提案をいただいたので取組みを開始。

### 2.取組内容

三井住友海上火災保険株式会社制作の「ココカラダイアリー」という携帯アプリを全社員が導入。このアプリでは、各人が1日の歩数を確認できるとともに、週、月ごとに合計歩数をランキング化される。

### 3.取組結果

アプリ導入後、①全体的に週間歩数が1万歩増えた、②土日祝日の歩数が増えた、③熱心に取り組んだ結果、1週間で10万歩以上をカウントし、高校時代の体重に戻った者もいた。

### 4.今後の施策

アプリ導入の効果が大きいことから、引き続き本アプリを使用し、健康増進を図る予定。

### 5.取組み時の写真



順位	ニックネーム	合計歩数	先週順位
1	トランキーロ	59083	1
2	たかよん	52216	4
3	げんさん	48486	5
4	菊人	45142	3
5	おに	42889	6
6	さと	42427	12
7	まで8000歩	38785	7

アプリではニックネームで  
ランキング化される。



アプリと連動させるため、  
自販機に消費歩数を記載。

2018.4から継続して取組みを実施しております。