

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
アフラック生命保険株式会社	継続	東京都新宿区	保険業	運動不足解消や社員間のコミュニケーション活性化を目指し、全社員向けにウォーキングキャンペーンやオンラインセミナー等を実施	5,387

## ●ウォーキングキャンペーン

- ✓ 2017年より、ウェアラブル端末やスマートフォンで歩数をカウントし、全国で参加できるウォーキングキャンペーンを全社員を対象に行っている。本年も、運動不足解消やリフレッシュ、コミュニケーション活性化につなげることを目的に年2回実施。
- ✓ 2021年春は3,144名、秋は2,856名の社員が参加し、アンケートに回答した参加者（春は2,499人、秋は2,091人）の満足度（満足・やや満足と回答した社員割合）が春は76%、秋は79%。参加者の半数以上がコミュニケーションにつながったと回答した。

## ●Keep in Fit!みんなでチャレンジ

- ✓ 自分の生活習慣を知り、目標を立てみんなで進捗を共有しながら生活習慣改善につながるプログラムを実施。社員一人ひとりが自身が定めた目標に合わせて、生活習慣の改善に関する取り組みを実施した。目標の達成状況を毎週確認し、達成基準に応じて表彰を行った。
- ✓ 2,875名の社員が参加し、アンケートに回答した参加者（2,200人）の満足度（満足・やや満足と回答した社員割合）は95%。参加者の58%が運動に関する目標を設定して改善に取り組んだ。

## ●オンライン・ちょこっと・エクササイズ

- ✓ 3月～9月にかけて、毎週水曜日にトレーニングやストレッチといったエクササイズのライブ配信を全社員を対象に実施。社員アンケートの結果をもとに、社員が日常生活に取り入れやすい座ったままできるプログラム等も取り入れ実施した。
- ✓ のべ1,589名が参加し、アンケートに回答した参加者（のべ913人）における満足度（満足・やや満足と回答した社員割合）は98%。

### ▼エントリー募集案内

**本日エントリー締切！**  
【4/23（金）まで】

**参加300部者・2700人突破！**


**LET'S WALK 第7回ウォーキングキャンペーン**  
～楽しみながら歩いてリフレッシュ！～  
活動期間：4月26日（月）～5月31日（月）

**Keep in Fit! みんなでチャレンジ**  
活動期間：4月26日（月）～8月1日（日）


### ▼ウォーキングキャンペーン歩数ランキング

チーム内ランキング 5/27 更新		
順位	メンバー	総歩数
1位	たびおか	596615 歩
2位	hiro	435917 歩
3位	まさやくん	418976 歩
4位	Akkiy419	387862 歩
5位	yuka	377799 歩
6位	YT	375435 歩
7位	まー	344534 歩
8位	たか	286131 歩
9位	レッツゴー習志野	271101 歩


### ▼「Keep in Fit!みんなでチャレンジ」（参加者同士の所属内での取り組み紹介）



①2月に膝を怪我したことがきっかけです。医師からエアロバイクでのリハビリを勧められました。走ることができず、運動不足も重なっていたため、マシンの購入に至りました。毎日30分のノルマを課しています。②三日坊主の私ですが今のところ継続できています。Netflixを見ながらやっていることが、飽きないコツかもしれません。1日だけバイクを乗げなかったのですが、ウォーキングでリカバーしました！



①目標は毎日30分のウォーキング、腹筋50回、プランク1分×2回  
10年以上前に膝を痛め、今は加齢もあり（苦笑）思うように走ることはできないのですが、せめてウォーキングで筋力維持できればと。特に朝日を浴びると脳の活性化にもいいとメンタリストのDAIGOさんが言っていて、在定時は朝ウォーキングにしています（笑）それに加え、たるんだお腹周りを少しでも引き締めたいと腹筋とプランクを始めました。（ウエストの計測もすっかりと・・・！）まずは続けられること目指して頑張ります！  
②今のところ完璧に継続できています。ウエスト周りも順調に（！？）少し効果でてきたかも。8月が楽しみです（笑）



①前回のウォーキングキャンペーンに参加してウォーキングの楽しさに目覚めました。NHK あさイチで「朝日を浴びるとセロトニンが活性化する」と放送していました。以前より仕事に集中でき、幸せ一一一と感じることが多くなりました。  
②雨が降らなければ必ず歩いています。（注 写真は若干加工しております 笑）

### ▼ オンライン・ちょこっと・エクササイズ（オフィス参加者の様子）

