

健康経営賞

「アスリートの雇用・支援および社員の健康活動促進」

(本社：滋賀県近江八幡市)

事業・活動内容

・スポーツを通じた企業文化の醸成と地域社会への貢献を目的として、アスリート社員（現在3名）を採用。日常業務に加え、陸上競技をはじめとする競技活動を積極的に支援し、多様性の尊重、会社全体の活性化につなげている。実際のアスリートと日々接する機会を提供することで社員がスポーツを身近に感じ、始めるきっかけにもなっていると、アスリートのセカンドキャリア支援にも繋がっている。

・社員一人ひとりの健康意識を高める取り組みとして、健康経営支援サービス付き自動販売機（※専用アプリと連携することで、運動や日常的な健康行動を支援するサービスが利用可能）を設置。加えて、昨年度は社内ヨガ教室を開催し、今年度には外部より講師をお招きし、健康に関する社内セミナーを行うなど、社員が気軽に健康増進に参加できる環境を整備。また、社内報において、継続的に健康や運動に関する情報を発信している。この長期的な取り組みにより、社員が自発的に中長期的に健康活動への取り組み風土づくりを推進している。

・地域社会への貢献として、毎年継続的に地域の学校や子供たちの参加するスポーツ大会へ協賛を行っており、企業の社会的責任を果たしつつスポーツ文化の発展にも寄与している。また、地元バスケットボールチームへの支援も行っており、滋賀県の活性化にも寄与している。

【アスリート壮行会】



【社内報】

日吉のせいかつ豆知識

7000歩歩けばこんな効果が！

- 病気で死亡するリスクが約47%低下。
- 2型糖尿病が約14%改善。
- がん発症リスクが約6%低下。
- 転倒のリスクが約28%低下。
- がんによる死亡リスクが約37%低下。
- 認知症の発症リスクが約38%低下。

1日7000歩のウォーキングが健康増進に役立つ

1日に7,000歩のウォーキングを習慣にすると、肥満、心血管疾患、がん、糖尿病、認知症、うつ病などのリスクが減少し、健康増進の効果が最大で47%減少することが、オーストラリアのシドニー大学などによる大規模な研究で明らかになりました。

「歩で活動的な生活をしている人にとって、1日1万歩を達成するのは難しいと感じています。多くの方は1万歩を歩くのは難しいと感じています」と、同大学公衆衛生大学院のメロディ・ディン教授は語ります。

「今回の研究で、1日の歩数が7,000歩を超えると、明らかに健康増進の効果があらわれることが分かりました。7,000歩を目標にすることは、現実的な目標になります」としています。

研究グループは、オーストラリア、米国、英国、日本を含む10か国以上で2014〜2025年に実施された57件の研究のデータを分析し、研究成果は「Lancet Public Health」に発表されました。

その結果、1日に7,000歩以上歩くことで、肥満、心血管疾患、がん、糖尿病、認知症、うつ病などのリスクが減少し、8つの主要な健康増進の効果が得られることが示されました。1日に7,000歩以上歩くことを習慣にすると、2,000歩しか歩いていないのに比べて、表の効果が表れることが明らかになりました。

「毎日歩くとともに、歩力に自信がないなど、1日7,000歩を達成するのが難しいという人も、1日に2,000歩から4,000歩に増やすなど、少しでも歩数を増やすと、健康を改善する効果を得られます」と、ディン教授は指摘しています。

「運動を習慣に生活に取り入れることは有用です。完璧さを目標とせずとも運動量を少しでも増やすことが、健康改善に大きく役立つ」としています。

〇最も効果的な運動は、毎日歩くことです。忙しい室内でもヨガ、ストレッチ、太極拳、気功などが、健康を改善する優れた自然療法になるという、別の新しい研究も発表されました。

こうした運動は、睡眠時間、睡眠効率、入眠後の覚醒時間の短縮などを改善し、従来の睡眠薬の副作用に匹敵する効果をもたらすとしています。さらには、リラックス効果の強い自然療法になるという、別の新しい研究も発表されました。

この研究は、中国の北京中医药大学などによるもので、研究グループは、2025年までに発表された、計1,800人が参加した22件の研究をメタ分析し、研究成果は「British Medical Journal Evidence Based Medicine」に発表されました。

その結果、たとえ歩数が、睡眠時間を大幅に増やすことなく、睡眠効率を10%以上上げ、入眠後の覚醒時間を1時間近く短縮することなどが示されました。

「ヨガ、ストレッチ、太極拳、気功などの身体活動を、ウォーキングなどと組み合わせることは、低コストで、副作用もなく、アクセスも良いという利点があります。そうした人々は、プライマリケアや地域の保健プログラムにも活用できる」と、同大学北京中医药大学のシェン・ジュン氏は述べています。

健康が一番です！自分のライフスタイルに見合ったウォーキングを習慣づけましょう（林 賢一）。