

健康経営賞

株式会社 日吉
「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・活動內容

・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ともに、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、地元の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】

第120号
2025年 8月
④ 66 日吉のせいかつ豆知識 66 ④

「1日7000歩」のウォーキングが肥満・がん・認知症・うつ病のリスクを大幅減少—完璧でなくてもよい理由

ウォーキングの歩数は、1日に1万歩が目標にされることが多いですが、これはもともと日本人に多い歩数です。歩数を増やすことで、腰痛、認知症、肥満、などが大幅なリスクの低下につながることが、最近の研究で明らかになりました。特に日本人は、涼しく涼しい環境でできる歩き方、ストレッチ、太極拳、気功など、疲れた筋肉があるといわれる状況で発表されました。一般的に病死率を下げるリスクが約47%低下、うち歩数が約22%改善、認知症が約14%改善、がん発症リスクが約6%低下、転倒リスクが約28%低下でした。