

運動・スポーツで 労働災害を減らそう

取組事例紹介：SOMPOひまわり生命

2026年6月9日

会社概要

■ **総資産** (2024年度末)

4兆145億円

■ **売上** (保険料等収入) (2024年度末)

4,373億円

■ **従業員数** (2024年度末)

2,712名

営業体制

全国131店舗体制



財務の健全性

AA

格付投資情報センター
保険金支払能力 (2026年2月時点)

995.1%

ソルベンシー・マージン比率
(2026年2月時点)

グループストラクチャー



当社のめざす姿「ウェルビーイング応援企業」

- SOMPOひまわり生命は、SOMPOグループのウェルビーイング事業の一員として、SOMPOのパーパスである「“安心・安全・健康”であふれる未来へ」の実現に向けて、「健康」「介護」「老後資金」の3つの「不」解消に取り組んでいます。
- 当社が目指す「ウェルビーイング応援企業」とは、年を重ねることをポジティブに捉えられる社会の実現を目指し、人生のあらゆる場面でお客さまの豊かな人生や夢の実現をサポートする企業です。



Insurhealth®（インシュアヘルス）とは保険本来の役割（Insurance）と健康をサポートする機能（Healthcare）を組み合わせた当社独自の価値です。万が一を保障するだけでなく、万が一を可能な限りなくしていくことに挑戦しています。



2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門
ホワイト500

10年連続認定

全体 13位/2,938社中

保険業 1位

※評価結果開示に同意した法人中の順位

<その他の主な認定・表彰>

■SAFEアワード2025〈サービス産業〉

安全な職場づくり部門シルバー賞

- 健康優良企業認定制度「健康優良企業 金の認定」
- 令和7年度東京都スポーツ推進企業モデル企業
- スポーツエールカンパニー2026（シルバー）
- 第5回Sport in Lifeアワード「奨励賞」
- 令和6年度がん対策推進優良企業
- がん対策推進パートナー賞「情報提供部門」
- 女性の健康経営®アワード2023「推進賞」
- 野菜を食べようプロジェクト「野菜サポーター」



ウェアラブル端末活用



クアオルトプログラム



就業時間内禁煙 新入社員非喫煙者採用



メンタルヘルス体策



健康指標 (KPI) 管理

評価項目	2025年度KPI	
定期的な健康チェック	一般定期健康診断受診率	100%
	二次検査受診率	100%
	特定保健指導対象者割合	12%
	被扶養者特定健診受診率	60%
	乳がん・子宮がん検診受診率※I	80%
	ストレスチェック受検率	95%以上

SOMPOひまわり 体操実施



がん検診重要性周知

- ・子宮頸がんワクチンキャッチアップ接種案内
- ・肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査費用補助
- ・セミナー情報提供

女性従業員健康支援

- ・女性の健康課題
- ・悩みの職場理解
- ・自社Femtechサービスの社員導入

Life is

管理職の健康教育

- ・ラインケア研修
- ・女性の健康課題
- ・治療と仕事の両立支援
- ・二次検査受診率100%目標

■受賞

SAFE アワード 2025

〈サービス産業〉安全な職場づくり部門 シルバー賞

■取組事例

グループ横断の健康イベントの開催とヘルスリテラシーの向上を通じた健康増進・安全衛生強化！

- ・ SOMPOグループ全体での歩数対抗戦の開催
- ・ 「ひまわりサンクスフェス×健康デー」の開催
- ・ リテラシー向上を促す各種セミナー・研修

■目的

社員全体の運動習慣の定着と健康意識の向上が目的

- 2025年度の第2回にはSOMPOグループ横断の取り組みへ
- グループ全体への運動習慣の定着におけ波及

■工夫

- 個人戦 & 部署別対抗戦の2軸での楽しめる競技設計
- 対抗戦期間は、定期的に進捗状況を共有し、歩く意識UPならびにムードアップ醸成
- グループ横断開催により、一体感を創出
(グループ会社対抗戦 & 個人戦)
- 合計歩数を寄付に換算し、被災地支援に活用^(※)



歩数対抗戦期間中の様子
(部署によるウォーキングイベント)

※ 2025年度の第2回には、SOMPOグループ横断の取り組みとして「SOMPOウォーク2025秋」を開催し、参加者全員の合計歩数を換算し、「SOMPOちきゅう倶楽部」が推薦する能登半島被災地支援をしている団体への寄付を実施。

■具体的な活用例

全社員を対象にウェアラブル端末を貸与（2016年～）し、自社の健康アプリを使って社員の日々の運動を促進

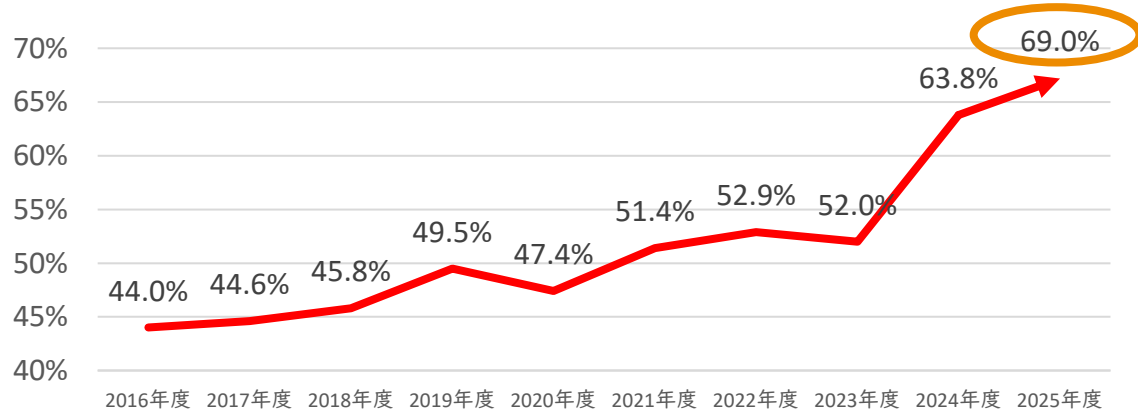
部署別対抗戦



■効果

歩行習慣者比率69.0%までUP

歩行習慣比率



※歩行習慣者比率：日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合

■目的

日頃の感謝の気持ちを家族や職場の仲間へ伝えるとともに、社員とその家族のヘルスリテラシーと

健康意識の向上・労働災害防止

(腰痛予防・改善、筋力強化)



■工夫

- 親子で正しい体の動かし方を学び、ケガ予防・労災防止を目的とした運動機能向上（転倒防止）セミナー
- アスリート選手によるデスクで出来る体幹トレーニングセミナー

■効果

「自社の取り組みが自身や家族の健康につながっている」と回答した社員の割合は 77%（2019年度比44%からUP）

★ウェルビーイング応援MTGを職場で毎月開催

■目的

- 社員自身のみならず 周りの人の健康づくりを応援できるヘルスリテラシー習得

■工夫

- 各職場に「**健康経営推進担当者**」を選出、施策への積極参加を促し、健康にまつわる職場の取組みを活発化。
- 健康応援ミーティング時はオリジナル体操を毎回実施。

2026年度
第〇回ウェルビーイング応援
ミーティング
【〇月開催】

ウェルビーイング 応援ミーティング の目的	ウェルビーイング応援企業の社員として、自身のみならず 周囲（家族・職場メンバー・お客さま・取引先等）の健康づくりを 促すヘルスリテラシーを習得する。
-----------------------------	--

人財開発部 健康経営グループ

対象者（必須）	全社員
開催時間	業務時間内で30分程度（業務として実施）
開催頻度・開催日	毎月、職場単位で設定
テーマ例	<ヘルスリテラシー向上> ・健康診断・がん検診の重要性 ・歩行・運動習慣の重要性 ・セルフケアの基本 ・飲酒、禁煙 <職場づくり> ・ストレスチェックとエンゲージメント調査の振り返り心理的安全性の高い職場づくり ・働きやすい職場環境づくり <健康経営に関する全社周知> ・健康経営の年度方針、全社の健康課題

★「SOMPOひまわり体操」オリジナル体操の制作・活用

■目的

社員の健康課題である「運動不足」「ストレス」等の解消

- 労働災害防止（腰痛予防・改善、筋力強化）
- 認知症予防
- 職場・お客さま・取引先とのコミュニケーション活性化

■工夫

- 習慣化しやすい約3分の簡単な動作（座位Verも製作）
- レベルにあわせたバリエーション

★オリジナル体操 第1弾★



“運動習慣の定着”を目的に、
短時間かつ業務の合間で
誰でも気軽に実施できる体操

★オリジナル体操 第2弾★



短時間で業務の合間に気軽に
実施でき、体力向上につながる
“運動強度の高い”体操

■具体的な活用例

・個人単位

業務の合間に（テレワークも含む）気分転換を兼ねて実施することで、心身のリフレッシュや健康課題の解決に

・職場単位

各種ミーティング等で実施することで、職場のコミュニケーション活性化に

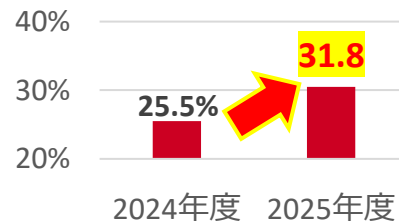
・社外の方と一緒に

各種研修やお客さま向けイベント等で実施することで、社外の方の健康維持・増進やコミュニケーション活性化に

■効果

- ・「ちょうどよい運動になった」「気分転換になった」など、心身のリフレッシュへの効果あり

- ・運動習慣者比率31.8%（対前年同期比+5.0%）



※運動習慣者比率：1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合

★転倒・腰痛予防

SOMPOひまわり体操だけではなく、「いきいき健康体操」も取り入れ、転倒・腰痛予防に関する研修を実施しています。


(ミーティング資料抜粋)

社内限り
(社外持出禁止)

「いきいき健康体操」の実施

今月はSOMPOひまわり体操に代えて、転倒・腰痛予防である「いきいき健康体操」を実施します。(約4分)

「いきいき健康体操」とは、東京大学医学部附属病の医学博士監修のもと、多くの専門家が議論を重ね、転倒・腰痛予防を目的に制作された体操です。14のステップで構成され、1日1回実施するとロコモの指標が改善と言われています。SOMPOひまわり体操と併せて、健康維持・増進に活用してください。



動画URL:[厚生労働省HP](#)

4

★「衛生委員会」でのロコモティブシンドローム予防

・シニア世代の健康と転倒予防をテーマにロコモ予防対策を実施。ディスカッションや産業医講話を通じて、**健康意識のさらなる向上**

1月のテーマ：シニア世代の健康～転倒予防～

ディスカッションすること

- ・日常生活や業務中に転倒・ケガなどしたこと、しそうなった（ヒヤリハット）エピソード
- ・長く健康で働き続けるために、体力や筋力を維持・向上させるために取り組みたいこと

大きな転倒やケガはありませんが、急いで移動している際に足元に注意が向かず、ヒヤリとしたことがあります。

日常的な運動習慣を意識したいと考えています。

特に、通勤時に歩く距離を増やすことや、業務の合間に軽いストレッチを行うなど健康維持に取り組みたいです。

体力の維持・向上を促す取り組みとして定期的な運動もさることながらバランスの良い食事をとり、疲労をため込まないよう睡眠をとること

太ももの筋力強化は年を重ねていくなかでも重要。ランニングやウォーキング、スクワットがいいと思います。

義父は体は健康なのに動かないので、いつも体調悪そうにしています（筋力低下と血行不良が原因っぽい）。心身とも健康を保つには意識して動くことが必要と感じます。

就業中はずっとパソコンをみて猫背前かがみの姿勢になっており、整体で注意を受けることが多いです。そのため、なるべく1時間に1度は立って肩を動かす、背筋を伸ばすようにしています。

シニア世代の健康

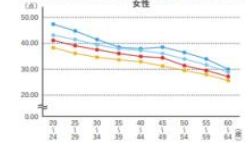
2026年1月衛生委員会

転倒防止 ロコモティブシンドローム予防について

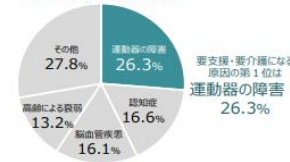
転倒は「高齢者だけの問題」ではありません。職場や日常生活で起こる転倒は、シニア世代に多いものの、加齢による筋力やバランス能力の低下は40代後半から徐々に始まるとされています。転倒は骨折や長期離脱につながるだけでなく、活動量低下→体力低下→さらなる転倒という悪循環を招きます。健康で自立した生活を続けるためにも、早い段階から転倒予防を意識することが重要です。（グラフ1）

ロコモティブシンドロームとは、ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨・関節・筋肉などの運動器の衰えにより、移動機能が低下した状態を指します。ロコモが進行すると「つまづきやすい」「片脚で靴下が履けない」「階段がづらい」といった変化が現れ、転倒リスクが高まります。ロコモは特別な病気ではなく、生活習慣の積み重ねで誰にでも起こり得る状態です（グラフ2）。

グラフ1. 運動・スポーツの実況別別体カテストの結果¹⁾



グラフ2. 要支援・要介護になる原因¹⁾



転倒リスクを高める要因 転倒には、筋力低下やバランス能力低下といった身体的要因に加え、運動不足、長時間の座位、体重増加、視力低下、睡眠不足などの生活習慣も関係します。急いで行動する、足元を見ずに歩くといった行動面の癖や、段差・滑りやすい床などの環境要因も見逃せません。複数の要因が重なることで、転倒リスクは高まります。

ロコモの予防の基本は「動く習慣」 ロコモ予防の基本は日常的に下肢筋力とバランス能力を保つことです。代表的な運動として、片脚立ちやスクワットは特別な器具が不要で、職場や自宅でも取り入れやすい方法です。また、エレベーターだけに頼らず階段を使う、こまめに立ち上がるなど、日常動作の中で「動く機会」を増やすことが継続のポイントです。

職場と個人でできる転倒予防 転倒予防は個人の努力だけでなく、職場環境の整備も重要です。通路の整理整頓、段差や滑りやすい場所への注意喚起、適切な照明の設置などは基本的な対策です。個人としては「最近つまづきやすい」と感じたら放置せず、運動習慣の見直しや体力チェックを行いましょう。ロコモ予防は、将来の自分への投資でもあります。

まとめ 転倒は加齢とともに誰にでも起こり得る健康リスクであり、その背景にはロコモティブシンドロームが関係しています。ロコモは特別な病気ではなく、日々の運動不足や生活習慣の積み重ねによって進行します。一方で、早い段階から体を動かす習慣を意識し、職場と個人の両面で対策を行うことで予防が可能です。将来も自立して働き、生活を続けるために、「転ばない体づくり」を今日から意識していきましょう。

参考資料

- 1) 日本整形外科学会
- 2) 厚生労働省
- 3) 国立長寿医療研究センター

ロコモティブシンドローム予防啓発資料
健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
高齢者の転倒予防に関する解説資料

★自社開発アプリの導入

自分の健康状態やリスク予測、加入している保険の情報など、健やかな毎日を支える情報を、いつでも・どこでも

生命保険と健康をつなぐアプリ

MY ひまわり

アプリのご紹介

ご契約内容の確認や各種お手続きをはじめ、
将来の健康リスクの見える化や、健康行動を手軽に続けるための提案、
ポイントプログラムによる継続支援など、
毎日の安心と健康づくりをサポートするアプリです。

ダウンロードはこちらから

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

※ iOS17以降、Android11以降が対象

5年以内の健康リスクをAIが予測!

ラクラクお手続き!

貯まる使えるポイント!

POINT 1 最新の健康サポート機能

POINT 2 健康になるとおトクになる

POINT 3 ラクラク確認&お手続き

当社はウェルビーイング応援企業への実現に向けて、社員が心身ともに健康で、安心して長く働ける会社を目指しています。

今後も社員一人ひとりの健康意識を高め、労働災害ゼロの実現といきいきと働き続けられる職場づくりを進めていきます。

