

2025 年度
アップコン健康活動の取組みについて



アップコンの基本理念は「健康第一・安全第一・家庭第一」です。その中のひとつ「健康第一」に則り、自身やご家族の健康を守るために、2016年に「健活俱楽部プロジェクト」(通称:健活)を発足し、現在に至るまで様々な活動を行っております。

アップコンは、2017年から経済産業省が主催している「健康経営優良法人」の認定を受けております。2021年には、特に優良な健康経営を実践している企業・法人を顕彰する「健康経営優良法人プライト500」の認定を受け、5年連続で認定されております。

一部ではございますが、ご家族の皆様へ、健活の活動をご紹介させていただきます。

◇健活 TIME◇

「健活 TIME」とは、毎月第一月曜日に行われる全体会議に合わせて、全社員参加で実施する「健康になるため」の活動です。この活動は、2020年にスタートし、今年で6年目となりました。

① 大運動会の実施

本社近隣にある高津スポーツセンターの体育館を利用して、「アップコン大運動会」を実施いたしました。3チームに分かれて、紐引きや11人12脚、軍手入れなどの種目で争い、白熱した戦いが繰り広げされました。

大人になってからの運動会は、年齢差や体力差が生まれるため、全員参加できる種目等も交えて、全社員で楽しむことができた企画となりました。



② タグラグビー@東京都市大学

5月には、アップコンが支援している東京都市大学のラグビー部の指導の下、「タグラグビー」を実施しました。今まで体験したことのない競技ということもあり、全社員が競技に楽しく取り組むことができました。

ラグビー部のチームに勝利することは難しかったですが、部員とのコミュニケーションを図ることもでき、充実した企画となりました。



③ つくし野アスレチック

10月には、東京都町田市にある「つくし野アスレチック」に行きました。森の中にある、木やロープで作られたアスレチックをチームごとに回り、約50種類の種目を時間が許す限り実施しました。

角度90°の滑り台や水上の種目では、スリルを味わうこともでき、少年期を思い出せるような体験ができました。



◇健活ポイント制度◇

健康への関心を高めつつ、楽しい要素をも付加するため、健康活動にポイントが付与されます。例えば、階段利用(1 階⇒6 階)で 25pt、毎月の運動を報告すると 100pt など..

貯めたポイントはカタログギフトへの交換や地域福祉への寄付、オーストラリア全域で発生した森林火災で負傷したコアラの保護に貢献するための寄付金などに使用できます。

◇大人の体力測定◇

2018 年から継続している「大人の体力測定」を、今年から年 2 回に増やしました。

1 回目の測定結果から、30 代男性の握力低下が見られたため、全社員にハンドグリップ(グリップ式の握力増進器具)を配布し、1 日左右 100 回ずつを目標に筋力アップに努めております。

◇非喫煙宣言の取り組みについて◇

アップコンでは、2016 年 2 月 1 日より全社非喫煙宣言をしております。宣言前には、37% あった喫煙率は、2019 年 9 月には全体の 2% になり、2023 年 12 月には 0% になりました。2025 年現在も『喫煙率 0%』をキープし続けております。

◇ラジオ体操の実施◇

2022 年 2 月より、始業時のラジオ体操を開始しました。社内の『ラジオ体操実施率 90%』を目標に、現場での作業やデスクワークの前に実施しております。2025 年 9 月には、ラジオ体操実施率は、90% を超え、目標達成いたしました。実施率 90% をキープできるよう、引き続きラジオ体操を実施してまいります。

◇今後の健活目標について◇

健活は 2016 年の発足以来、全社に浸透し、今では部署の壁を越えた新たなつながりを生み出す場へと進化しています。

来年より健活では、「年間の運動実施率 80% 以上」を目標に、社員の運動習慣をさらに定着化できるように活動してまいります。

「運動」と聞くと、ハードなスポーツやジムでのトレーニングをイメージしがちですが、健活が推奨する「運動」は、日常にちょっとした動きをプラスする「気軽な運動」です。たとえば、ひとつ前のバス停で降りて歩いて歩いたり、階段を使ってみたり。ご家族も一緒に、そんな小さな習慣から始めてみませんか？

アップコンには、定年がありません。より長く働き続けるには、「心身の健康」がとても重要となります。将来的には、「会社に来れば、健康になれる！」を目標に掲げ、引き続き、会社全体で健康維持・向上を目指してまいります。

年の瀬も近づき、慌ただしい日々が続くかと存じます。ご家族の皆さまにおかれましても、どうぞご自愛の上、穏やかな新年をお迎えいただけますようお祈り申し上げます。

健康活動俱楽部



2025年度 健活の活動

