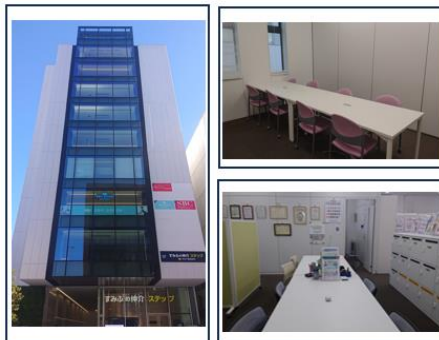


ユナイテッド・インシュアランス株式会社

事業所等の紹介

- 1 所在地：埼玉県さいたま市浦和区高砂2-8-16
浦和ガーデンビル4F
- 2 連絡先：048-711-2505
- 3 ホームページ：<https://www.utdi.co.jp/>
- 4 業種、従業員数：金融業・保険業、144名
- 5 事業内容：生命保険、損害保険の代理業



健康経営の実践内容

1. イチオシの取組！

「がんセミナーによる正しい知識の普及」

がん罹患による労働力低下、経済的損失への対策として、がんの早期発見・早期治療（予防を含む）に関するセミナーを実施した。セミナー後のアンケートでは、がん予防への理解度が大きく上昇した。



2. その他の取組

「良質な睡眠をとるための定期的な情報発信」

社内アンケートを実施し、従業員の健康に資する情報提供として、月1回のペースで良質な睡眠のための情報発信を実施している。

- ＜睡眠環境と光＞
- ・朝に日光を浴びる
→ 体内時計がリセットされ、夜間に睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌量が増え、入眠しやすくなる
 - ・就寝前はタブレット、スマホ画面を長時間見ない
→ 画面に使われるブルーライトが脳を覚醒するため、控えるようにする
 - ・できるだけ暗くして寝る
→ 強い光はメラトニンの分泌を抑制するため光を最小限にする
- （参考）「健康づくりのための睡眠ガイド2021」（厚生労働省）、協会けんぽHP

実践の効果

がんセミナー後に実施したアンケートでは理解度が大きく上昇するなど、がん予防の理解が深まった成果が得られた。また睡眠に関する情報発信では、従業員より睡眠時間をしっかり確保するように努めているとの声も上がっている。

コメント、PR

自社だけでなく、お客さまや県内の企業さまにもセミナー等で健康増進のご支援を続けてまいります

