



ALPHA for Biz

金融業

参加者約30名

体力チェックイベントの参加者満足度 100% !

約7割の従業員が「これから運動を始めようと思った」と前向きな姿勢へ

会社名 株式会社三菱 UFJ 銀行 神楽坂支店

利用人数 30~40名

実施種目 握力/長座体前屈/腹筋/反復横跳び/立ち幅跳び

実施場所 会社内スペース

今回は体力チェックイベントおよび ALPHA for Biz をご利用いただいた企業様のイベント事例をご紹介します。

「健康経営の新しい取り組み」として体力チェックを検討

健康診断の数値改善だけでは従業員の行動変容になかなかつながらない、という課題を多くの企業が抱えています。今回ご参加いただいた企業様とは、従業員が自分自身の体力状態を把握する機会が少なく、健康意識を高めるきっかけづくりを高める取り組みの一環として体力チェックを実施いたしました。

ALPHA for Biz の体力チェックイベントを実施したところ、参加者から高い満足度と、具

体的な行動に移そうという声も多数確認されました。

当日の流れ：体力チェックからフィードバックまでその場で完結。体力チェック後はミニセミナーも実施

弊社スタッフが、体力チェックの測定サポート員として出向き、握力・長座体前屈・反復横跳び・腹筋・立ち幅跳びの5種目を計測しました。参加者一人あたりの所要時間は約10分。

馴染みのある種目ということもあり、スポーツや運動の習慣がなくても気軽に計測できるため、幅広い年代・体力レベルの従業員の方でも無理なく参加いただけました。体力チェック後は、その場で ALPHA for Biz の Web アプリに結果を入力し、個人毎の体力偏差値等をアプリ上で即時にフィードバック。体力が数値で見える化されたことで、参加者の関心と意欲が引き出されるよいきっかけとなりました。

参加者アンケートの結果

イベント終了後のアンケートでは、参加者から非常に高い評価をいただきました。

「これから運動を始めようと思った」と回答した7割に加え、残りの3割の方も「普段の運動習慣を継続・頻度を増やそうと思った」とポジティブな回答でした。

参加者の声

- ①イベント自体、なかなか無い機会です。老若男女問わず出来るので非常に良いと思います。
- ②気軽に参加できる点が良い。自分の体力年齢が分かって、改めて運動しなければと感じた。
- ③自分の結果が思ったより良いスコアとなり、テンションが上がりました。