

おめでとうございます! マラソングランドスラム達成!!



2018年7月 富士登山競争山頂コース 4時間22分で完走
 2019年4月 チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン 9時間51分で完走
 2019年12月 さいたま国際マラソン 2時間59分で完走

マラソングランドスラムとは?

～一般市民ランナーにとってのシンボリックな目標～

フルマラソン	3時間切り
ウルトラマラソン 100km	10時間切り
富士登山競争山頂コース	時間内(4時間30分以内)完走

この3種目を達成することを、マラソングランドスラムといいます。

スピード 体力 登る力

この3つを兼ね備えたランナーを称える一般市民ランナーの目標!



さいたま国際マラソン
フルマラソン

2時間59分20秒!!



チャレンジ富士五湖
ウルトラマラソン

9時間51分36秒



富士登山競争

4時間22分11秒

45歳のときに
まったく素人だった私が
できたのですから、
皆さんもチャレンジしてみませんか?

高橋さんに質問してみました!

Q. いつからマラソンを始められたのですか?

A. 40歳のときに初マラソンに挑戦しました。当時の同じ課の仲間に誘われるまま「40歳の記念に走ろう!」ということになり、走りましたが、タイムは5時間くらいかかりなんとか完走。ヒザは痛くなるし、体中筋肉痛になり、散々な思いをして、走るのをやめました(笑)。

Q. マラソンをやめた後、また始められたのは何故ですか?

A. 同じ方に「45歳記念に走ろう」とまた誘われたのがきっかけです(笑)。40歳に比べて健康診断数値が悪くなっていたので少しでも改善できれば幸いと思い再開しました。日々続けていく内に、体重が減り、毎年の健診結果も良くなっていきましたので、仲間に感謝ですね!(その結果、45歳で再開して50歳でマラソングランドスラムを達成できました!)

Q. 仕事と練習の両立はどうされているのですか?

A. 基本的に勤務日の夜に走ってます。とある1日のタイムスケジュールをご紹介します。

4:30	起床
5:30	会社へ出発(電車では寝て移動)
7:20	入社
20:00	退社
21:30	帰宅。夜ご飯は食べずにトレーニングウェアに着替え
22:00	1時間ほど練習(1日10km、1カ月300kmが目標)
23:00	練習から帰宅。洗濯や入浴など
24:00	就寝

皆さまも「通勤時に1駅分歩いてみる」「10分ランニングしてみる」から始めてみませんか!!

☞ 15～17ページの「0円ジム」から始めてみるのはいかがでしょうか?

ミサワホームの健康づくり 取組紹介

ミサワホーム株式会社は健康経営優良法人2020「ホワイト500」に認定されました。



ミサワホーム株式会社(代表取締役社長執行役員 磯貝匡志)は、健保組合と連携して取り組む健康経営が評価され、「健康経営優良法人2020」の大規模法人部門(通称「ホワイト500」)に2年連続で認定されました。

- 社内外で全社員を巻き込み進めてきた健康経営が評価
- 健康診断および事後フォローの全社員実施など健康管理体制を強化
- 運動を通じた健康づくりを全社的に推進し社内のヘルスリテラシーを向上

具体的な取り組みとは

- ① 健康相談や不調者の対応を行う健康管理室を設置
- ② 健康診断結果に基づく産業医の社員個別フォローや外来受診など、きめ細かく対応し健康管理体制を強化
- ③ 社内の喫煙所を撤去し、健保組合と連携して禁煙希望者に禁煙外来費用補助を行いながら就業時間内禁煙を実施
- ④ フットサルやバスケット、登山などのサークル活動や、部門対抗のチーム制によるウォーキングイベントの実施など、社員が自発的に健康づくりを行うためのサポートを推進
- ⑤ 本社所在地である新宿で開催された新宿シティハーフマラソンに協賛、ハーフマラソンや10kmラン等で50名の社員が健脚を競い参加

ミサワホームは、今後も社員の健康増進に取り組み、健康で安心して仕事ができる環境を整え、さらなる健康づくりに取り組んでいきます。



ミサワ健保では「スポーツ奨励」や「健康優良企業」認定のサポートを行っています!

●スポーツ奨励とは…

心身の健康増進・疾病予防を目的に、事業所が開催するスポーツ大会の開催費用の補助を行うことです。

昨年の実績ご紹介(一部)

ミサワホームのウォーキング・新宿シティマラソンイベントもスポーツ奨励を行いました!



▲2019年11月 ミサワリフォーム関西中部株の運動会



▲2019年11月 株式会社マサアのポウリング大会

▲2019年7月 ミサワホーム北海道株のソフトボール大会

●健康優良企業認定制度とは…

職場の健康づくりの取組を宣言し、STEP1銀の認定、STEP2金の認定を取得することです。認定後は、企業イメージの向上、健康優良企業としてアピールできます。ミサワ健保が健康優良企業を目指すサポートをいたします!

銀の認定にチャレンジ中の事業所紹介 ※宣言申込順

- 株式会社ミサワホーム静岡
- ミサワホーム近畿株式会社
- ミサワリフォーム株式会社
- ミサワホーム北越株式会社
- 東北ミサワホーム株式会社
- ミサワホーム北海道株式会社
- ミサワホーム四国株式会社
- テクノエフアンドシー株式会社
- メディアエムジー株式会社

他3社

まずはミサワ健保にお問い合わせください。ホームページにも詳しく掲載しております!