

## 【施策内容】

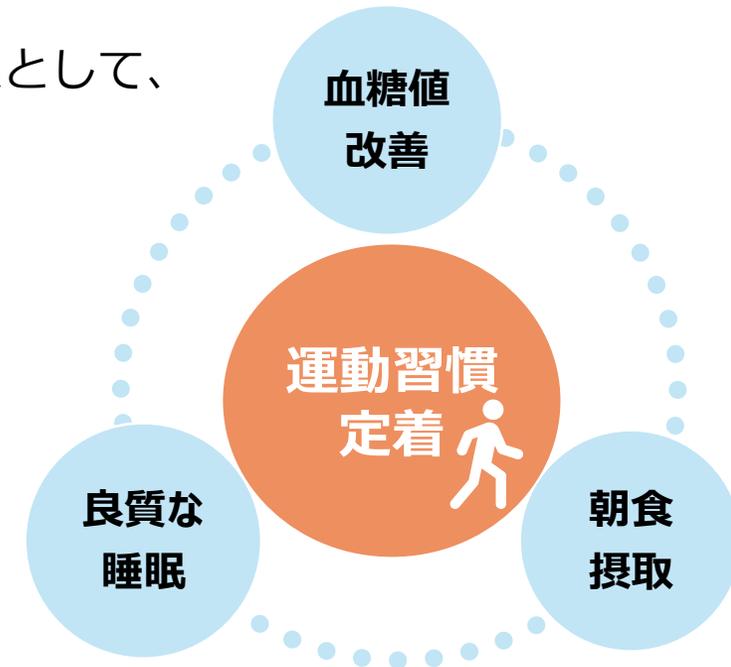
健康リスク保有率が全国平均を上回る4項目の改善および健康風土醸成の一環として、行動変容・意識変容を促すきっかけを作るべく健康管理アプリを導入。アプリでは体重や睡眠時間、食事、歩数等のライフログの記録、エクササイズ動画の視聴等、スマートフォンで気軽に健康施策へ参加出来る。

## 【健康課題】

- ・ 血糖ハイリスク者
- ・ 朝食欠食
- ・ 睡眠で疲れが取れない
- ・ 運動習慣がない

## 【目指す効果】

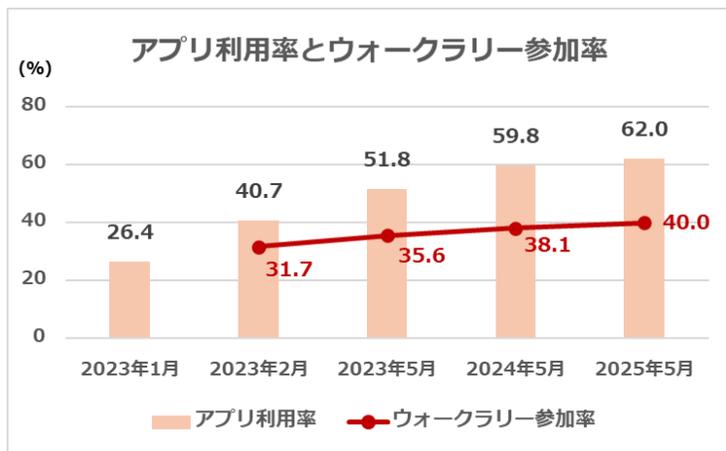
アプリの機能を利用した、1か月間のウォーキングイベントを定期的を実施する事により行動変容・意識変容につなげる事で運動習慣の定着を図る。また、運動習慣を定着させる事により、健康データの数値の改善を目指す。



健康増進ツールとしてアプリを導入する事で、気軽に健康施策に参加できる環境を整える

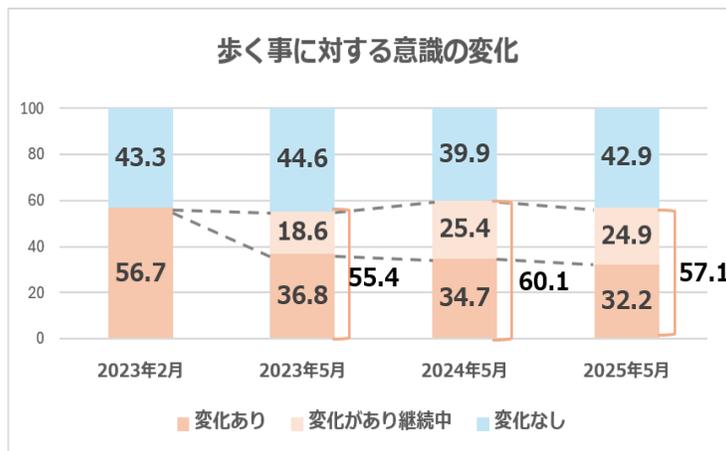
## アプリ利用率とイベント参加状況

導入時よりアプリ利用率は増加し続け、現在は従業員の**6割超が利用**。  
また、ウォーキングイベントを実施する毎にアプリ利用率・参加率共に上昇しており、**自主的に楽しみながら参加できる仕掛けで定期的に施策を実施することが健康行動につながっている**。



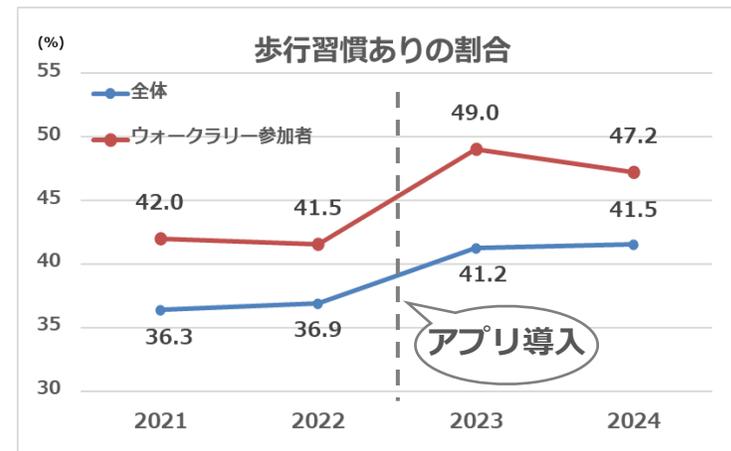
## 意識変容

イベント終了1か月後アンケートにおいて、**歩く事に対する意識の変化有**と回答した割合は**6割前後で推移**。過去のイベントで意識変容があり継続していると回答した割合は微減したものの、**施策の継続により一定の効果がある事**を確認。



## 行動変容

健康診断の問診で「日常生活で1日1時間以上歩行または同等の身体活動を実施」と回答した割合が、**アプリ導入後に大幅に増加**。2024年度はウォークラリー参加者の歩行習慣は減少したものの、イベント参加者が全体を引き上げている傾向は継続しており、**施策の効果はあると分析**。



「気軽に楽しみながら参加できる施策で、従業員の意識変容・行動変容につなげる」という導入目的を達成。飽きずに継続してアプリを利用し、イベント参加へつなげる工夫により、健康習慣を定着させ、その先の健康データの改善や生産性向上につなげる。