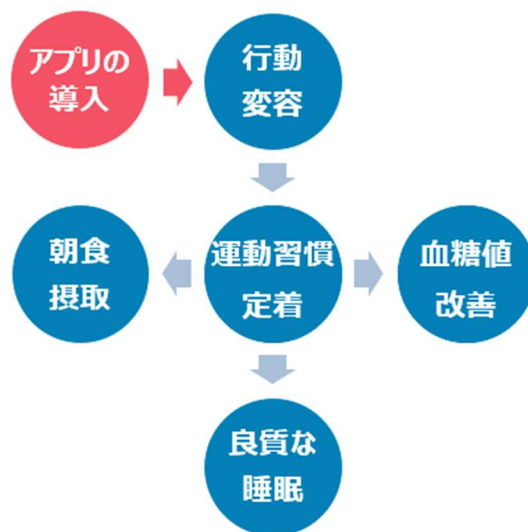


## 健康課題改善のための取り組み

### ■ 施策の内容

健康リスク保有率が全国平均を上回る以下 4 項目改善および健康風土醸成の一環として、行動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、食事等の記録、エクササイズ動画の視聴等が出来、スマートフォンで気軽に健康施策へ参加出来る環境を整えた。また、アプリを活用した 1 か月間にわたるウォーキングイベントを実施した。

- ・血糖値が高い
- ・睡眠で疲れが取れない
- ・朝食欠食
- ・運動習慣がない



### ■ 参加状況

アプリの登録率は全従業員の 52%、ウォーキングイベントへの参加率は全従業員の 35%であった。

### ■ 施策の効果

ウォーキングイベント終了 1 か月後にアンケートを実施した。イベント参加後の歩くことへの意識について、「変化があった」と回答した者が 55%、うち、「歩くことが楽しくなった」、「意識して歩くようになった」等の運動習慣につながる良い変化があったと回答した者が 99%となった。また、イベント開催期間前後、開催中の歩数については、下図〔歩数の推移〕の通り。イベント終了 1 か月後の時点においても、開始前よりも歩数の増加が確認出来た。この事から、ウォーキングイベントの実施により、意識及び行動変容を促す事につながったと言える。

健康リスク保有率の改善は、2023 年度定期健康診断結果で実施予定。

