

昨年の「健康経営」の取組として実施した社員研修で分かったことを公開します。

2020年～21年度における社員研修結果検証

◎21年度の検証結果で判明したこと

①アンケート集計結果から

- ・健康に関するアンケートで、気になっている事の質問で、食事バランス18%、運動不足26%の回答
- ・肉体年齢測定に対するアンケートで、「運動不足を痛感した」との回答50%、「少し感じた」を加えると77%に及んだ

②健康測定による判明(標準値を超える割合が30%以上を占めている)下図の赤字は特に危険!

項目\表示(%)	40代			50代			60代		
	全体	男	女	全体	男	女	全体	男	女
最高血圧139以上の割合	31.1	50.0	10.0	40.0	45.0	33.3	86.7	88.9	83.3
最低血圧88以上の割合	31.8	50.0	10.0	57.1	60.0	53.3	86.7	88.9	83.3
体重 標準値よりも重い割合	31.8	25.0	40.0	40.0	60.0	13.3	46.7	66.7	16.7
体脂肪率 標準値を超える割合	27.3	33.3	20.0	42.9	65.0	13.3	40.0	55.6	16.7
BMI 標準値を超える割合	31.8	25.0	40.0	40.0	60.0	13.3	46.7	66.7	16.7

③肉体年齢(全体的に高いが、特に若い世代で体力不足の可能性が判明)

- ・総合肉体年齢 実年齢より5歳以上の割合
20代31.4%(男性38.9%、女性23.5%)、30代66.7%(男女とも66.7%)、
40代31.8%(男性33.3%、女性30%)、50代40%(男性50%、女性26.7%)

以上の結果を踏まえ、食生活改善と運動の習慣付けをテーマに対策を実施して参ります。

第2弾のテーマは「歩く」です。健康も運動も「歩くこと」「歩けること」が原点であり、科学的にも「歩く事」と「生活習慣病」や「精神疾患」との因果関係が実証されていることから、歩く習慣付けを目的にイベントを開催しました。

健康チャレンジ!
ヘルシー・ウォーキング
社内イベントを開催します!

ランキング形式
チーム戦!
2022年7月まで
歩数を稼いで
豪華商品をGETしよう!

くまもとスマートライフアプリに登録



当社は、熊本県が推進する「くまもとスマートライフプロジェクト応援団」登録企業です。このプロジェクトは、「人生

の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れること」を目標に、(1)運動、(2)食生活、(3)禁煙、(4)特定健診・がん検診受診、(5)歯と口腔のケア、(6)十分な睡眠、の6分野で、企業・団体と連携して、具体的なアクションを呼びかけているものです。今回のイベントには、この「くまもとスマートライフプロジェクト」が取り組んでいるアプリ

りを活用させて頂きました。ただ、スマホを持っている事が条件となるため、参加できなかった社員もあり、今後の課題となりました。前期、後期の2回に分けて表彰と副賞の授与を、優秀チームに対し行う予定です。前期表彰は4月、後期表彰は7月に予定しています。