



# 健康チャレンジ9アクションプラン

## 健康チャレンジ9活動



平均年齢の上昇とともに適正体重維持者率の低下、有所見率上昇、喫煙率の高止まり、疾病休業者の増加などが見受けられ、従来通りの高リスク者への働きかけでは限界も出てきました。



グループ会社の成功事例を参考に、9項目の健康行動（禁煙、節酒、適正体重、運動、睡眠、リフレッシュなど）を目指す「健康チャレンジ9活動」を2021年にスタート。各部に健チャレ9推進員を任命し、5カ年計画を策定しました。

### <KPI>

- ・1～2年目は周知率向上（目標82%）
- ・3～4年目は健康行動の改善（目標平均6.73個）
- ・5年目は健康行動の定着（目標平均6.95個）

毎年、各自が健康行動9項目から選び参加するイベント「**イキイキ☆ワクワク♡健チャレ9大作戦**」を開催し、自身の健康診断結果をもとに、健康行動を一つでも多く実践する活動を実施。従業員が選択した健康行動をサポートするイベントや取り組みポイントなどの情報を個別に提供しました。

また食育活動の一環として、従業員の野菜摂取量向上を目的にカゴメ社「ベジチェック」®を活用した野菜摂取に対する意識向上を図り、従業員食堂で野菜たっぷりメニューをワンコインで提供しています。そのほか、社内ポータルサイトでは禁煙、睡眠、生活習慣病予防などの教育・啓発コンテンツの紹介や、LINEでの定期的な健康情報の提供も実施しています。

