

※過去の取り組み実績

項目	施策	内容	関連目標	実績	
				参加人数	効果
運動	正しい歩き方セミナー	適切な歩行姿勢や歩行時間・強度をレクチャー	KPI:平均歩数：8,000歩/日以上	311名	歩行姿勢を意識しようと思う人の割合：88%
	ウォーキングイベント	ヘルスケアアプリを活用し、グループ間で歩数を競争		1,207名	平均歩数/日の増加：7,366歩→8710歩 イベント後の習慣化に対する意識：93.9%
	ヨガ教室	オフィスの会議室やオンラインでヨガの指導	運動習慣がある人の割合：30%	150名	不定愁訴、集中力の改善(主観評価) SOC平均スコア0.13改善、満足度98.8%
栄養	ロカボセミナー	糖質適正化について講義	食習慣が良い人の割合：64%	151名	栄養バランスなど習慣を変えようと思う人の割合：91%
休息	睡眠力アップセミナー	睡眠の質を向上させるためのポイントを指導	睡眠習慣が良い人の割合：68%	150名	睡眠習慣の改善と睡眠の質・症状の改善 2019年7月：54%↗2020年6月：60%
	マインドフルネスセミナー	ストレスを上手くコントロールするレジリエンスやセルフマネジメントについて研修	エンゲージメントスコアとメンタルスコアともに偏差値52以上	195名	ストレス対処能力の主観評価の改善
その他	ヘルスケアアプリの導入	歩数や食事内容、睡眠の質・時間を記録できるアプリ 本人の健康づくりのPDCAに活用	フィジカルスコア：偏差値52以上	4,610名	平均利用率：70.8%
	喫煙リスクセミナー	喫煙・受動喫煙のリスクについてレクチャー 禁煙外来や禁煙サポート体制について講義	喫煙率：17%（2020年度）	61名	禁煙外来活用：5名（禁煙成功）
	口腔ケアセミナー	歯周病と生活習慣病の関係や虫歯の要因、 日頃の口腔ケア方法とフロによる定期的な 清掃の必要性について	口腔ケア習慣が良い人の割合：50%	293名	無料歯科検診：39名
	乳がんセミナー	早期発見の重要性について講義 早期発見のためのセルフチェック方法をレクチャー	早期発見のために ・セルフチェックに対する意識向上 ・任意検診の受診率向上	84名	セミナー受講後の子宮がん検診希望：94% 婦人科検診受診者数:99名
	子宮がんセミナー	子宮がんの主な原因と予防法について講義		77名	
全体	生産性ロスの可視化	プレゼンティーイズムとその主要因の把握	KPI:ウェルネススコアの改善 (+2P以上)	4,087名	2019年7月：50↗2020年6月：51