

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：住友生命 Vitarity プログラム

実施日：2023/10/30～2023/11/25

参加会社名：JALI 九州支社/JNV FUK

参加者数：38名（任意）

活動概要：1週間のご褒美「アクティブチャレンジ」達成する事を目指しながら1日8,000歩を目指す。活動実施前後の歩数を比較してみる。

### 所感/参加者の声など

共通の話題が出来た。同僚との会話が増えた。

1カ月だったからこそ頑張れたと思います。

ご褒美があるとこんなにやる気が出るんだと改めて感じました。

もともと歩いていましたが、今後も続けます。ありがとうございました。

チーム支援をありがとうございました。

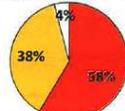
友人にこのチャレンジをずっと続けている人がいて、いつも心拍数を上げる

ことや歩数にこだわっています。保険料も安くなるのだから…良い取り組みかと思います。

### 最終アンケート結果 1 / 2

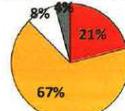
7

率直な感想を教えてください



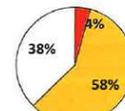
とても楽しめた     まずまず楽しめた  
 あまり楽しめなかった     全く楽しめなかった

運動を意識するようになりましたか



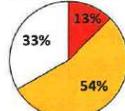
とても意識するようになった  
 意識するようになった  
 多少意識するようになった  
 全く変わらない

身体面での改善は感じられましたか  
(体力がいったなど)



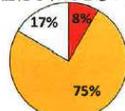
とても思う     そう思う  
 あまりそう思わない     全くそう思わない

精神面での改善は感じられましたか  
(毎日の生活に張り合いが出たなど)



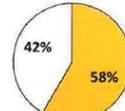
とても思う     そう思う  
 あまりそう思わない     全くそう思わない

職場のコミュニケーションが  
活性化されたと思いますか



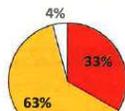
とても思う     そう思う  
 あまりそう思わない     全くそう思わない

仕事への意欲向上につながりましたか



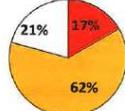
とても思う     そう思う  
 あまりそう思わない     全くそう思わない

また参加したいと思いますか



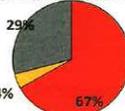
とても思う     そう思う  
 あまりそう思わない     全くそう思わない

ご家族やご親戚にもお勧めしたいと  
思いますか



とても思う     そう思う  
 あまりそう思わない     全くそう思わない

今後、健康情報等のお届けは  
どの通信手段をご希望されますか？



メール     電話・ZOOM等     対面     不要

## 【結果と分析】

- ▶ 全期間の参加者全体の平均歩数は**8,351歩**でした。全体平均・性別平均ともに、日本人の平均歩数を大幅に上回る結果となりました。

<表> 性別平均歩数

	全体	男性	女性
参加者平均歩数	8,351歩	8,787歩	8,186歩

日本人平均 全体6,278歩 男性6,793歩 女性5,832歩

※出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

<表> アクティブチャレンジ達成状況

全4回達成者	2回以上(複数回)達成	
	占率	占率
16名	40.0%	62.5%

弊社キャンペーン開催企業平均 4.3%

- ▶ アクティブチャレンジは『全4回達成』**16名**（全参加者に占める割合**40.0%**）、『2回以上(複数回)達成』**25名**（全参加者に占める割合**62.5%**）となりました。弊社のキャンペーン開催企業で、2回以上達成者の平均が43%ですので、貴社の参加者にはより楽しんでいただけたものと思われま

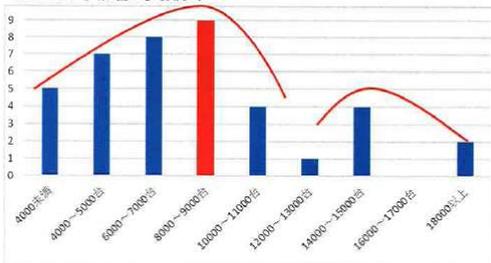
### ▶ チーム対抗戦

**チーム**が優勝しました(平均**10,239歩**)。

### ▶ 個人対抗戦

**様**が優勝しました(平均**19,207歩**)。

<グラフ> 参加者の歩数分布



右表はアクティブチャレンジのポイント基準8,000歩以上の曜日別達成率です。全体的に高い達成率となりましたが、中でも週末の達成率が高い傾向にあります。

右グラフは曜日別の平均歩数になります。弊社Vitality会員のデータでは、週末にかけて平均歩数が落ちる傾向にありますが、貴社は上昇するのが特徴的です。キャンペーン期間中、週末を利用して歩かれる方が多かったものと思われま

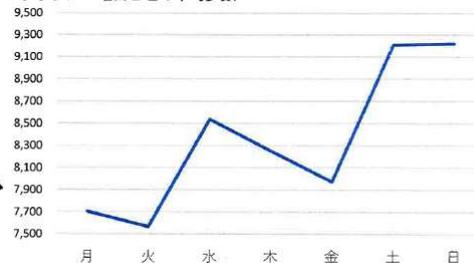
アクティブチャレンジのポイント基準となる8,000歩~9,000歩がボリュームゾーンとなりました。Vitalityのポイント基準を意識して取組まれたことが伺えます。

ポイント基準を大幅に上回る14,000歩以上にも分布が集中しており、全体的に非常に高い水準でのお取組みとなりました。

<表> 曜日ごとの8,000歩以上達成率

	月	火	水	木	金	土	日
達成率	45%	44%	51%	46%	47%	53%	49%

<グラフ> 曜日ごとの平均歩数



# 参加者募集!!

## Vitarityプログラム

### 健康増進キャンペーン

実施期間：10/30(月)～11/26(日)(4週間)

申込〆切：10/2(月)まで

申込：QRコードからお申込お待ちしております。



- ▶ スマートフォンのアプリを使いながら日々のウォーキングでポイント獲得！  
**1週間の目標ポイントを達成すると必ずドリンクチケット等が当たる！**など、楽しみながら健康になれるウォーキングイベントです!!
- ▶ 実施前には説明会を開催してご案内します。



【取組みの流れ】



#### <留意事項>

- ・参加いただくには住友生命「Vitality」アプリをインストール可能なスマートフォンが必要です（PCではご利用いただけません）。なお、期間終了後はアプリへのログインができなくなります。
- ・参加には住友生命「単品型Vitality健康プログラム規約」に同意およびEメールアドレス等の登録をいただく必要があります（参加申込み後に別途ご案内する住友生命専用Webにて手続きください）。
- ・ポイントは歩数・心拍数で獲得できますが、心拍数でポイントを獲得するためには所定のウェアラブルデバイスが必要となります。
- ・期間中は住友生命から健康増進活動をサポートするメール等が届きます。
- ・住友生命「Vitality」に加入済の方でも参加いただけます。

