

well-B チャレンジ

自社商品を活用した「食×運動」の取り組み

【実施期間】

健康診断開始前の2ヶ月間(例年5月~7月頃)

【実施概要】

- ・健康に寄与する自社商品を提供
- ・参加者は自身で「健康診断結果の改善目標」と「運動目標」を設定。 目標設定はマルハニチロ健康推進室の産業医や保健師がサポート。
- ・歩数競争を同期間で開催
- ・事務局より期間中週に一度応援メッセージや健康情報をメール配信。
- ・希望に応じ保健師による個別サポートを実施。
- ·健康診断受診後、結果報告。
- ・優れた結果改善や行動変容が見られた社員を表彰するアワードを開催



参加募集のポスター



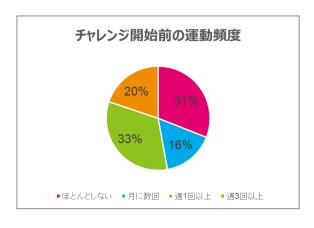
参加した社員および役員が設定した目標は動画等で公開

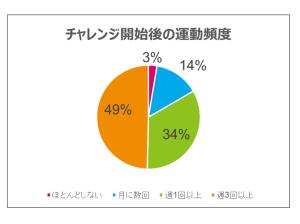


歩数競争のランキング発表

【参加者の行動変容】

well-B チャレンジ参加前後の運動習慣:週1回以上運動をする割合は53%→83%に変化しました。



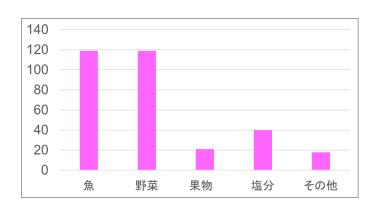




well-B チャレンジ参加前後の食生活の変化:

82.5%が食生活の意識に変化があり、特に魚と野菜摂取への意識が向上しました。





【参加者の反応】

参加した従業員へのアンケートでは、94%が well-B チャレンジへの参加が自身の康意識向上や行動変容に繋がったと回答。また、98%が次年度以降も実施してほしい意向を示しました。

