

自社製品を活用した代表的な well-B アクション

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】

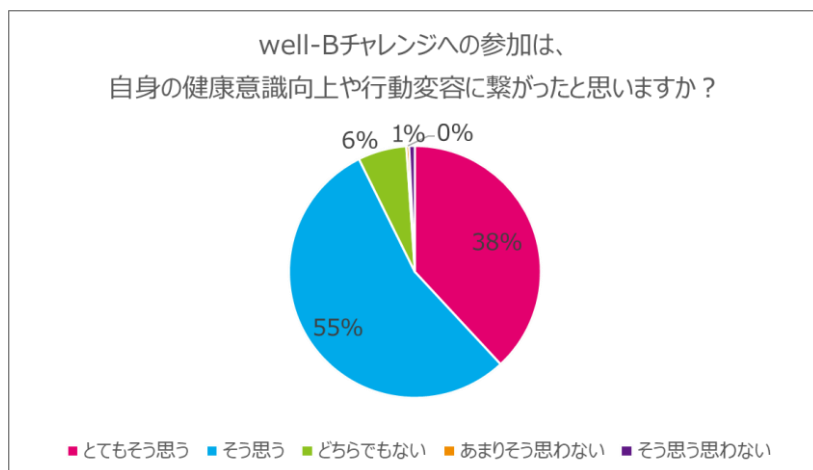
- ・健康に寄与する自社商品を提供
- ・参加者は自身で「健康診断結果の改善目標」と「運動目標」を設定。
目標設定はマルハニチロ健康推進室の産業医や保健師がサポート。
- ・歩数競争を同時開催
- ・事務局より期間中週に一度応援メッセージや健康情報をメール配信。
- ・希望に応じ保健師による個別サポートを実施。
- ・健康診断受診後、結果報告。
- ・優れた結果改善や行動変容が見られた社員を表彰するアワードを開催

【参加者の反応と目標達成状況】

参加した従業員へのアンケートでは、93%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。（2024 年度実施結果より）



参加募集のポスター

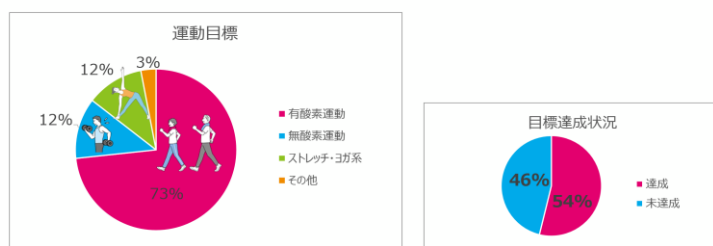


参加者の目標設定と達成状況〈健康診断〉



- ▶ 約60%の参加者が、「体重・BMI・腹囲」を目標に設定
- ▶ 1～5kg減を掲げた方が大多数

参加者の目標設定と達成状況〈運動習慣〉



- ▶ 73%の参加者が、「有酸素運動」を目標に設定
- ▶ うち67%が「歩数」を目標に！
- ▶ 8000歩～10000歩設定が多数