

食事

運動

睡眠

喫煙

健康促進プログラム

『健康改善チャレンジ』

2026年4月3日～5月12日

【概要】

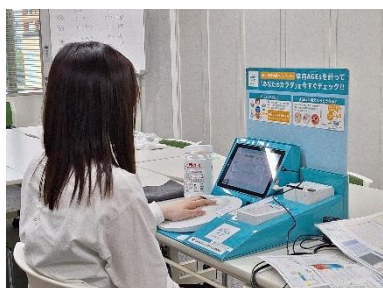
本プログラムでは、まず取り組み開始時に体組成や骨密度、AGEs(糖化度)、肺年齢、握力、肩こりなどの測定を行い、参加者一人ひとりが「1ヶ月半後の目標」を設定。体重減少や筋肉量アップ、AGEsスコア改善など、自身の健康状態に合わせた目標達成に向けて約1ヶ月半の健康改善チャレンジを実施しました。

※プログラム終了となる1ヶ月半後に再度測定を実施し取り組みの成果を確認。

※目標達成者には賞品を贈呈することとし、楽しみながら健康づくりに取り組めるように工夫。

また、取り組み期間中は、参加者の目標達成をサポートするため、週1回のペースで管理栄養士による健康情報を配信し、健康への意識向上と日々の生活習慣を見直すきっかけづくりを行いました。

【測定会の様子と健康情報の配信テーマ】



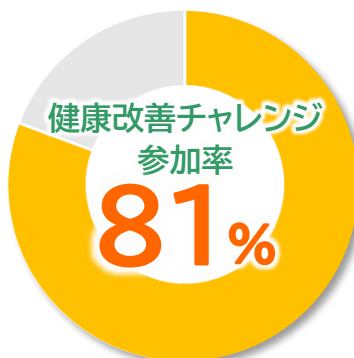
<管理栄養士による健康情報の配信テーマ>

- ・“見える化”された数値の改善に向けて小さなことから始めてみよう！
- ・AGEsと老化の関係 ～“体のこげ”をためこまない生活～
- ・体重だけでなく、“体の中のバランス”を見てみましょう！
- ・握力は、“手の力”だけでなく体の元気の目安です！
- ・肩こりは、“姿勢”だけでなく“身体の巡り”も関係します！
- ・今からできる、骨の健康づくりを始めましょう！

【本取り組みの参加率と目標達成率】



(2回の測定会のうち、1回以上参加した者)



(測定会に2回とも参加した者)



※達成できなかった者も行動に変化あり

【参加者の感想やコメント】

※実際に寄せられた声の一部をご紹介します

Q チャレンジ期間中はどのような取り組みをしましたか？

- ・家や会社、通勤時にできるだけ階段を使うようにした。(AGEs1ランク改善)
- ・『減肥黒茶』を毎日2杯欠かさず飲んだ。(体重1kg減量)
- ・平日は3,000歩増やすようにした。(AGEs1ランク改善)
- ・毎日グーパー運動をするようにした。(握力2kgUP)
- ・ジム週2にプラスしてこの1ヶ月は40分のジョギングを追加した。(筋肉量1kgUP)

Q 健康改善に取り組む上で何がモチベーションになりましたか？

- ・測定結果がその場で確認できたこと
- ・取り組み前後で測定会があったこと
- ・目標達成者には賞品が出るようになっていたこと
- ・目標を設定したこと
- ・周りの社員も参加していたこと



Q 今回の取り組みに関する感想を聞かせてください。

- ・普段、自分では測定できない数値を客観的にみるととても良い機会になりました。また、それをきっかけに他の社員の皆さんとも交流する機会となり楽しかったです。
- ・定期的に開催いただけると運動習慣維持のモチベーションにもつながるので、ぜひお願いしたいです。
- ・測定会の場、結果発表等とても楽しく参加できるようになっており、参加してとても楽しかったです。



- ・ハードルが高すぎない目標を設定できたので「これならできるかも」という気持ちになれました。目標設定の時に管理栄養士2人からのアドバイスも受けられたためやるべきことを明確にできたのもありがたかったです。
- ・普段から階段などを使い健康を意識するようになりました。今回の測定会でその効果が出ているとわかり、小さなことから少しずつ頑張ろうと思いました。このような貴重な機会をありがとうございました。