

1. QOLismアプリを使い、適正体重維持を目指した活動

【背景】 体重管理が健康管理の第一歩と考えていますが、毎日の体重記録は長続きが難しいという現状がある。

【取組内容】 QOLismアプリに体重を記録し、体重の自己管理を行う
 $\text{体重記録率} = \text{体重記録回数} \div \text{日数}$

【目標】 職員の適正体重の維持
 年度の職員体重記録率70%



【取組結果】

R5年度 月度体重記録率

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	77.6%	68.9%	72.4%	67.7%	62.7%						



2. 全職員共通の健康課題「目が疲れる」の解消に向けた取組

【背景】 QOL問診票で職員の健康課題を調べると「目が疲れる」という主訴が多いことから職場全体取り組むことにしました。

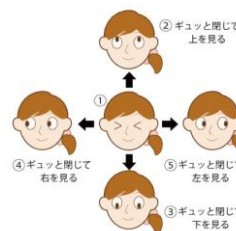
【取組内容】 ①「1日お疲れ目体操」を毎週木曜日の定時前に実施。眼精疲労を解消します。
 ②PCのモニター画面の高さ調整を行っています。

【目標】 QOL問診票による評価点数の低減
 (評価点 1点…全くなし 2点…ほとんどなし 3点…少しあり 4点…中等度あり 5点…高度にあり)

【取組結果】

年度別QOL問診の平均点数

	2021	2022	2023	2024	2025
目標	2.0	3.2	2.8		
結果	3.25	2.9			



3. 女性のためのオンラインセミナーへの参加「そうだったのか！女性の身体と病気」

【背景】 女性向けの健康教育を設けることができていなかった現状がありました。

【取組内容】 ㈱赤ちゃん和妈妈社による講義90分のオンラインセミナーを実施。
 講演内容 ①生理とPMS ②更年期 ③女性特有のがん・病気

【目標】 女子職員がより健康で快適なコンディションで活躍し続ける事を目指す

【取組結果】 当健保の女性職員全員が参加。
 女性特有の健康課題について、改めて気づきや動機付けの機会提供となった。
 女性の健康課題であるが、男性も学ぶことで役立てると感じた。