

事業所の
取り組みを
振り返ろう!

健康宣言の効果を 分析しました!

平成30年度に「生き生き健康事業所宣言」を行った事業所90社を対象に、平成30年度から令和2年度までの健診結果と令和3年度のアンケートの結果について分析を行いました。協会けんぽ群馬支部の加入者は、重症高血圧者の割合が高く、男性が全国で6位、女性が10位という状況です。そのため、今回は血圧リスクに着目して分析を行いました。以下にその分析結果を紹介します。



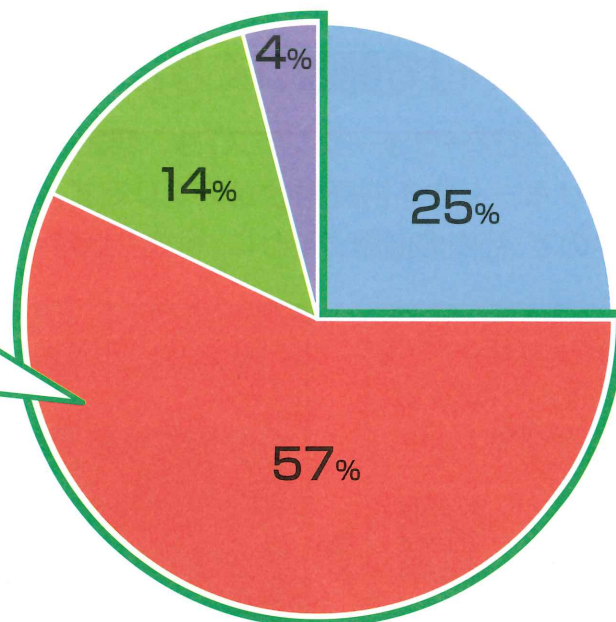
運動をすると 血圧リスクが下がる!?

「生き生き健康事業所宣言」の宣言後に血圧リスク該当者の割合が下がった宣言事業所は運動機会の増進に向けた取り組みを行っている傾向があります。

血圧リスク該当者の割合が下がった
宣言事業所

75%

血圧リスク該当者の割合の下がった宣言事業所の75%が1つ以上の運動機会の増進に向けた取り組みを実践しています



■ 取り組みなし ■ 1つ ■ 2つ ■ 3つ



全国健康保険協会 群馬支部
協会けんぽ

〒371-8516

前橋市本町 2-2-12 前橋本町スクエアビル 4階

☎027-219-2100 (音声案内⑤)

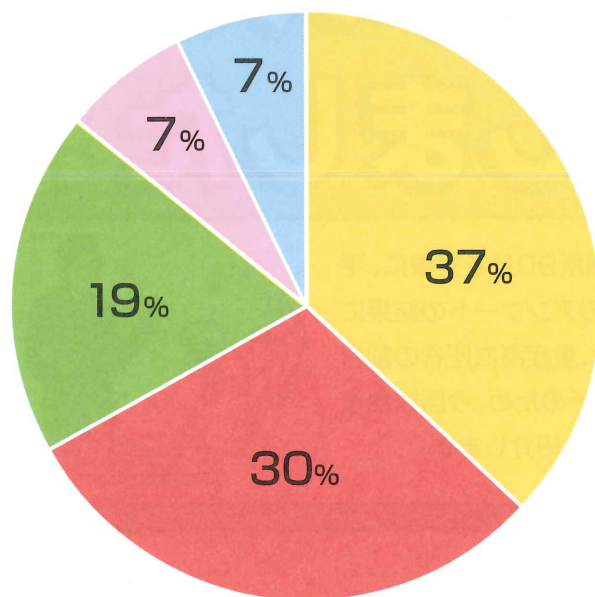
受付時間 / 8:30 ~ 17:15 (土日祝日・年末年始を除く)

ホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/gunma>

協会けんぽ 群馬

検索

血圧リスク該当者の割合が下がった事業所はこんな取り組みをしています



- 始業前などのラジオ体操を実施している
- 社内階段の利用を推奨している
- 事業所独自の取り組み
- 運動イベントの企画に参加している
- 昼休みを利用したウォーキング習慣を作っている

■ 事業所独自の取り組み例 ■

- ・ バランスボールやトレーニングルームの利用
- ・ スポーツ活動へ事業所が補助金支給
- ・ 入所者と一緒に1日1回のレクリエーション
- ・ 部活動への参加推奨と費用負担…等々

「G-WALK+」で健康づくりに取り組みましょう

G-WALK+(ジーウォークプラス)は、県民の皆様の日々の健康づくりをサポートする群馬県公式アプリです。企業単位の参加もできますので、社内の健康づくりに、ぜひご活用ください。

血圧や体重の
記録もできます

アプリを
インストールし
初期登録

iPhone版



Android版



※AndroidはGooglefit、iOSはヘルスケアが必要となります。一部機種は対応しておりません。

ポイントを貯める



歩く・運動



健康記録



食生活

貯めたポイントは
抽選で特典と交換

年に4回の
抽選のチャンス!
健康関連商品や
体験型クーポンが当たる!



利用料
無料

※通信料はかかります。



詳しい情報は HP へ <https://gunma.karada.live/>

ジーウォークプラス

検索