

ダスキン健康保険組合では、被保険者（働きさん本人）の健康維持・増進への取り組みとして、事業所の働きさんの健康推移と、各種取り組みの成果を数値的に分析し、目標値の進捗状況やデータヘルス計画に基づく結果の確認として、令和3年度の『健康白書』を作成いたしました。その結果を基に今後取り組むべき課題についての報告と共有を図ります。

被保険者数

6,024人（令和3年度）※1 6,500人（2022年3月末）

（委託先）株式会社 インテージテクノスフィア

●ダスキン健康保険組合（被保険者：働きさん本人）の状況

▶▶▶ 事業所別の取り組みの効果が出ています。

(株)ダスキンは継続した取り組みが必要です

kencomの登録など積極的な取り組みがみられますが、1人当たり医療費は増加しています。生活習慣病リスク有所見率は減少しましたが、生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率は前年より増加しています。
生活習慣の改善に加え、重症化予防への取り組みが必要です。

ヘルスケアは医療費が高い状態が続いています

1人当たり医療費、65歳以上の1人当たり医療費は前年より悪化し、高い状態が続いています。生活習慣病リスク有所見率は減少しましたが、生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率は前年より増加しています。
生活習慣の改善や重症化予防への積極的な取り組みが急務です。

サーヴ関係会社は更なる取り組みが必要です

kencomの登録など積極的な取り組みがみられる一方、肥満率、喫煙率が高い事業所が多くみられます。65歳以上の1人当たり医療費、生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率が増加している事業所が多くみられます。
生活習慣病予防に向け、禁煙対策や肥満対策など更なる具体的な取り組みが必要です。

プロダクト関係会社は更なる取り組みが必要です

kencomの登録や生活習慣病リスク有所見率など前年からの改善がみられます。一方で生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率、肥満率が増加している事業所もあります。
生活習慣改善プログラムやkencomを活用した生活習慣病や重症化予防への積極的な取り組みが必要です。

▶▶▶ 生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率ともに増加が止まりません。生活習慣の見直しが急務です。

医療費は増加しています

医療費は過去最高となり、1人当たり医療費も上昇しています。前年減少した65歳以上の1人当たり医療費も、再び増加に転じています。
生活習慣の改善や早期発見に加え、積極的な重症化予防への取り組みが必要です。

生活習慣病発症率は増加しています

生活習慣病リスク有所見率は減少しましたが、生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率は前年より増加しています。
生活習慣改善でリスクを下げる取り組みをするとともに、生活習慣病発症時には適切かつ継続的な受診による重症化予防への確実な取り組みが必要です。

特定保健指導申込率は改善しています

特定保健指導申込率は前年より増加しましたが、依然として特定保健指導の未参加者が居られます。特定保健指導は、生活習慣病の発症予防の基本です。参加者の多くは生活習慣だけでなく検査値も改善しています。

がん検診の受診率は横ばいです

前年同様、がん検診（婦人科）、がん検診（大腸）とも受診率が5割を超えていますが、がん検診（婦人科）の受診率は前年より減少しています。
早期発見すれば早期治療できます。がん検診を受診しましょう。

喫煙率は減少 肥満率は微増

喫煙率は減少傾向が続き、男性は令和元年の全国平均を下回りました。肥満率は令和元年までの全国平均推移より低いものの、男女とも前年より微増しています。
喫煙、肥満とも生活習慣病のリスクにつながります。改善に向けた取り組みが急がれます。

健康増進活動へ積極的に取り組みましょう

適切な運動習慣のある方の割合が再び増加に転じました。kencomの登録は増加傾向ですが、「みんなで歩活」は参加・未参加の方が固定化しています。
積極的なイベント参加でリスク解消につなげましょう。

※1 令和3年度（2021年4月1日～2022年3月31日）を通じて在籍した被保険者数 健康白書では、この人数を対象として集計しています。

●令和3年度 ダスキン健康保険組合健康白書 事業所別課題・施策一覧

項 目		医療費		生活習慣病 重症化予防		生活 習慣病	生活習慣改善 プログラム			喫 煙	健診 受診	がん検診		肥満・健康増進活動			
課 題		1人 当たり 医療費 が高い	65歳 以上の 1人 当たり 医療費 が高い	生活 習慣病 発症率 が高い	生活 習慣病 関連の 重症化・ 合併症 発症率 が高い	生活習慣病 リスク 有所見率 が高い※1	特定 保健 指導の 申込率 が低い	服薬者 保健 指導の 申込率 が低い	Under40 の 申込率 が低い	喫煙率 が高い	健診 受診率 が低い	がん検診 の受診率 が低い	がん 検診の 有所見 率が高い	肥満率 が高い	kencom 登録率 が低い	適切な 食事習慣 を有する 方の割合 が低い※2	適切な 運動習慣 を有する方 の割合が 低い※3
判断基準	課題 個数	ワースト 5	65歳 以上の 在籍者10人 以上かつ 任意継続の 値より 高い	どちらかが ワースト5		ワースト5	申込率 0%	他の課題が 2つ以下 かつ どちらかの 申込率0%		健保 平均より +5% 高い	ワース ト3	婦人科 または 大腸がん 検診 受診率 ワースト3	検診 受診者 10人 以上 かつ ワースト1	ワースト 5	ワースト 3	ワースト 3	ワースト 3
施 策		高リスク 保有者 に対する 受診 勧奨、 通院・ 服薬な どの受 療中断 者への 受診勧 奨※4		生活習慣病対策 (治療域 (ハイリス ク)向け 生活習慣 病重症化 予防プロ グラムの 活用)		健診有所見者 への受診勧奨、 予備群向けの 生活習慣病 重症化予防 プログラム実施	特定保健指導 プログラム、 服薬者保健指導 プログラム、 Under40生活習慣改善 プログラムへの取 り組み（該 当者への参 加促進）			禁煙対策 (喫煙場 所の 変更、 事業所 内禁煙 など)	健診の 受診 促進	がん検診の 受診促進と 有所見者へ の受診勧奨		健康増進活動 への取組み (当健保主催 のkencom歩 活イベント活 用)		健康増進活動 への取組み (当健保主催 の健康セミナー 活用)	
事業所名																	
	ダスキン	1		●													
	ダスキンヘルスケア	4	●	●	●										●		
サーヴ関係会社	サーヴ北海道	5	●		●	●				●				●			
	サーヴ東北	3								●	●						●
	サーヴ北関東	0															
	ダスキン伊那	3			●		●			●							
	シャトル東京	3				●				●						●	
	サーヴ東海北陸	2						●		●							
	サーヴ近畿	3	●					●						●			
	サーヴ中国四国	3	●			●								●			
	サーヴ九州	2			●					●							
	ダスキン沖縄	2								●					●		
プロダクト関係会社	和倉ダスキン	2						●									●
	小野ダスキン	1			●												
	プロダクト北海道	4			●		●			●		●					
	プロダクト東北	3			●			●		●							
	プロダクト東関東	1						●									
	プロダクト西関東	4					●			●		●			●		
	プロダクト東海	1										●					
	プロダクト中四国	2						●					● (肺がん)				
その他	エバーフレッシュ函館	3	●		●		●										
	エムディフード	4				●					●		● (胃がん)			●	
	かつアンドかつ	6					●			●	●			●	●	●	
	ダスキン共益	1											● (大腸がん)				

青文字の事業所は「健康宣言をしている事業所」（24法人）です。

注記：適用事業所のうち人員5人以下の事業所（ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金）を除く25社を対象としています。グループ名は2022年4月1日時点の組織で表示。組織規程に基づく名称とは異なります。

- ▶ 各年度（4/1～3/31）を通じて在籍した被保険者数 この人数を対象として集計しています
- ▶ 課題・施策とも健康白書の掲載内容から3点程度を設定（事業所の状況によっては増減あり）
- ▶ 課題個数 ●は課題4つ、●は課題5つ以上

※1 生活習慣病リスク 血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能（R2より）、腎機能のいずれかが緊急対応、優先対応の該当者

※2 適切な食事習慣を有する方とは、食事習慣に関する質問項目のうち3つ以上が適切であるものをいう

食事習慣に関する質問：朝食抜き週3回未満、早食いをしない、寝る前2時間以内の食事週3回未満、間食はほとんど食べない

※3 適切な運動習慣を有する方とは、運動習慣に関する質問項目のうち2つ以上が適切であるものをいう

運動習慣に関する質問：ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速い方、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している方、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している方

「健康宣言をしている事業所」（24法人）で着実に効果が出ています

「健康宣言をしている事業所」では、各社でさまざまな取り組みを行っています。特定保健指導申込率やkencom登録率の増加、運動・食事などの健康増進活動への積極参加など、各社での改善活動の効果が着実に出ています。

●働きさん(被保険者) 令和3年度健康通信簿(事業所別・グループ別)

□: ダスキン健保平均またはダスキングループ平均より悪い状態

赤字: 前年より悪い状態

青文字の事業所は「健康宣言をしている事業所」(24 法人) です。

金額は小さい方が健康な状態です。

割合は生活習慣改善プログラム、kencom登録率は高い方が、それ以外は低い方が健康な状態です。

グループ名 事業所名称	被 保険者 数※1	平均 年齢	1人 当たり 医療費	65歳 以上 加入率	65歳 以上の 1人当たり 医療費	生活 習慣病 発症率※2	生活 習慣病 関連 重症化・ 合併症 発症率※2	生活習慣病 リスク 有所見率※3	肥満率	喫煙率	生活習慣改善プログラム申込状況			kencom 登録率※5	
											特定保健 指導の 申込率※4	服薬者 保健 指導の 申込率	Under40 の申込率		
	(人)	(歳)	(円)	(円)											
全国平均			145,036						39.2%	男性 34.7% 女性 12.6%					
ダスキン健保平均	6,024	48.4	199,663	3.7%	511,052	30.2%	6.7%	19.4%	32.3%	25.0%	36.2%	37.9%	33.6%	42.9%	
ダスキン	2,564	47.6	188,540	1.1%	322,819	30.1%	7.4%	19.4%	34.8%	22.2%	45.2%	51.7%	52.2%	50.7%	
訪問グループ	1,626	47.0	175,332	1.5%	264,930	28.7%	6.6%	19.0%	32.9%	22.2%	40.5%	51.8%	49.2%	50.1%	
本 部	553	48.8	200,235	0.0%	－	29.8%	7.8%	17.7%	36.9%	18.4%	41.7%	58.6%	73.3%	64.6%	
地 域	389	49.2	191,254	0.0%	－	34.4%	6.7%	22.7%	42.2%	25.0%	56.6%	69.4%	92.3%	69.4%	
直 営	684	44.4	146,144	3.7%	264,930	24.6%	5.6%	17.9%	24.4%	23.6%	16.4%	14.7%	19.4%	26.7%	
生産本部	293	48.0	199,683	0.0%	－	31.7%	8.9%	22.3%	34.7%	23.7%	30.3%	25.0%	46.2%	29.3%	
本 部	93	46.4	143,704	0.0%	－	26.9%	7.5%	25.3%	35.2%	16.5%	50.0%	22.2%	100.0%	54.3%	
地 域	14	47.4	186,904	0.0%	－	35.7%	7.1%	21.4%	57.1%	28.6%	50.0%	100.0%	0.0%	78.6%	
工 場	186	48.8	228,634	0.0%	－	33.9%	9.7%	21.0%	32.8%	26.9%	11.8%	19.0%	28.6%	13.0%	
フードグループ	272	46.8	218,617	0.0%	－	27.6%	9.6%	21.4%	46.9%	28.8%	52.4%	57.1%	44.4%	58.7%	
本 部	153	48.8	278,760	0.0%	－	32.7%	10.5%	22.4%	50.7%	28.3%	57.5%	56.3%	75.0%	60.8%	
地 域	59	51.4	131,030	0.0%	－	28.8%	11.9%	28.8%	66.1%	44.1%	45.5%	66.7%	0.0%	76.3%	
直 営	60	37.1	151,378	0.0%	－	13.3%	5.0%	11.7%	18.3%	15.0%	0.0%	33.3%	25.0%	35.6%	
本社など	301	50.4	207,421	1.3%	460,770	37.5%	7.3%	17.1%	33.2%	14.4%	70.3%	64.7%	83.3%	64.4%	
事業横断グループ※6	72	49.3	120,224	0.0%	－	31.9%	11.1%	20.0%	39.4%	25.7%	66.7%	85.7%	80.0%	62.5%	
ダスキンヘルスケア	1,164	52.0	245,855	10.0%	478,678	32.1%	7.8%	19.1%	27.5%	23.6%	28.2%	18.1%	17.4%	13.8%	
サーヴ 関係会社	サーヴ北海道	106	48.2	224,034	0.9%	58,590	46.2%	3.8%	26.4%	41.5%	38.7%	92.3%	90.9%	62.5%	100.0%
	サーヴ東北	106	46.7	120,747	1.9%	122,655	24.5%	4.7%	20.4%	35.0%	35.9%	10.5%	25.0%	0.0%	56.3%
	サーヴ北関東	134	46.3	199,141	2.2%	265,560	30.6%	2.2%	16.4%	29.9%	29.1%	31.6%	33.3%	16.7%	64.4%
	ダスキン伊那	20	48.7	139,259	15.0%	50,467	40.0%	15.0%	15.0%	35.0%	35.0%	0.0%	20.0%	0.0%	83.3%
	シャトル東京	91	43.9	165,466	1.1%	6,991,560	14.3%	6.6%	22.0%	24.2%	36.3%	21.4%	0.0%	100.0%	75.8%
	サーヴ東海北陸	266	45.7	192,125	1.9%	2,298,716	22.6%	3.4%	17.6%	29.8%	34.0%	16.0%	18.2%	0.0%	34.1%
	サーヴ近畿	95	46.0	297,128	4.2%	1,046,040	26.3%	5.3%	19.1%	38.3%	28.7%	12.5%	0.0%	0.0%	83.9%
	サーヴ中国四国	138	48.2	215,161	0.7%	6,274,460	26.8%	3.6%	25.2%	40.0%	23.0%	25.0%	33.3%	11.1%	38.0%
	サーヴ九州	228	47.0	151,829	0.0%	－	34.2%	5.3%	20.5%	34.4%	30.8%	59.3%	33.3%	36.4%	61.1%
	ダスキン沖縄※3	46	44.3	154,232	0.0%	－	19.6%	2.2%	13.0%	43.5%	30.4%	66.7%	100.0%	100.0%	100.0%
プロダクト 関係会社	和倉ダスキン	84	50.2	158,037	0.0%	－	33.3%	2.4%	15.7%	29.3%	9.8%	12.5%	12.5%	0.0%	36.1%
	小野ダスキン	125	45.2	185,579	0.0%	－	28.0%	9.6%	17.1%	27.6%	12.2%	28.6%	29.4%	33.3%	45.0%
	プロダクト北海道	40	51.5	197,603	0.0%	－	32.5%	7.5%	17.5%	20.0%	32.5%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%
	プロダクト東北	40	48.1	140,374	0.0%	－	37.5%	0.0%	20.0%	30.0%	35.0%	50.0%	0.0%	33.3%	27.5%
	プロダクト東関東	95	45.6	156,185	0.0%	－	20.0%	3.2%	14.7%	28.6%	28.0%	6.3%	0.0%	0.0%	32.3%
	プロダクト西関東	88	46.4	131,160	0.0%	－	26.1%	6.8%	22.7%	24.2%	35.2%	14.3%	0.0%	0.0%	16.3%
	プロダクト東海	69	50.0	181,147	0.0%	－	29.0%	5.8%	7.4%	19.1%	20.6%	100.0%	100.0%	50.0%	67.2%
	プロダクト中四国	78	48.4	130,529	0.0%	－	24.4%	3.8%	17.9%	30.8%	21.8%	11.1%	0.0%	0.0%	35.9%
	プロダクト九州	65	47.3	183,452	0.0%	－	15.4%	3.1%	12.3%	22.1%	38.5%	0.0%	0.0%	0.0%	21.9%
その他	エバーフレッシュ函館	58	51.0	331,197	12.1%	411,206	36.2%	12.1%	19.0%	29.3%	27.6%	0.0%	0.0%	0.0%	27.6%
	エムディフード	104	41.7	100,487	1.0%	83,690	19.2%	3.8%	22.8%	30.7%	23.8%	11.1%	50.0%	28.6%	24.0%
	かつアンドかつ	52	46.4	169,517	1.9%	168,930	30.8%	3.8%	18.4%	36.7%	46.9%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%
	ダスキン共益	29	46.7	156,622	0.0%	－	27.6%	0.0%	17.2%	27.6%	17.2%	66.7%	50.0%	0.0%	86.2%

注記: 適用事業所のうち人員5人以下の事業所(ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金)を除く25社を対象としています。

グループ名は2022年4月1日時点の組織で表示。組織規程に基づく名称とは異なります。

※1 各年度(4/1~3/31)を通じて在籍した被保険者数 この人数を対象として集計しています

※2 生活習慣病発症率は糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの医療機関受診者。

生活習慣病関連重症化・合併症発症率は脳疾患、心臓疾患などの重症疾患受診者

※3 生活習慣病リスク 血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能(R2より)、
腎機能のいずれかが緊急対応、優先対応の該当者

※4 2022年6月9日時点の登録率。

※5 2022年5月25日時点の登録率、前年度健康白書掲載値と比較

※6 事業横断グループは、令和3年度から記載の為、前年比較はありません

特定保健指導申込率0%の事業所の対象者数は次のとおり。
カッコ内は人数。ダスキン伊那(1)、ダスキンプロダクト北海道
(4)、ダスキンプロダクト九州(9)、エバーフレッシュ函館(5)、
かつアンドかつ(3)

全国平均出典 (いずれも健康保険組合連合会)
1人当たり医療費: 「令和2年度 健保組合医療費の動向に関する
調査(基礎数値編)」
肥満率: 「令和元年度 健診検査値からみた加入者(40~74歳)の
健康状態に関する調査」
喫煙率: 「令和元年度 特定健診の「問診回答」に関する調査」

●令和3年度 ダスキン健康保険組合生活習慣病リスク状況

生活習慣病リスク状況は
増加傾向が顕著です

生活習慣病リスク状況

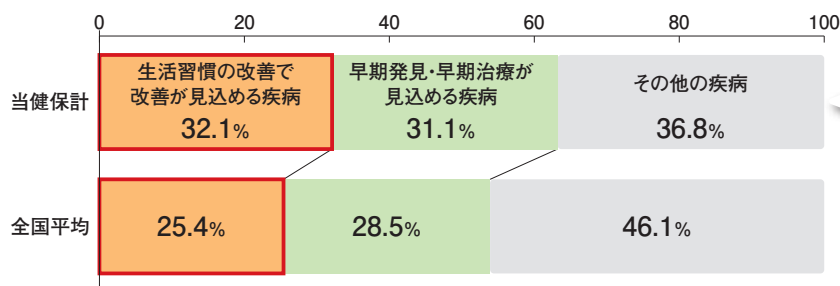
- メタボ該当・予備軍
5人に1人（前年度同程度）
- 生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）
受診者1,200人超え（前年度より増加）
- 心筋梗塞、脳梗塞など重篤な方
のべ129人（前年度より増加）

生活習慣の改善で重症化疾患発症の
リスクを予防できます

生活習慣改善・重症化対策のプログラムへの
参加をお願いします

- 対象者のレベルに合わせた『生活習慣改善プログラム』
『重症化予防プログラム』への参加をお願いします
- プログラムは対象者個別に、ご案内をいたします

医療費



生活習慣病
関連疾患の
医療費割合が
全国平均より
高い

不健康な
生活習慣

※当健保全体の令和3年度在籍者（n=6,024人、男性:3,106人、女性:2,918人）を対象として集計しています。
※（ ）内は前年度値 赤字は前年度より悪い状態です

内臓脂肪が
蓄積し始める

肥 満	血 糖	血 圧	脂 質
男性 43.0% (42.7%) 女性 20.5% (20.5%)	男性 43.9% (42.9%) 女性 35.5% (35.8%)	男性 34.7% (37.7%) 女性 23.4% (26.4%)	男性 58.8% (59.8%) 女性 47.4% (49.0%)

リスク
保有割合は
肥満・血糖が
前年より増加

重症疾患発症
リスクの
悪化による入院

メタボ該当・
予備群該当
19.7% (20.5%)
1,189人 (1,224人)
男性 963人 (976人)
女性 226人 (248人)

生活習慣病発症者
重症疾患発症者とも
増加傾向!

生活習慣病発症	糖尿病	高血圧症	脂質異常症
30.2% (28.3%) 1,819人 (1,689人)	623人 (575人) 男性 402人 (375人) 女性 221人 (200人)	1,209人 (1,112人) 男性 656人 (616人) 女性 553人 (496人)	1,080人 (980人) 男性 597人 (536人) 女性 483人 (444人)

心筋梗塞・脳卒中、
糖尿病の合併症
(人工透析など) 発症

重症疾患発症者 6.7% (5.8%) 403人 (348人)				
心筋梗塞	脳梗塞	脳出血	くも膜下出血	慢性腎不全 人工透析
13人 (14人)	41人 (46人)	11人 (9人)	6人 (6人)	58人 (46人)

生活機能の低下
要介護

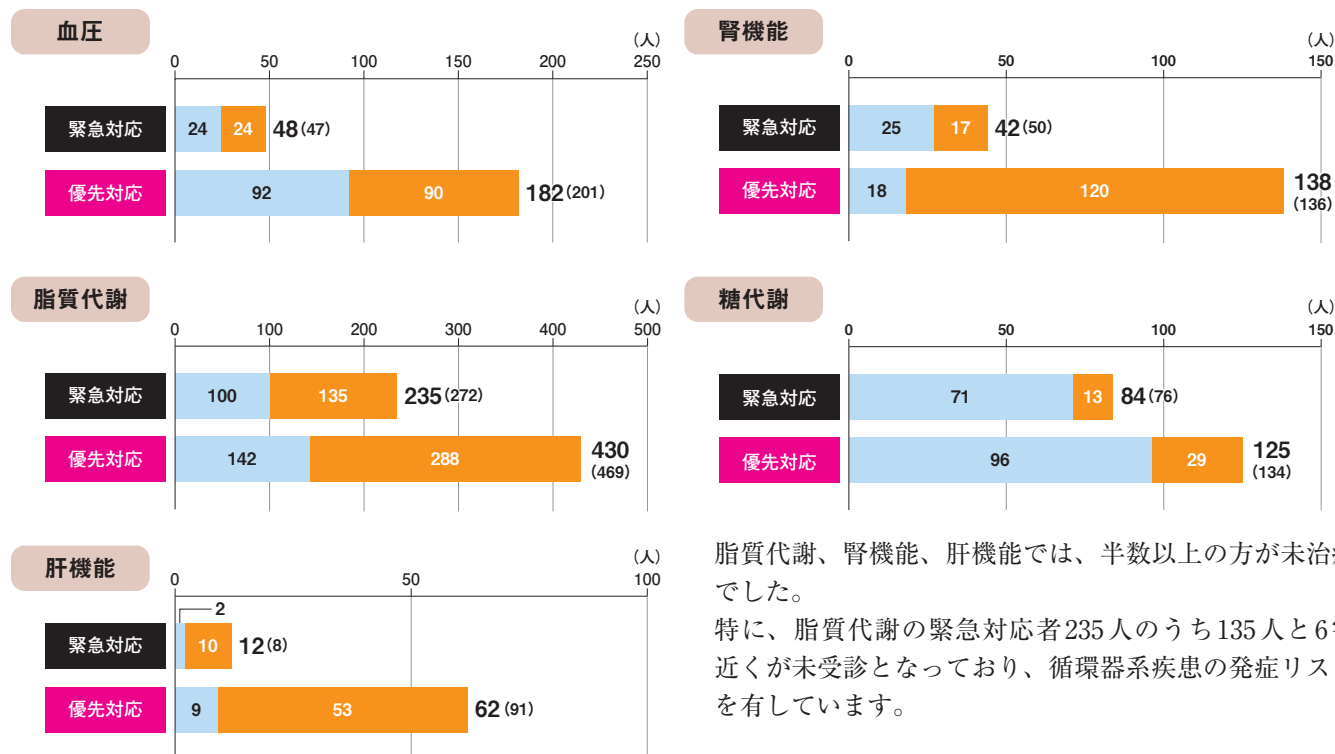
心筋梗塞などの生活習慣病関連疾患死亡者

0人 (3人)

●生活習慣病リスクに関する状況（被保険者）※カッコ内は前年度値

令和3年度の健診結果から、生活習慣病の発症に影響を及ぼす血圧・脂質代謝・肝機能・腎機能・糖代謝の治療状況を確認しました。

■受診あり ■受診なし



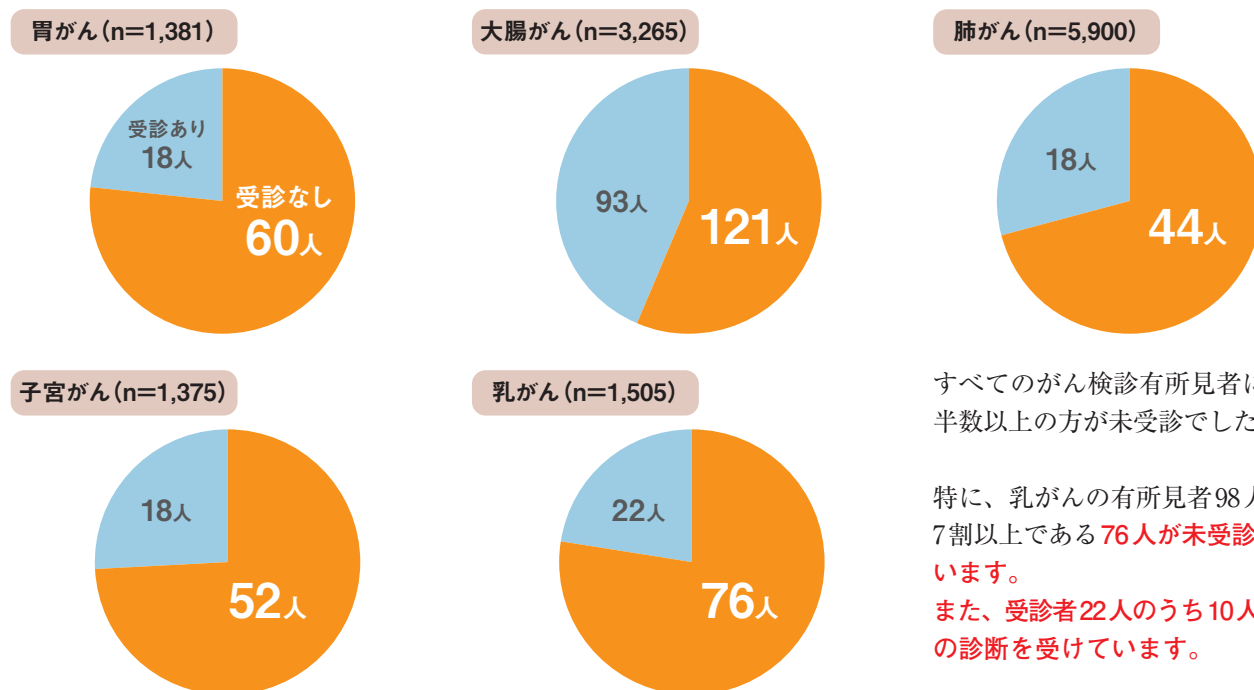
脂質代謝、腎機能、肝機能では、半数以上の方が未治療でした。

特に、脂質代謝の緊急対応者235人のうち135人と6割近くが未受診となっており、循環器系疾患の発症リスクを有しています。

●がんリスクに関する状況（被保険者）

令和3年度の健診に伴うがん検診有所見者について、確認しました。

■受診あり ■受診なし



すべてのがん検診有所見者について、半数以上の方が未受診でした。

特に、乳がんの有所見者98人のうち、7割以上である76人が未受診となっています。

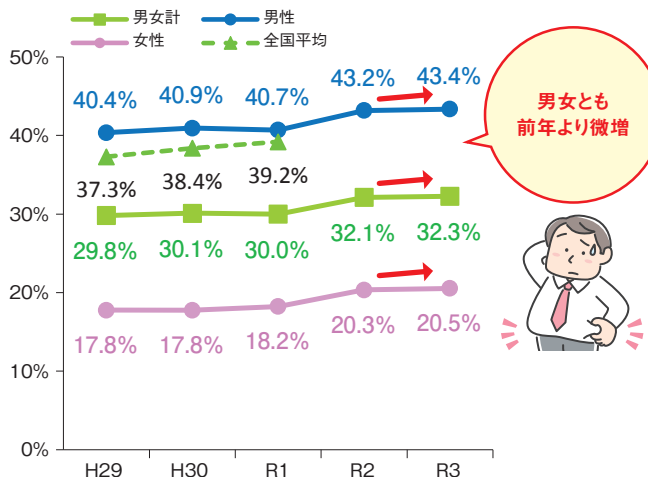
また、受診者22人のうち10人が乳がんの診断を受けています。

n＝各検診の受診者数

症状が出る前の早めの受診で確実に重症化を防げます。
気になっている方！ 思い当たる方は、ぜひ医療機関の受診をお願いいたします。

●肥満率と喫煙率に関する状況（被保険者）

■肥満率の推移

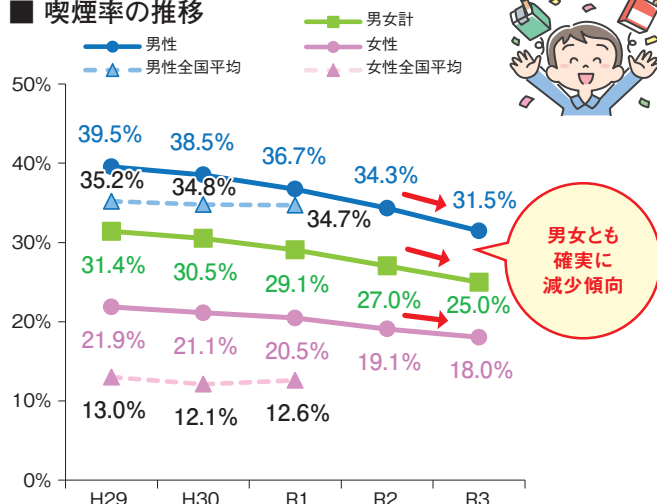


肥満率（32.8%）は男女とも前年度より微増し、全国平均の令和2年までの推移と比べ男女計は低いものの、3割を超える方が「肥満」です。肥満は生活習慣病のリスクを高めます。『生活習慣改善プログラム』や『kencom』イベントを活用して肥満の解消に取り組みましょう。

※肥満率＝腹囲基準該当者（男性85cm以上、女性90cm以上）またはBMI25以上該当者＋腹囲またはBMI受診者

※全国平均出典：「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析」（平成29年、平成30年、令和元年 健康保険組合連合会）

■喫煙率の推移

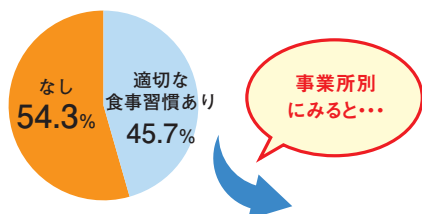


喫煙率は25.0%と毎年着実に減少しています。男性は令和元年の全国平均を下回りましたが、女性の喫煙率は全国平均を上回っています。喫煙はご自身だけでなく、受動喫煙によって周囲の方の健康リスクも高まります。禁煙外来などのプログラムを積極的に活用して生活改善に取り組みましょう。

※全国平均出典：「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析」（平成29年、平成30年、令和元年 健康保険組合連合会）

●食事習慣の状況（被保険者）

■適切な食事習慣あり※1の割合（n=5,927人）



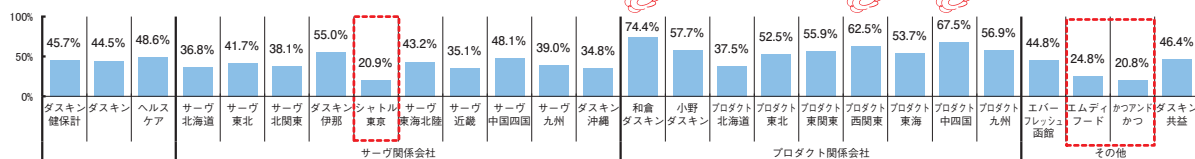
※1 適切な食事習慣を有する方とは、食事習慣に関する質問項目

（朝食抜き週3回未満、早食いをしない、寝る前2時間以内の食事週3回未満、間食はほとんど食べない（H30～）夕食後の間食が週に3回未満（～H29））のうち3つ以上が適切である者のことをいう

全国平均値と比較するため、「適切な食事習慣を有する者」の基準のうち「間食」に関する基準をR2年度版で見直しました。

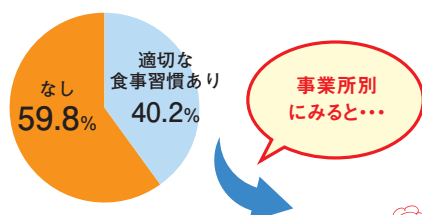
適切な間食に関する基準 （旧）間食を時々またはほとんどしない →（新）間食をほとんどしない

事業所によっては適切な食事習慣がある方の割合が3割以下のところがあります。食事をするタイミングやゆっくり食事をするなど具体的な取り組みが必要です。



●運動習慣の状況（被保険者）

■適切な運動習慣あり※1の割合（n=5,936人）



※1 適切な運動習慣を有する方とは、運動習慣に関する質問項目

（ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速い方、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している方

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している方のうち2つ以上が適切である者のことをいう

事業所によっては適切な運動習慣がある方の割合が3割以下のところがあります。普段の生活で少し速く歩いてみるなど日々の生活からの具体的な取り組みが必要です。

kencomの「みんなで歩活」など当健保主催のイベントへ積極的に参加して運動習慣を身につけましょう。

