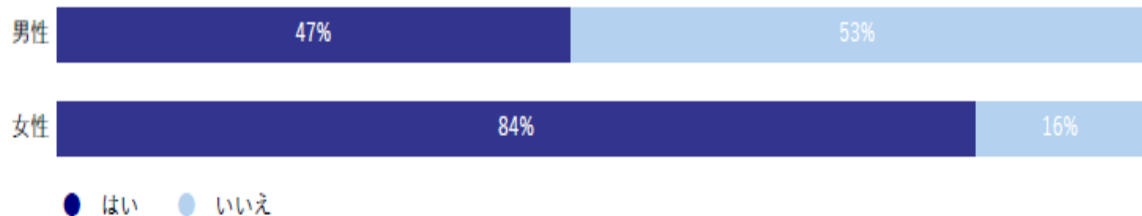


JTAの健康経営目標と取り組み状況

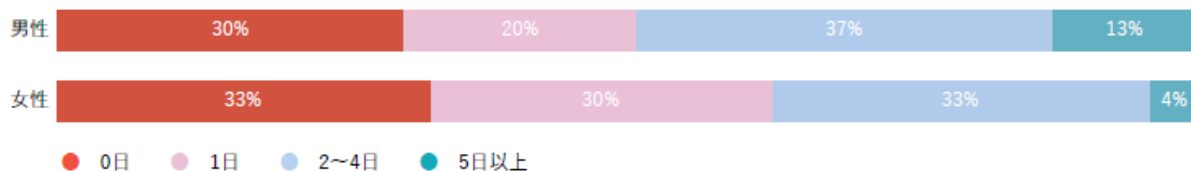
運動習慣の定着状況について

健康管理サポートツール(ICTアプリ：CARADA)の登録状況や1日の平均歩数、行動傾向の把握をし、今後の課題を含め、健康推進活動に取り組んでいます。

・日常的に歩数計(携帯、スマートフォンやウェアラブル機能を含む)の利用状況



・軽く汗をかく運動(ジョギング・スポーツ・ウォーキング等)の実施状況



・1日の平均歩数

| | 男性 | 女性 |
|-------|--------|--------|
| JTA | 5,361歩 | 4,678歩 |
| (整備士) | 6,734歩 | 6,000歩 |
| (事務職) | 4,010歩 | 2,553歩 |
| 沖縄平均* | 6,850歩 | 6,052歩 |

社内の1日平均歩数の最多職種

〃 最少職種

* 国民健康・栄養調査結果の概要より(2016年)



・健康管理サポートツール

CARADAの登録状況

| | (2025年) 最終目標 | 2020年 現在値 | | |
|-----|-----------------|--------------|-------|-------|
| | | 全体 | 男性 | 女性 |
| 登録率 | 80.0% | 53.9% | 44.7% | 55.3% |

・運動習慣における行動傾向

(行動変容アンケートより)

| | 2021年 | 2020年 | 2019年 |
|------|-------|-------|-------|
| 維持期 | 54% | 45% | 49% |
| 行動期 | 15% | 14% | 13% |
| 準備期 | 13% | 16% | 13% |
| 関心期 | 12% | 18% | 15% |
| 無関心期 | 7% | 6% | 9% |

2020年の取り組み

・ ICTアプリ：CARADAを活用し、個人歩数ランキングを各月発表をするなど取り組んでいます。

2020年の結果及び評価

- ・ 運動習慣定着を1つの目的として、導入しているICTアプリ：CARADAの登録状況が全社員の約半数となっています。今後は、登録率向上のため、周知を徹底する必要があると考えています。
- ・ 運動習慣の無関心期・関心期層を準備期や行動期に移行並びに職種別の歩数についてもその差が縮むような社内イベント等を計画していきたいです。