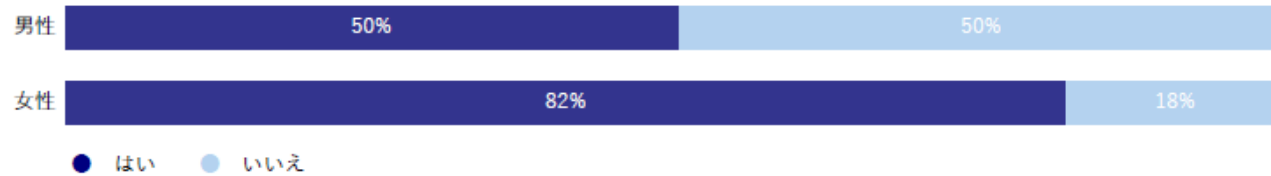


JTAの健康経営目標と取り組み状況

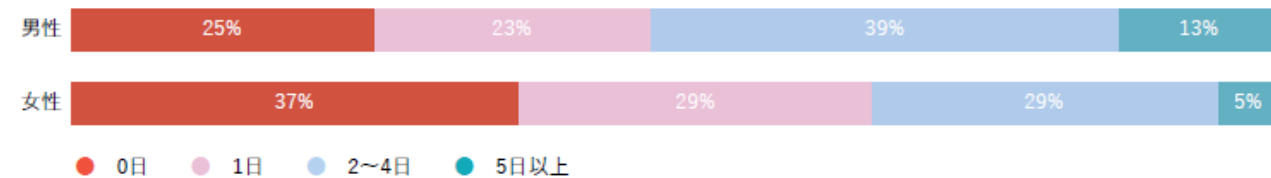
運動習慣の定着状況について

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	5,646歩	4,825歩
沖縄平均*	6,850歩	6,052歩

* 国民健康・栄養調査結果の概要より(2016年)

- ・運動習慣における行動傾向
(行動変容アンケートより)

	2022年	2021年	2020年
維持期	59%	54%	45%
行動期	11%	15%	14%
準備期	11%	13%	16%
関心期	12%	12%	18%
無関心期	7%	7%	6%

2021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。
(アプリの登録率：54.9%)

2021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54.9%の約半数となっています。
運動習慣における行動傾向は、昨年度より1%の増加にとどまりました。運動習慣の定着は生活習慣病の予防につながる重要な取り組みと認識しており、現時点では、ICTアプリの登録者数を増やすことが大きな課題となります。