

事業名：ウォーキング事業

代表組合：コロナ健康保険組合
参加組合：3組合

目的

被保険者の通勤は、公共交通機関の利用者が少なく、自家用車が大多数であることや、被扶養者も日常的な買い物に自家用車を使っているため、被保険者、被扶養者ともに恒常的な運動不足の状態（運動習慣のリスクが高い）であることから、被保険者だけでなく被扶養者を巻き込んだウォーキングによる健康づくり事業を行うことにより、運動習慣の醸成を図るとともに、家族の健康保険組合への認知度を高める。

ウォーキングにより、からだに蓄積した脂肪を効率よく燃焼させ、体脂肪や内臓脂肪との関係が強い血中脂質や血圧、糖代謝等の指標を改善させることにより、メタボを解消し特定保健指導の対象者の減少を図る。

実施内容

1. タニタの「活動量計」を使用し、日々の歩数に応じてポイントを付与するウォーキング事業
 - ・歩数、歩行時間、消費カロリーなどの機能を活用し、参加者の健康づくりをトータルサポートする。
 - ・活動量計のデータは、ローソンやミニストップの店頭端末 Loppi または専用リーダーを通じて、健康ポータルサイト「からだカルテ」にアップロードする。
 - ・測定したデータは「からだカルテ」で自動でグラフ表示され、参加者はパソコンやスマートフォンで確認することができる。
2. 健康づくりセミナーの開催
 - ・参加者の健康意識向上や生活習慣の改善を図る。
 - ・おいしく塩分を減らすコツ、食材・調理の工夫等により食習慣の改善を図る。
3. 歩数イベントの開催
 - ・サイト内でバーチャルでのウォーキングラリーを行うことにより、歩数を競合い、楽しみながら歩くことでモチベーションを高める。

進捗管理

- ・検討会の開催
スケジュール調整、チラシの作成、活動量計使用マニュアルの作成、事前・事後アンケートの作成、健康セミナーの日程、歩数イベントの開催等

期待される効果

- ・日常生活における運動習慣、食生活の改善等により血中脂質や血圧、糖代謝等の指標を改善し、特定保健指導の対象者の減少による特定保健指導実施率向上





タニタの健康応援ネット
からだカルテ

よくある質問 | お問い合わせ | サイトマップ

こんにちは、
ログアウト | 登録変更 | 個人情報

■手帳型FB-730
Loppi
アップロード方法

■ダイエットコンテンツ
ダイエットグラフを見る
みんなの歩数を競う
ダイエットシミュレーション

■コラム・タニタレシピ
タニタの社員食堂レシピ
タニタのダイエット・健康
コラム

タニタの通信機能付き機器を使えばー
はかったデータを通信、自動でグラフ化!

kg 20 15 10 5 0
% 25 20 15 10 5 0

kg 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

2010年 2011年 2012年 2013年 2014年 2015年 2016年 2017年
4月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月

「からだカルテ」ニニグラフ

kg 45 40 35 30 25 20 15 10 5 0
% 25 20 15 10 5 0

2010 2013 2017

● 体重 ● 体脂肪率 ● 歩数

現在開催されているイベントはありません

[PickUP] タニタの健康コラム
目的に合わせて野菜を上手に選ぼう！ 青菜編
皆さんが野菜をもっと食べた

[新着記事] タニタの健康コラム
こころの強い子に育てたい！
子どものメンタルヘルス
最近ではメンタルに不調を抱える

からだカルテ

- 日々の歩数データやポイントは、全てタニタの健康ポータルサイト「からだカルテ」で一括管理します。
- 参加者はタニタの「食堂レシピ」や「健康コラム」も見ることができ、参加者と家族の健康づくりをトータルサポートします。
- 参加者全員の歩数データやポイントは、管理者用ページで一括管理することができるので、事業の参加状況（歩数アップロード、獲得ポイント等）を簡単に確認することができます。
- 参加者の属性に合わせた抽出により、参加健保組合は自健保組合の参加者の歩数データ、ポイント、歩数イベントの順位等を確認できるので、インセンティブの付与等に利用できます。また、個人別だけでなく、地域やグループ対抗でのランキング掲載もできるので、家族、仲間、職場の同僚と励まし合いながら取り組むことでモチベーションを継続できます。

毎月更新！
約500kcalの温野菜定食

ヘルシー
タニタ食堂レシピ

おいしくてヘルシーなタニタ食堂レシピを毎週ご紹介！
からだカルテの会員登録で、毎週5定食分のおススメレシピをご紹介します。

今週のタニタ食堂おすすめ定食レシピ

さわらの野菜あんかけ定食

お召し上がり 518kcal | 塩分 4.6g | 食塩相当量 65.5g
たんぱく質 31.2g | 脂質 14.3g

魚はカルシウムの豊富な食材と組み合わせると、吸収が良くなります。海藻と組み合わせると、野菜あんとして魚にかけてもおいしいです。

さわらの野菜あんかけ | 切り豆腐の煮物 | じゃがいもポテトのナムル

みそ汁
ごはん(100g)

タニタの健康コラム

コラム | 健康 | ダイエット | 健康管理 | からだを知る

ぽっこりお腹が気になる人必見！体重だけのダイエットに要注意

2018/11/16(火) 掲載

体重は標準なのに、お腹だけぽっこり…40代過ぎの男性に多い体型かもしれません。お腹周りだけに脂肪がついているということは、内臓脂肪が増えている可能性があります。

ぽっこりお腹を上手に減らすためには、どのようなダイエットを進めていけばよいのでしょうか？

【ダイエット中はここに注目！】

このぽっこりお腹を減らすとどうダイエットを決すると、まず気になるのが体重やBMI (Body Mass Index) ではないでしょうか？

BMIは身長と体重から算出した体格指数なので、「体脂肪の量」は反映されていません。脂肪は筋肉より軽いため、同じ身長でも体脂肪の量が多ければ、体重が軽くなります。つまり、BMIは筋肉より体脂肪が多いの方が低くなるのです。よって、体重とBMIだけでダイエットをしようと「体重もBMIも減ったけど、なんだかふよふよした体型になってきた?！」これは、減った体重が体脂肪ではなく、筋肉で減っている可能性があるのです。ご自身のからだの中身を知るためには、体重やBMIだけでなく、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪レベルなど体組成をしっかりとるようにしましょう。