

BMI25 以上の方必見！

生活習慣改善意識が3年後の健康状態に影響!?

人間ドックや生活習慣病健診の質問票の項目「運動や食生活等の生活習慣を改善しようと思いませんか。」で、何を選択しましたか？

当健保の40歳以上でBMI25以上の社員のデータを調べたところ、「1か月以内に行動を変えようと思っている」**準備期**の方と、「行動を変えて6か月未満である」**実行期**の方で、3年後のBMI変化に大きな違いがありました。

3年後にBMIが減少した方の割合が、準備期**26%**に対し、実行期はなんと**55%**でした。

行動変容ステージ

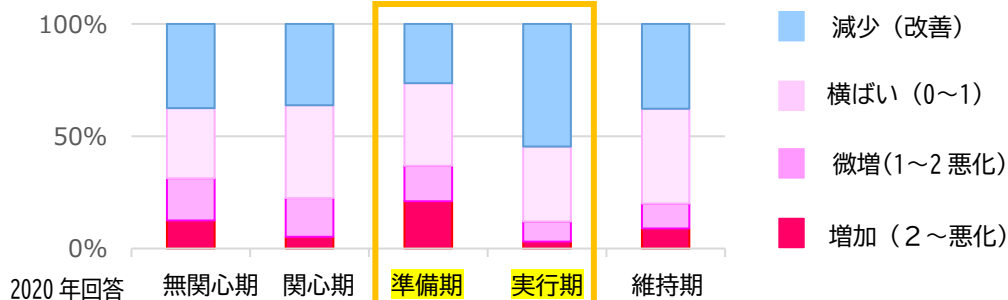


「運動や食生活等の生活習慣を改善しようと思いませんか？」

- | | |
|------------------------|------|
| ① 6か月以内に行動を変えようと思っていない | 無関心期 |
| ② 6か月以内に行動を変えようと思っている | 関心期 |
| ③ 1か月以内に行動を変えようと思っている | 準備期 |
| ④ 行動を変えて6か月未満である | 実行期 |
| ⑤ 行動を変えて6か月以上である | 維持期 |

3年後のBMIの変化(2020⇒2023)

N=1693



生活習慣病予防には、適正体重の維持は非常に重要です。

「これからやる」と「今やっている」では大違い
思っているだけではなくて、今すぐ行動に移しましょう

大塚健保キャラクター
ハッピー～な

手軽な「**実行**」には大塚健保の「くうねるあるく+ふせぐ」がお勧めです。10月には第2回が開催されます。また、健診結果管理システム「わかるとかわる」ではご自身の3年以内の健康予測を確認することができます。ご自身の体調に合わせ、少しずつでも継続した取り組みをお願いします。

第2回 くうねるあるく+ふせぐ

2025年10月1日(水)～10月31日(金)開催

動画+小テスト
日々のウォーキング
健保組合ポイントGET!

9月よりエントリー開始
改めてご案内します



診結果管理システム「わかるとかわる」確認方法



今まで受診した健診結果をベースに健康
状態の変化が一目で確認できます!

大塚健保WEBサイト TOP 画面>
otsuka Health Navi からログイン



大塚健保WEBサイト