

# トクヤマ健康マイレージ2023の概要

- トクヤマ健康マイレージは個人参加型の健康イベント
- 参加者各自で目標を設定
- 設定した目標を実施できたか毎月初に振り返る

①健康習慣の目標を登録（10カテゴリー・14種類から選択）



②毎月の振り返り（イベント期間：7/16～11/30）



③インセンティブ付与

- i) ①で選択した健康習慣目標の達成状況
- ii) ②の振り返りの実施頻度
- iii) イベント期間終了後アンケート回答 など

目標設定

毎月の  
振り返り

健康習慣  
の定着

健診結果  
の良化

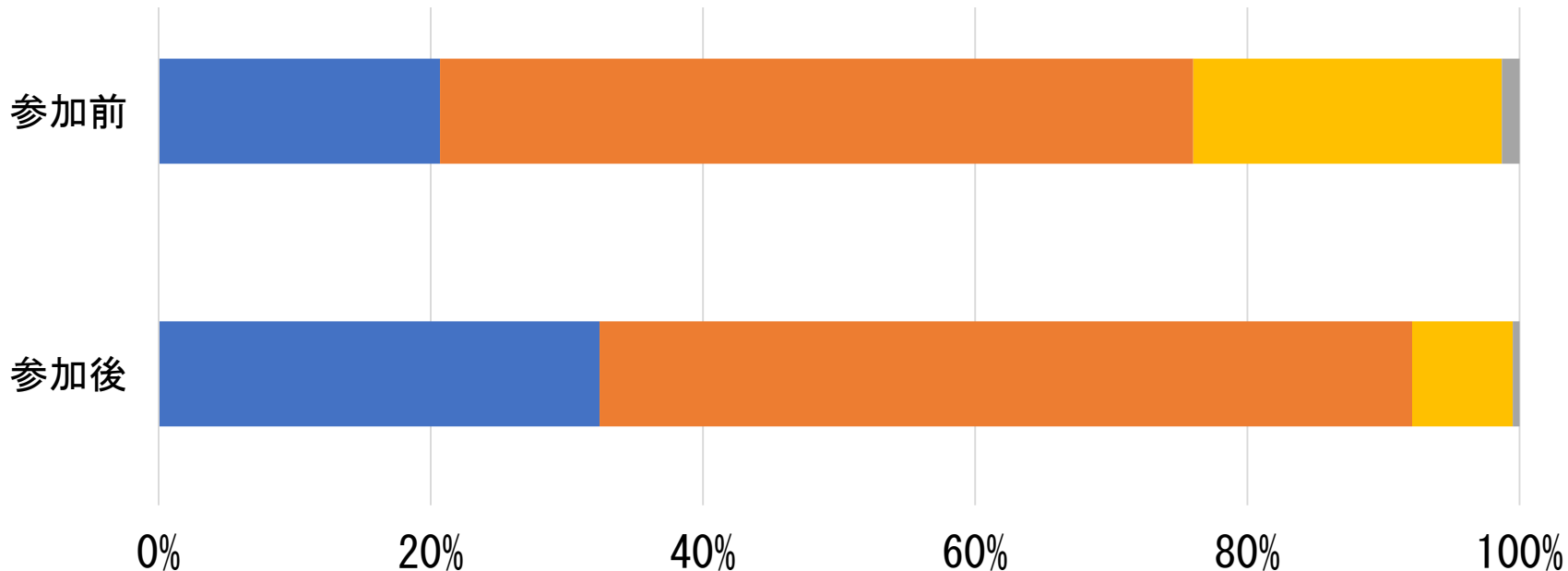
# トクヤマ健康マイレージ2023終了後アンケート

設定した目標の生活習慣について、参加前と参加後において  
どの程度意識して生活していますか

参加者数:447名(出向者含む)

回答者数:392名(回答率:87.7%)

■ とても意識している ■ 多少意識している ■ あまり意識していない ■ 全く意識していない



参加後も90%以上が設定した目標を「とても意識」・「多少意識」して生活している