



LIXIL健康指標『カラダシル』のご紹介

✓ LIXIL健康指標『カラダシル』とは？

LIXILは、従業員のみなさんが生き活きと活躍できることを目指し、「健康経営」を推進しています。その活動の一環として、従業員の心身の健康づくりを支援するために、「LIXIL健康指標『カラダシル』」(以下『カラダシル』)を策定しました。

『カラダシル』は、従業員のみなさんが健康で活躍できるよう、LIXILの専属産業医とLIXIL健康保険組合の保健師が作成し、名称は社内公募で決定しました。「こころ」と「からだ」、両方の健康づくりに大切な8つの行動指標を掲げています。



さて、令和5年度のLIXIL健康保険組合加入者(40歳以上)における運動に関する生活習慣リスク保有者※は67.2%にのぼり、他企業の健康保険組合の平均値である64.7%と比較して高い割合となっています。

体を動かすことは、生活習慣病のリスクを低減する上で重要です。『カラダシル』では、運動に関する行動指標を2つ紹介しており、日々の生活に取り入れることで、健康の保持増進に役立ちます。次のページでは、運動をはじめとした、正しい生活習慣を身につけるためのキャンペーンやイベントをご紹介します。ぜひご参加ください。

※運動に関する生活習慣リスク保有者とは、健康診断の際に実施している右記3つの問診のうち2つ以上習慣がないと回答した人を指します。

- ・1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施
- ・日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施
- ・ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い