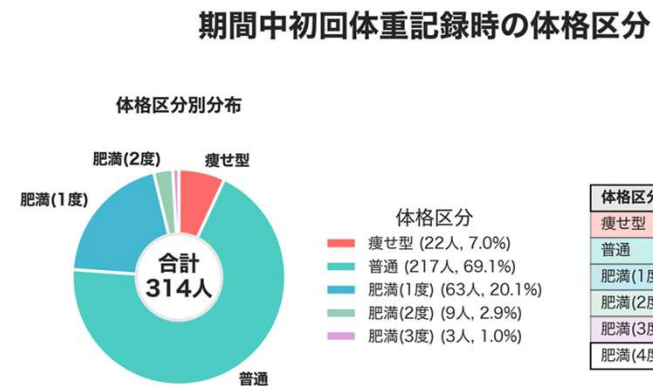
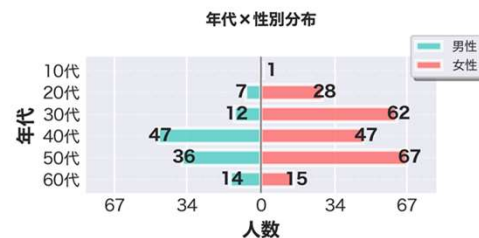
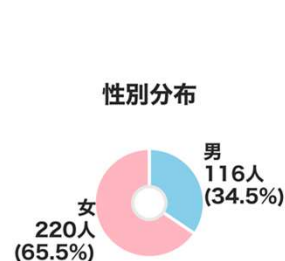
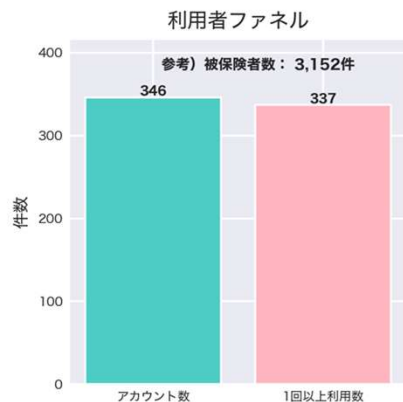


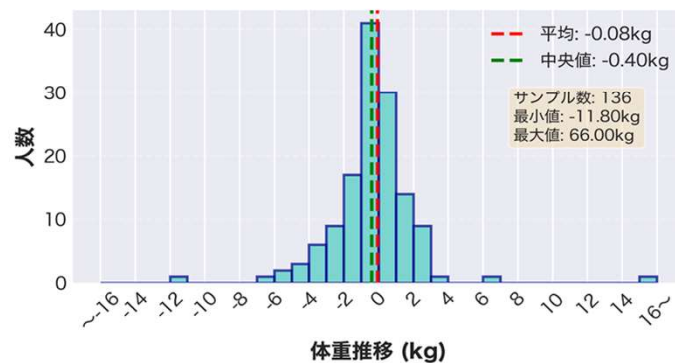
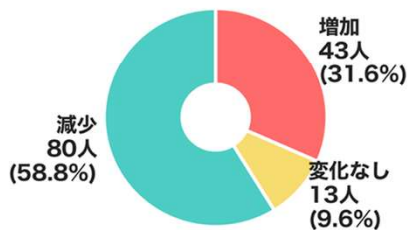
あすけんレポート 集計期間：2025.04.01～2025.09.30【学研健康保健組合 全体】



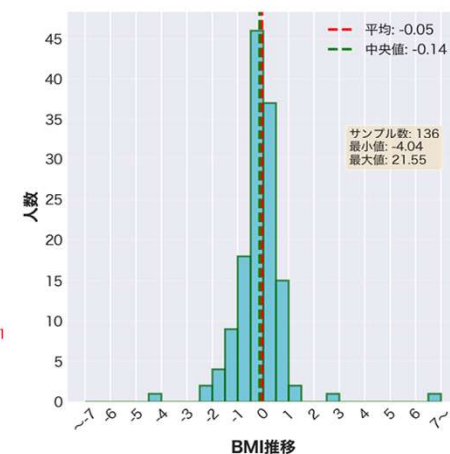
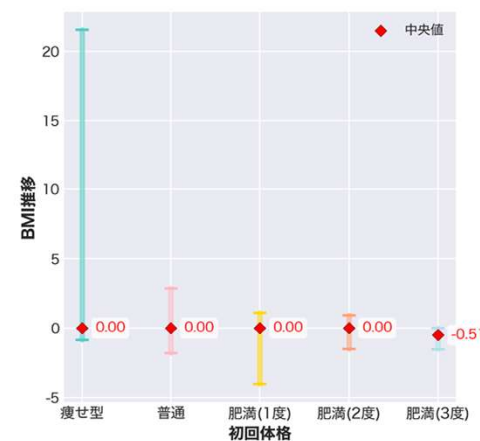
BMI基準値

体格区分	BMI値
痩せ型	～18.5未満
普通	18.5～25.0未満
肥満(1度)	25.0～30.0未満
肥満(2度)	30.0～35.0未満
肥満(3度)	35.0～40.0未満
肥満(4度)	40.0～

体重推移の分布



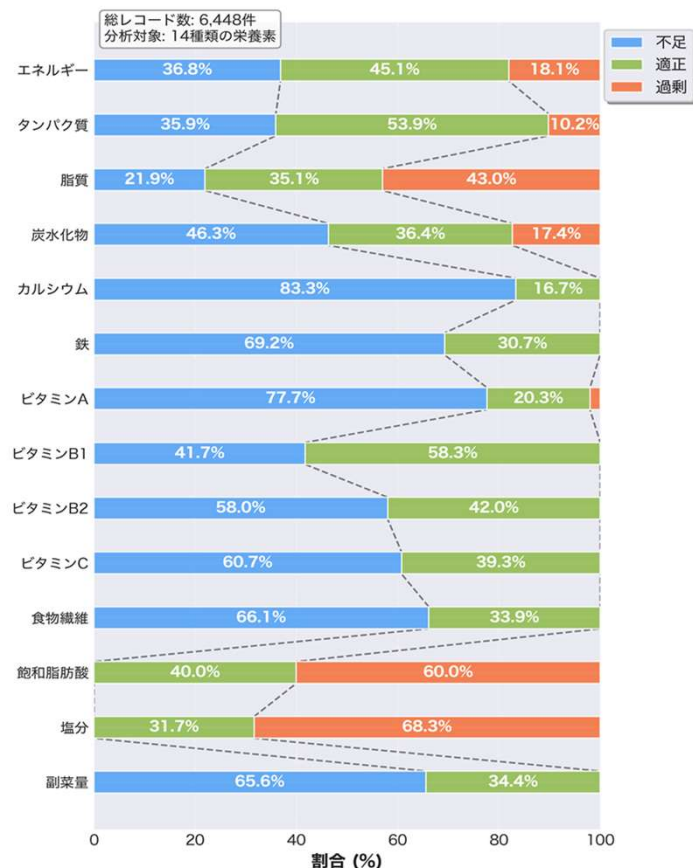
BMI推移の分布



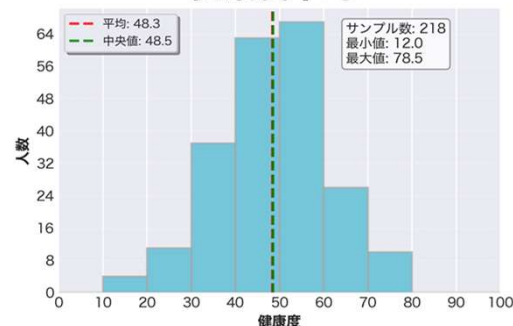
あすけんレポート 集計期間：2025.04.01～2025.09.30【学研健康保健組合 全体】

栄養バランス分析

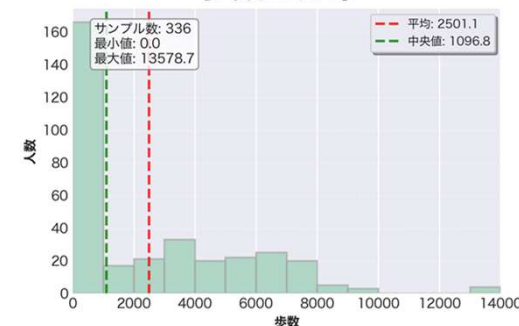
栄養素摂取状況の分析



健康度平均



歩数の分布



■ 良好な点

アプリ利用者337名のうち、体重が減少した方は80名（58.8%）で、増加した43名（31.6%）を上回りました。全体の平均・中央値でも減少傾向が見られました。体重が-11.80kg、BMIが-4.04減少した人もいらっしゃいました。

■ 総合所見

健康保険組合全体の被保険者3,152件に対し、アカウント登録346件、利用337件と、10%を超えた利用がありました。この利用を通じて、多くの方が体重減少という客観的な変化を経験されています。一方で、塩分・脂質の過剰といった栄養バランスの課題、および歩数の少なさから、食事の「質」と「運動習慣」の改善が、より高い健康度を目指す上での課題となりそうです。

※極端な体重増加(66kg増加)の1名は初回体重(10kg)の入力を誤ったものと思われます。

■ 改善点

食事の記録内容を分析した結果、塩分（68.3%）や飽和脂肪酸（60.0%）の過剰摂取割合が半数を超えていました。脂質も過剰傾向が見られます。また、平均歩数の中央値が1096.8歩と、運動習慣の課題がうかがえます。