

2023 年度実績

◆1ヶ月来館回数（運動回数）+ ジム内運動消費カロリー

	契約者数	1ヶ月来館回数平均		1ヶ月消費カロリー平均		1来館毎消費カロリー	
			回		kcal		
1月			回		kcal		
2月			回		kcal		
3月			回		kcal		
4月			回		kcal		
5月			回		kcal		
6月			回		kcal		
7月			回		kcal		
8月	5名	8.3	回	3272	kcal	394	kcal/回
9月	9名	9.9	回	3513	kcal	355	kcal/回
10月	9名	9.6	回	3338	kcal	348	kcal/回
11月	10名	8.3	回	2588	kcal	312	kcal/回
12月	11名	7.1	回	1660	kcal	234	kcal/回

目安参考数値

**GLF一般会員様**

来館回数月平均

**5.7回**

カロリー消費月平均

**300kcal**

※御社契約者参考数値

・来館回数 最高数値 14.6回

・来館回数 最低数値 2.8回

・消費カロリー 最高 8,489kcal

・消費カロリー 最低 1,726kcal

2023年	1ヶ月平均実績	<b>7.7</b>	回	<b>2353</b>	kcal
来館1回あたり消費カロリー平均値		→		<b>306</b>	kcal/回

運動消費カロリー 1来館消費目安

**厚生労働省 推奨 1日300kcal**

300kcal=1万歩=60分速歩=90分ゴルフ

**GLF健康サポート 所見**

- ◆1ヶ月平均来館数 7.7回 → 週2回弱のペース&GLF全体の平均数値より高い
- ◆12月以外は平均8回以上の数値
- ◆個別で見ると実績数値の高低に開きがある → 来館が少ない方もいる
- ◆来館1回あたりの消費カロリー平均は厚生労働省推奨カロリー数に達している
- ◆運動消費はマシン利用のみの値 → 他の運動（フリーウェイト、スタジオレッスン）も加算でさらに増

**健康推進 改善点/取り組み提案**

- ◆全体の運動習慣底上げで全員が最低週2回ペースを続けていくこと
- ◆少しづつですが数字が下降気味ではある → 記録数値把握 → 目標の見える化(数値化)をする！
- ◆1回300kcalという目安を意識→300kcal増=運動大変=食事簡単 ということを理解して
- ◆ 運動習慣を作ることの大切さを意識する！ 食事管理で無駄に取りすぎないことを意識する！
- ◆数字の目標→定期的に体組成計の測定をすることで成果が分かりやすくなる

