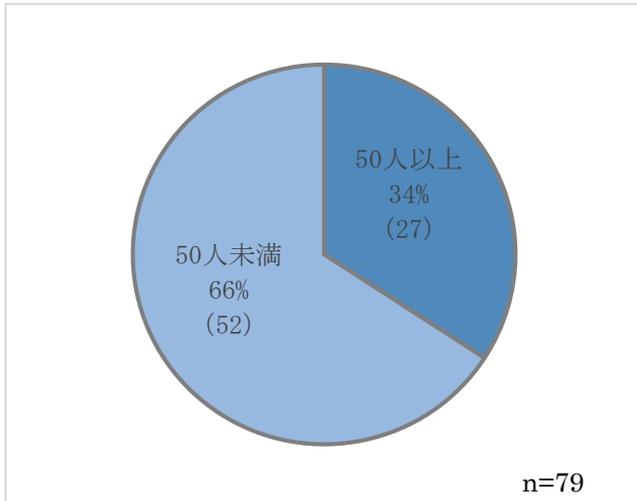


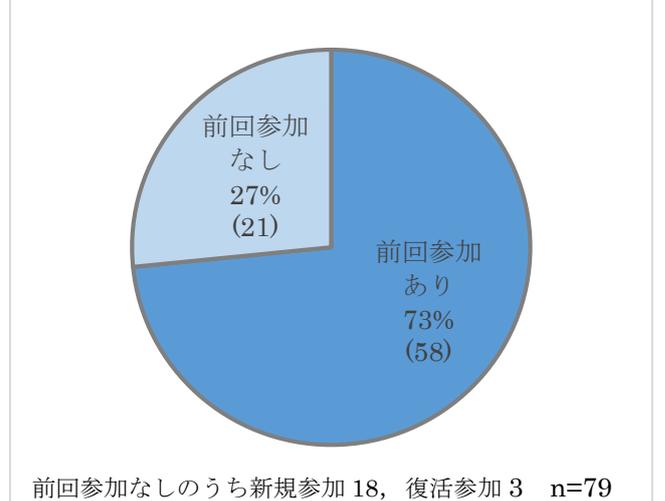
R4 年度 事業所ウオーキングチャレンジ 集計結果

1. 参加事業所の構成

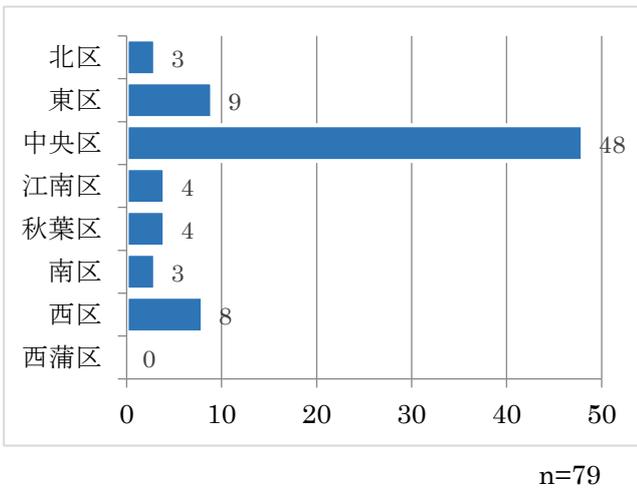
(1) 従業員数



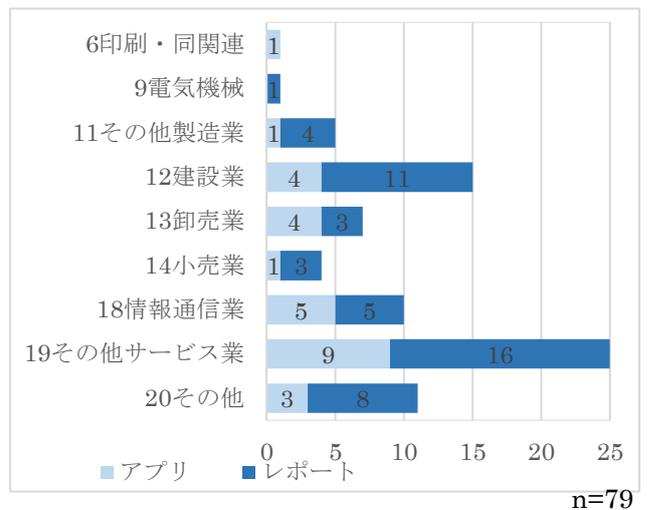
(2) 参加経験



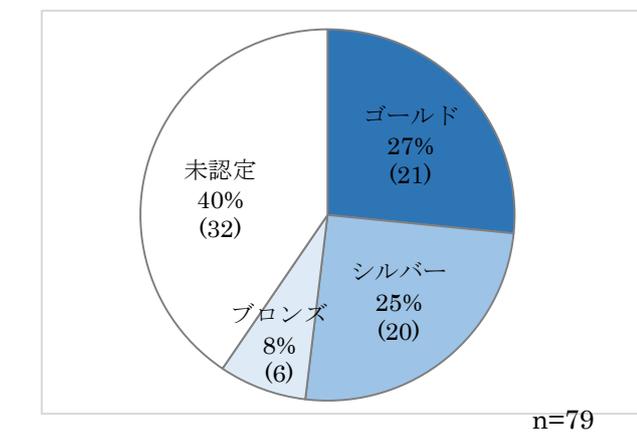
(3) 地区別



(4) 業種別



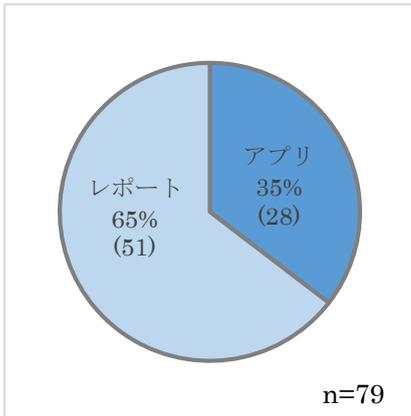
(5) 健康経営認定制度認定状況



- 50人未満の事業所が7割弱。
- 前回（R3秋）参加ありが約7割と、レポート参加が多い。
- 中央区の事業所が最も多く、約6割。
- アプリコース、レポートコースいずれもその他サービス業が最多。次いで多いのは、アプリコースでは情報通信業、レポートコースでは建設業。
- 健康経営認定制度認定事業所が7割、未認定が4割。

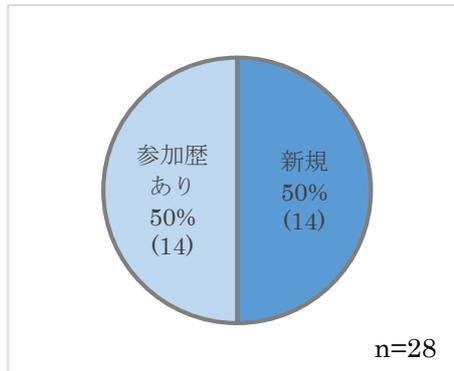
2. 参加コース

(1) 全体

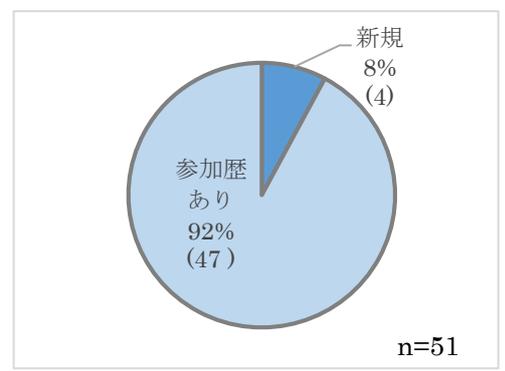


(2) コース別参加経験

【アプリコース】



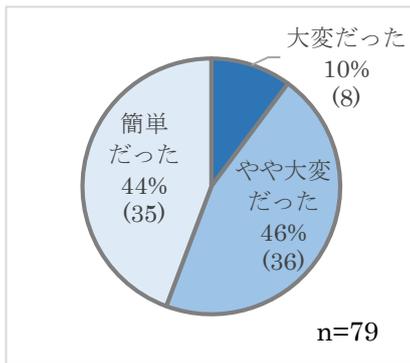
【レポートコース】



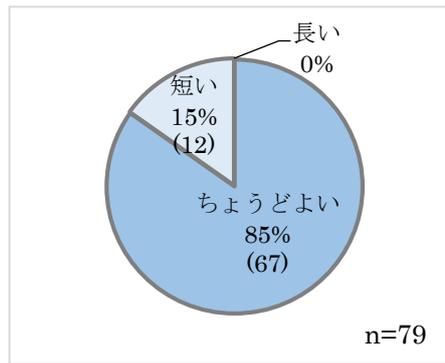
- レポートコースが全体の3分の2を占める。
- レポートコースに比べ、アプリコースは新規参加が多く約半数に及ぶ。

3. アンケート

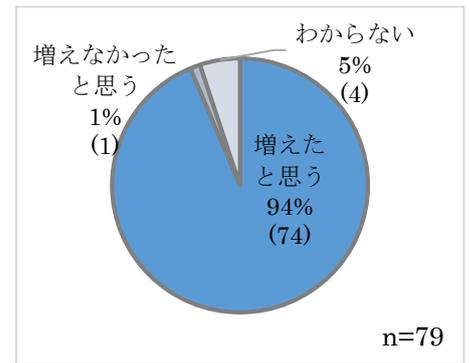
(1) 参加者募集について



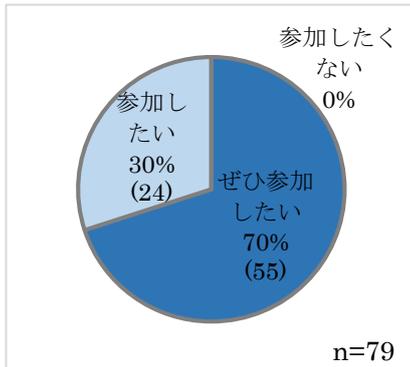
(2) チャレンジ期間について



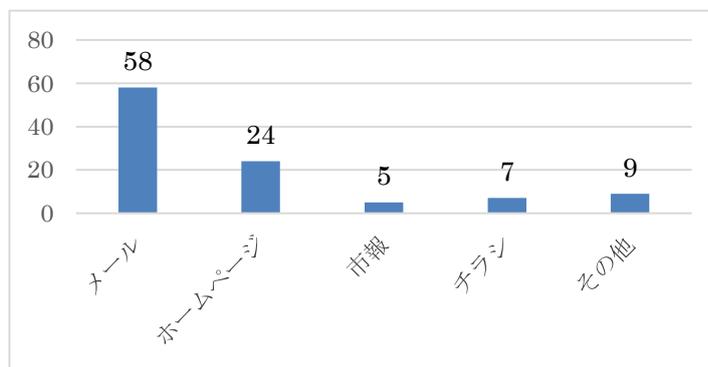
(3) 体を動かす機会



(4) 次回の参加について



(5) 参加のきっかけ



(複数回答可)

- 参加者募集は、「大変だった」「やや大変だった」合わせて6割弱。
- チャレンジ期間(2週間)は、「ちょうどよい」が8割強。
- 体を動かす機会は、「増えたと思う」が9割強。
- 次回の参加については、「ぜひ参加したい」「参加したい」合わせて100%。

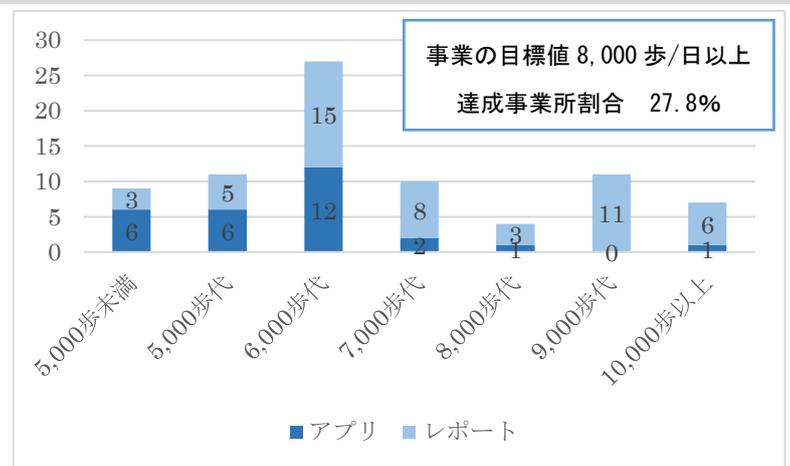
4. 歩数

(1) 期間中 1 日平均歩数

| | 期間中 1 日平均歩数 | 参加事業所数 | 参加人数 |
|---------|-------------|--------|---------|
| 全体 | 7,246.5 歩 | 79 | 1,615 人 |
| アプリコース | 6,154.7 歩 | 28 | 411 人 |
| レポートコース | 7,607.7 歩 | 51 | 1,204 人 |

(1) 期間中 1 日平均歩数分布

| | 全体 | 【再掲】 アプリ | 【再掲】 レポート |
|------------|----|-------------|--------------|
| 5,000 歩未満 | 9 | 6 | 3 |
| 5,000 歩代 | 11 | 6 | 5 |
| 6,000 歩代 | 27 | 12 | 15 |
| 7,000 歩代 | 10 | 2 | 8 |
| 8,000 歩代 | 4 | 1 | 3 |
| 9,000 歩代 | 11 | 0 | 11 |
| 10,000 歩以上 | 7 | 1 | 6 |
| | 79 | 28 | 51 |



n=79

- 期間中 1 日平均歩数は、7,246.5 歩。
- 事業の目標値である 1 日平均歩数 8,000 歩以上を達成した事業所は 22 社で、全体の約 3 割。
- アプリコース、レポートコースいずれも、期間中 1 日平均歩数 6,000 歩代の事業所が最も多い。

【意見・感想】 アンケートより意見が多かったもの等を一部紹介

<行った工夫>

- ・ アプリや歩数集計表を用いて、職場内で日々の歩数を確認し合う。
- ・ 職場内で表彰制度や参加賞・個人賞等を設定する。
- ・ 車通勤を徒歩通勤、バス通勤に変える。
- ・ 徒歩や公共交通機関で移動する。
- ・ 休日に歩くようにする。

<成果>

- ・ 歩数の増加
- ・ 歩く・動くことへの意識向上、習慣化
- ・ 職場内のコミュニケーションの活性化

<今後の課題>

- ・ 少しでも参加者を増やすこと
- ・ チャレンジ終了後も継続して歩数を維持すること（継続性・習慣化）
- ・ 職場全体の健康づくりへの意識向上
- ・ スマホコースに参加したいが、スマホの持ち歩きができない、アプリの使用・連携がうまくいかない等の理由によりできない。
- ・ 休日の歩数確保

<今後の取組>

- ・ 社内独自のウォーキングイベントの開催
- ・ 定期的に他のウォーキングイベントに参加する。
- ・ トップを巻き込み、全社的な意識づくりや取組を行う。

<企画への要望>

- ・ イベントの継続
- ・ 参加賞の充実
- ・ 業種別や参加人数別のクラス分け
- ・ チャレンジ期間中の情報配信
- ・ 日常生活における身体活動の歩数の目安があると嬉しい。

(アプリコース)

- ・ 従業員のアプリへのエントリー状況、参加者個人の歩数が確認できると良い。
- ・ ランキングが業種別に表示されると嬉しい。
- ・ 歩数がリアルタイムに反映されると、さらに意欲向上につながる。
- ・ アプリポイントが使える地域協力店が増えると、歩く楽しさがより一層増えると思う。
- ・ 登録の仕方、地域協力店の検索等、アプリの使い勝手が良くなると良い。