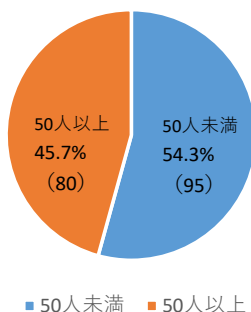


## R7年度秋 事業所ウオーキングチャレンジ 集計結果

### 1. 事業所の構成

(1) 従業員数

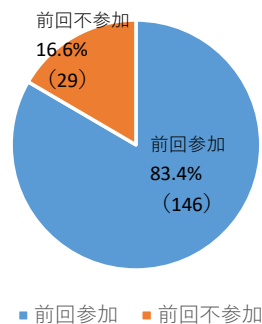
従業員数



n=175

(2) 参加歴

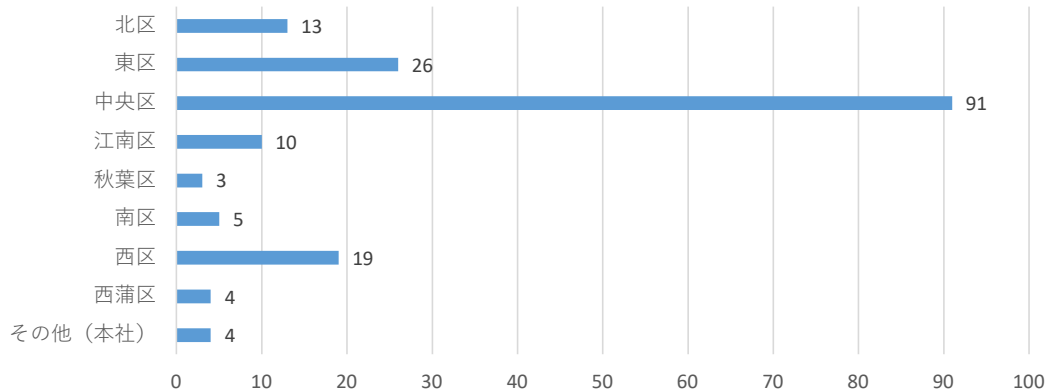
参加歴



n=175

(3) 事業所所在地

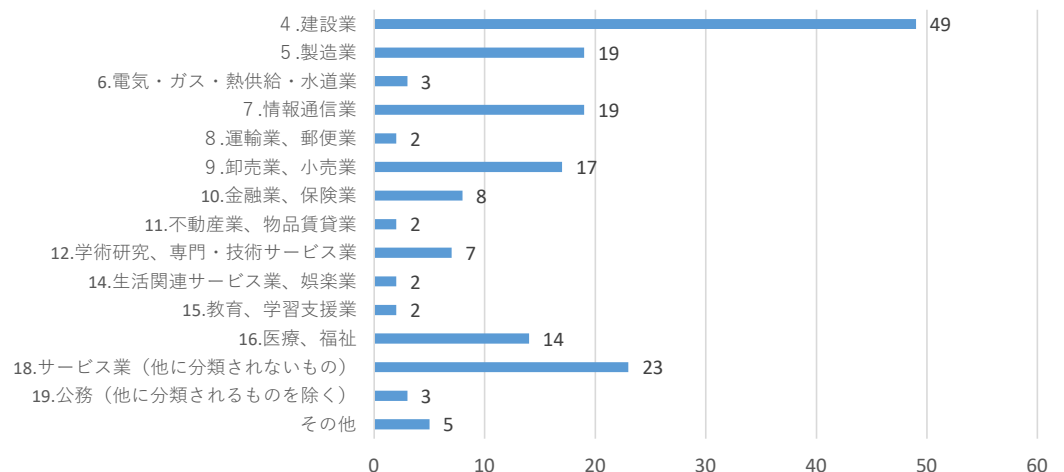
事業所所在地



n=175

(4) 業種別

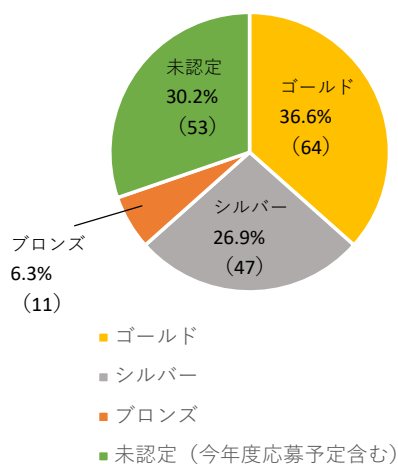
業種別



n=175

## (5) 健康経営認定制度認定状況

健康経営認定制度認定状況



n=175

■今年春と比較して参加事業所は13事業所増えたが（162→175）、中央区内事業所が約5割を占める。

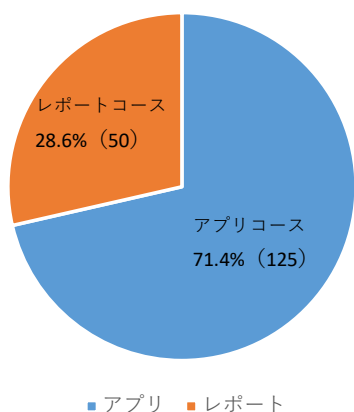
■健康経営認定制度認定状況について、今年春と比較すると認定事業所の割合は微減となった。（74%→70%）

ただし、未認定のうち、10社は今年度新規に応募している。

## 2. 参加コース

### (1) 全体

参加コース



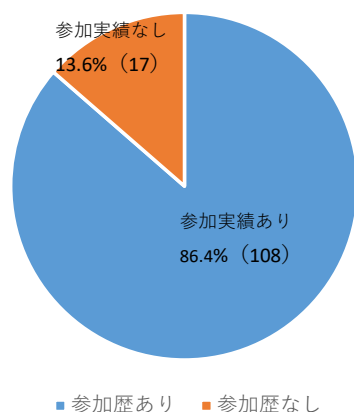
n=175

■参加事業所数の変化■

	アプリ	レポートコース	全体
R5秋	71 (57.7%)	52 (42.3%)	123
R6春	88 (65.2%)	47 (34.8%)	135
R6秋	96 (62.7%)	57 (37.3%)	153
R7春	118 (72.8%)	44 (27.2%)	162

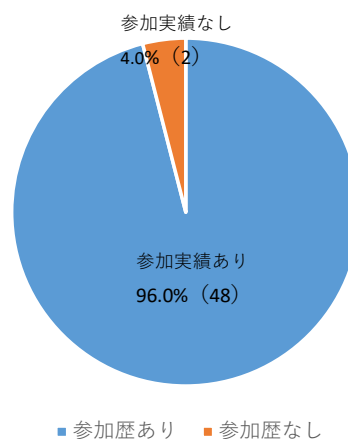
### (2) コース別参加実績

アプリコース参加実績



n=125

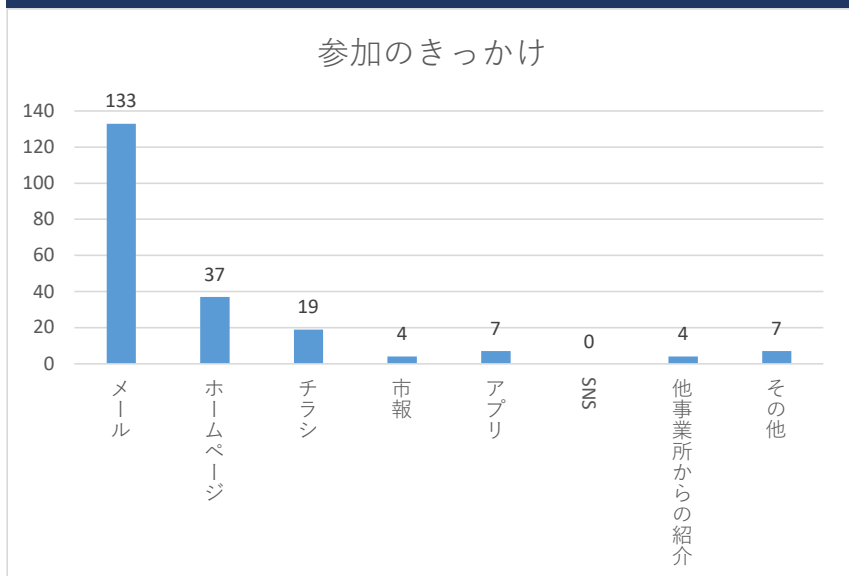
レポートコース参加実績



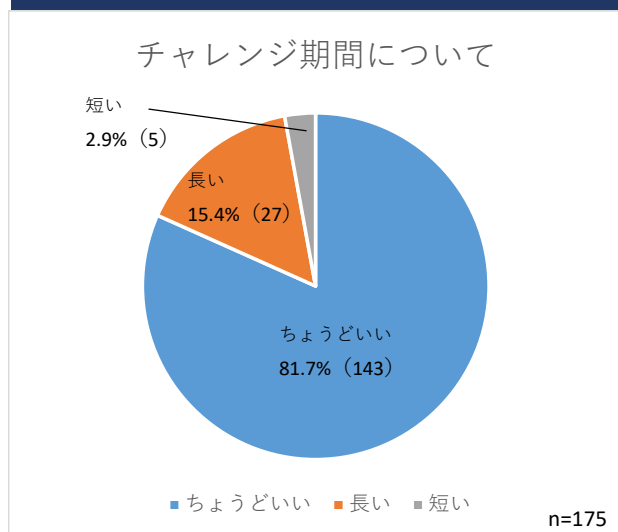
n=50

### 3. アンケート

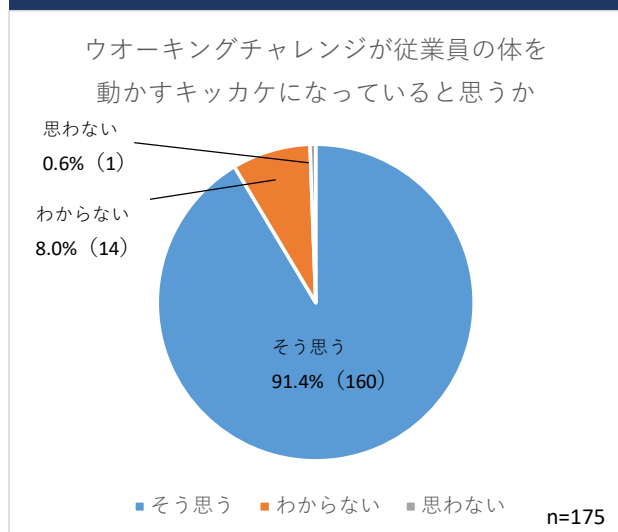
#### (1) 参加のきっかけ



#### (2) チャレンジ期間について



#### (3) 本チャレンジが従業員の体を動かすキッカケになっていると思うか



4. 歩数

(1) 期間中1日平均歩数

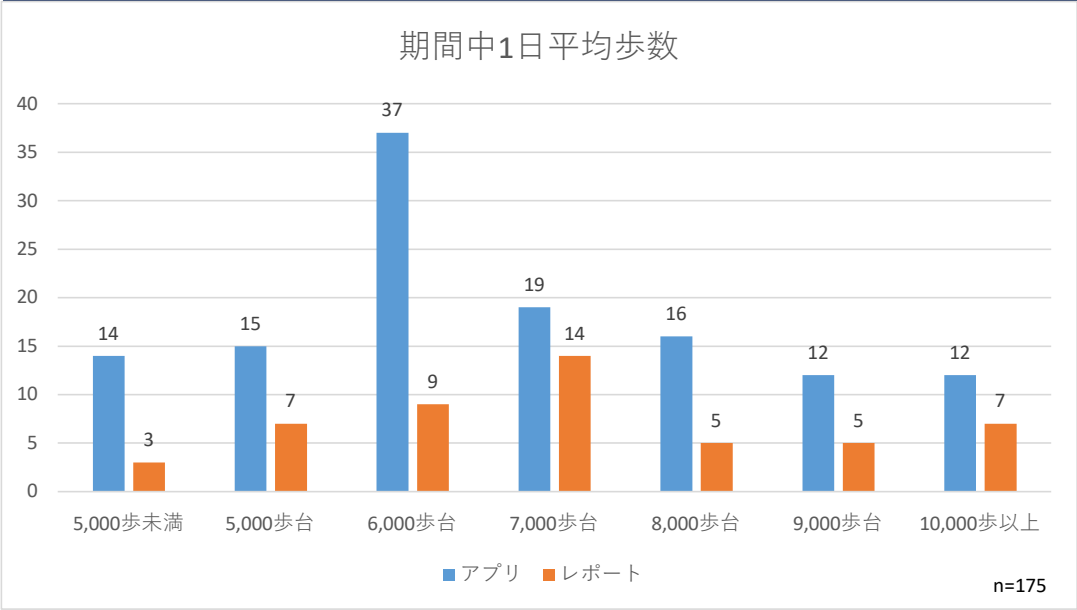
	事業所数	参加人数	1日平均歩数
アプリコース	125	3,755	7,367.5
レポートコース	50	1,851	7,450.8
全体	175	5,606	7,391.3

(2) 期間中1日平均歩数分布

	アプリコース	レポートコース	全体
5,000歩未満	14	3	17
5,000～5,999歩	15	7	22
6,000～6,999歩	37	9	46
7,000～7,999歩	19	14	33
8,000～8,999歩	16	5	21
9,000～9,999歩	12	5	17
10,000歩以上	12	7	19

(事業所数)

(3) 期間中1日平均歩数分布グラフ



## 5. アンケートより抜粋

### （１）行った工夫など

- ◆アプリ内のメッセージ機能を使って、「これから歩いてきます！」等のメッセージを送り、お互いを刺激しあった。
- ◆1位から順にラッキー7賞、GEPPPO賞、参加賞、楽しめるように、健康増進手当を設けた。
- ◆院内掲示板によるアナウンス、階段へ消費カロリーのシールを貼った。
- ◆開催期間前に各自の目標歩数を設定してもらい、事務所内に掲示した。
- ◆中間報告を毎週水曜日に行いゲーム感覚で個人戦で競い合った。
- ◆社内でチーム対抗戦を行い、若手にリーダーをお願いしてコミュニケーションを深める機会とした。

### （２）成果

- ◇参加を迷っていた職員がいたが、声掛けにより参加してくれた。
- ◇参加メンバーのコミュニケーションの活性化につながった。チーム内での競争意識が発生し、歩数が増加した。
- ◇「ウォーキングをした日の方が体の調子や気分が良い」など嬉しい報告があった。
- ◇3年連続で参加していることから、本社の恒例行事として定着し、多くの社員が参加してくれるようになった。

### （３）今後の課題・取り組み

- ◆ウォーキングチャレンジのために個人で歩くという状態だったので、皆で歩きたくなる呼びかけや社内企画があるとより楽しめると感じた。
- ◆まずは参加をしてみる！がテーマでしたので、今後は参加者増加を目指して社内でできることを検討します。
- ◆朝礼で参加者の取り組み方を発表してもらう。
- ◆参加する人は意識がある人で、本当に歩いて欲しい人に参加してもらうにはどうしたらよいか今後の課題です。

### （４）企画への要望

- ◇期間を2週間（短く）して欲しいです。長いと頑張れないので、2週間程度を数回行って欲しいです。
- ◇これからも年2回は実施していただきたいです。
- ◇アプリについてチャット機能だけでなくアクション機能が欲しい。
- ◇期間中、ウォーキングイベントなどの開催（軽食付き）や、市の体育施設無料開放などがあるとよい。