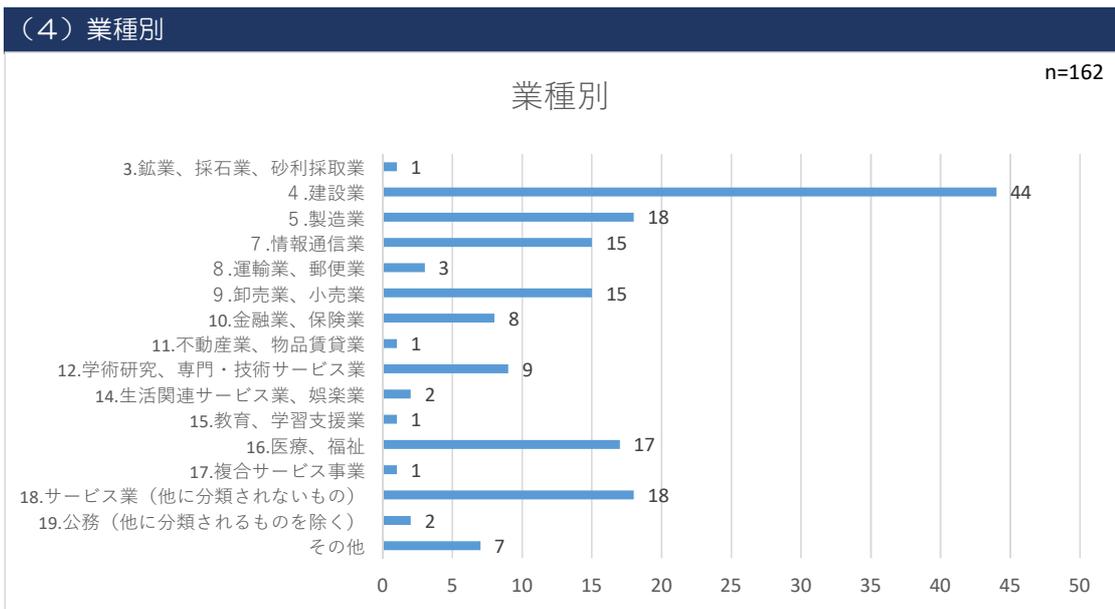
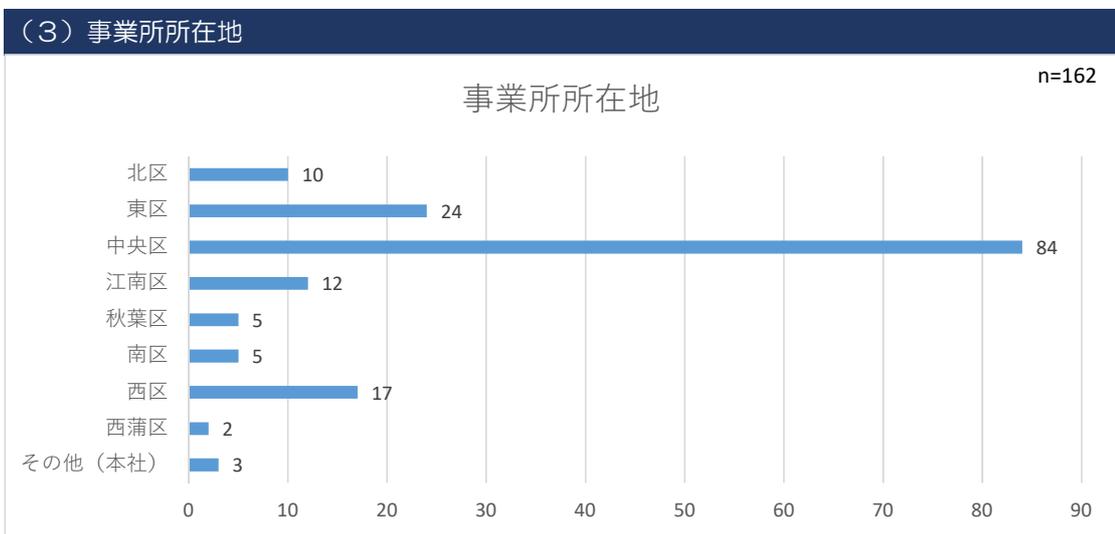
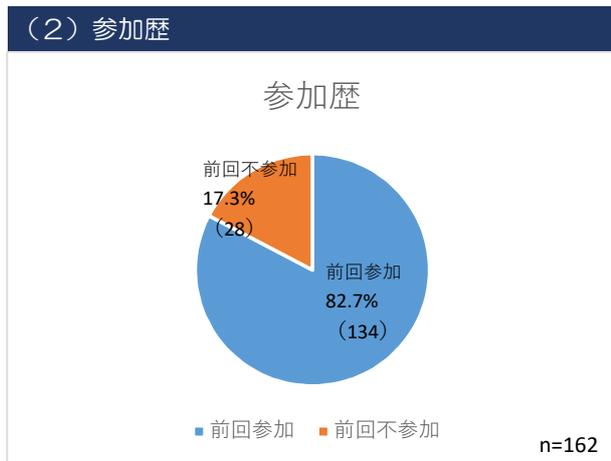
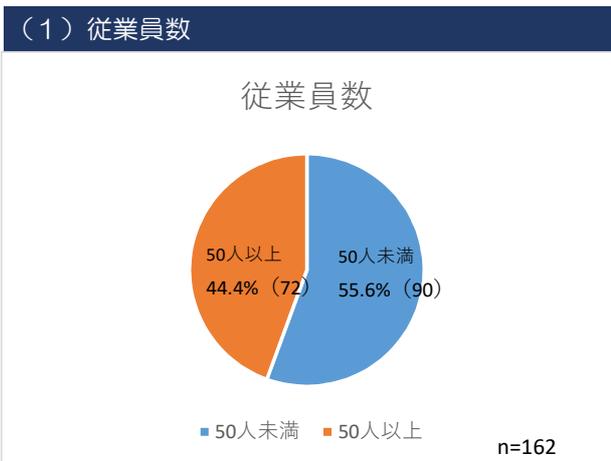


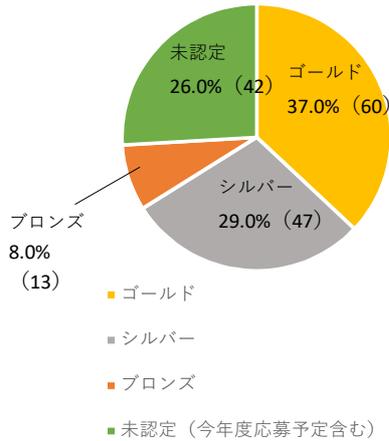
# R7年度春 事業所ウオーキングチャレンジ 集計結果

## 1. 事業所の構成



(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=162

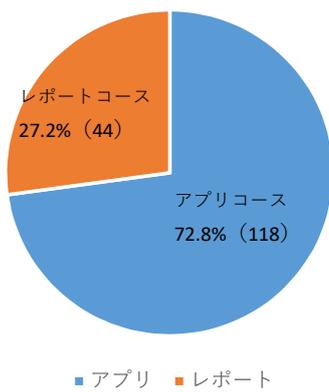
■ 昨年秋と比較して参加事業所は9事業所増えたが (153→162)、中央区内事業所が約5割を占める。

■ 健康経営認定制度認定状況について、昨年秋と比較すると認定事業所の割合は微増となった。(72%→74%)  
また、未認定のうち、約17% (7社) が今年度の新規応募を検討している。

2. 参加コース

(1) 全体

参加コース



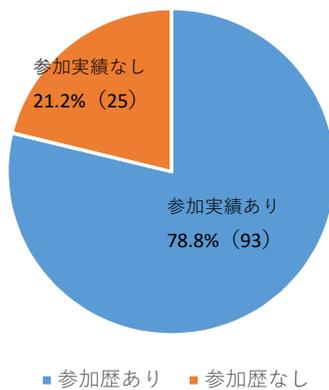
n=162

■ 参加事業所数の変化 (アプリコース採用後) ■

	アプリ	レポートコース	全体
R5春	50 (53.2%)	44 (46.8%)	94
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

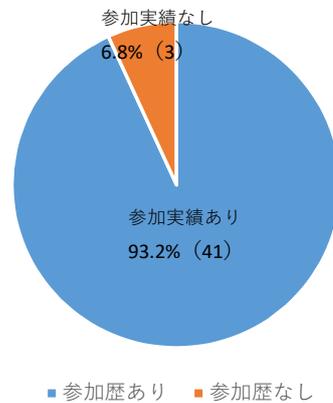
(2) コース別参加実績

アプリコース参加実績



n=118

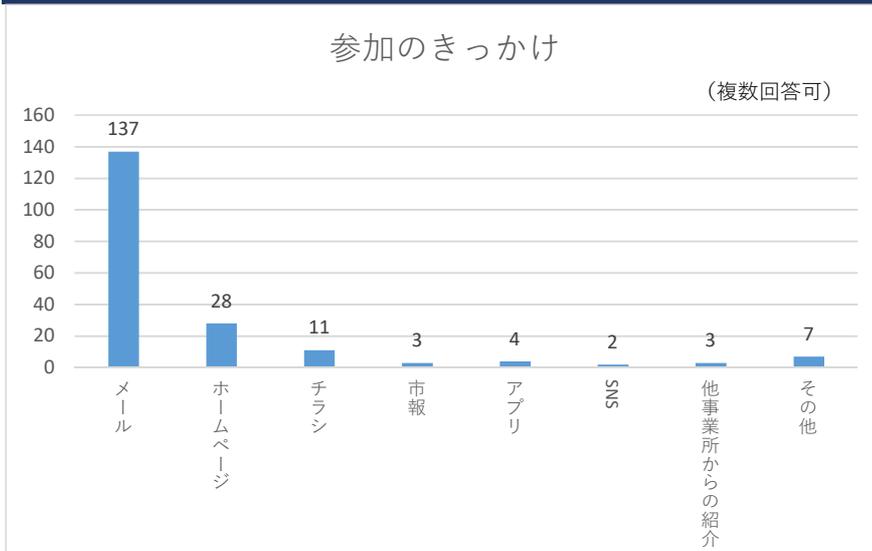
レポートコース参加実績



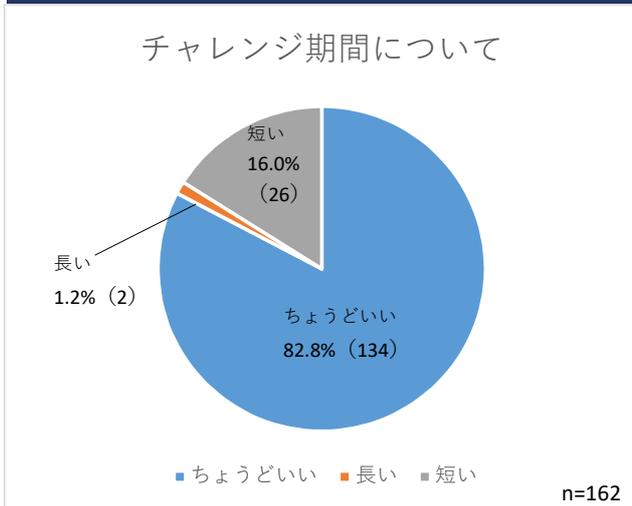
n=44

### 3. アンケート

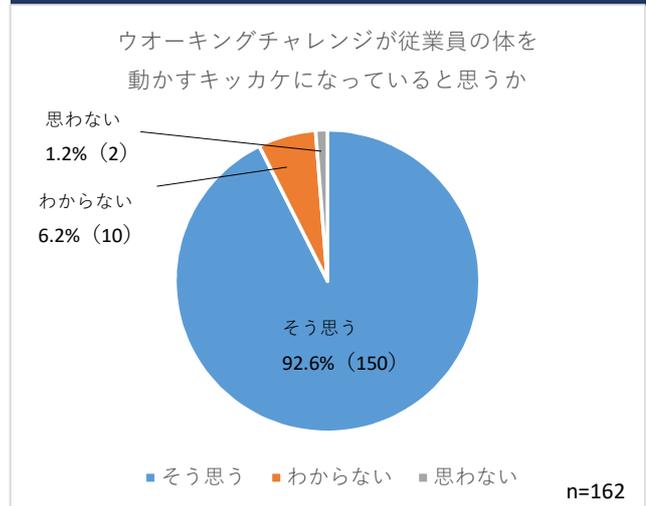
#### (1) 参加のきっかけ



#### (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きっかけになっていると思うか



## 4. 歩数

### (1) 期間中1日平均歩数

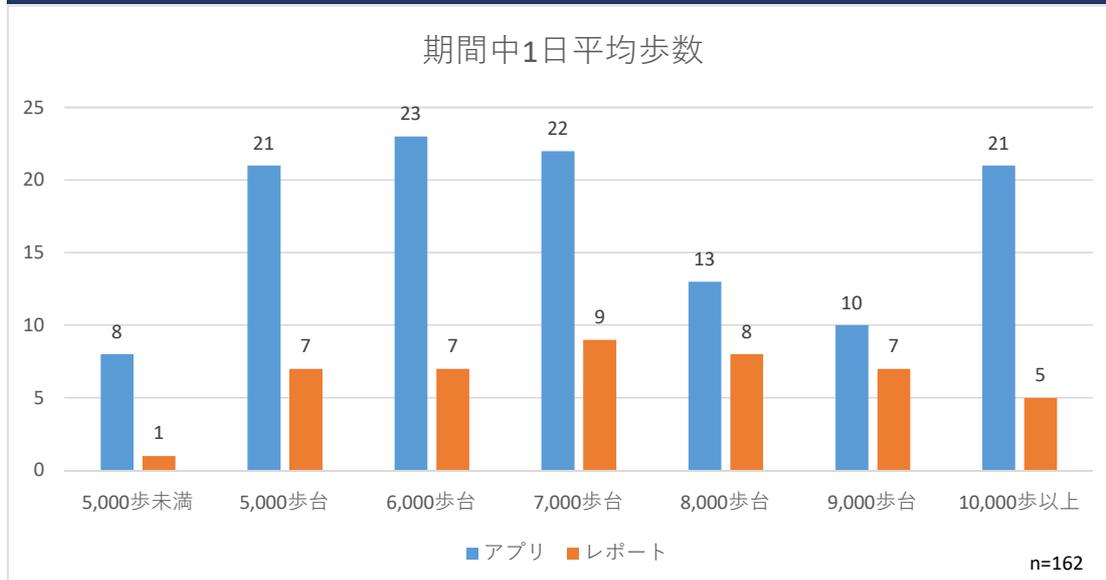
	事業所数	参加人数	1日平均歩数
アプリコース	118	3,048	7,792.1
レポートコース	44	1,367	7,741.3
全体	162	4,415	7,778.3

### (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	8	1	9
5,000～5,999歩	21	7	28
6,000～6,999歩	23	7	30
7,000～7,999歩	22	9	31
8,000～8,999歩	13	8	21
9,000～9,999歩	10	7	17
10,000歩以上	21	5	26

(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

- ◆お昼休みなど隙間時間を見つけて歩くことを心掛けた。
- ◆無理をしない歩数で個人目標を設定した。
- ◆日ごろから会話に出し、身近な順位のチームを目標に頑張ったり、目的地を目指し声を掛け合い継続的に取り組んだ。
- ◆クリーン作戦（社屋～周辺道路のゴミ拾い）をウォーキング期間に実施し、歩数増加へつなげた。
- ◆個人・チームともに8000歩達成でインセンティブの付与をした。
- ◆中間発表を行う事により、他人との競争心を意識づけさせる事ができた

### (2) 成果

- ◇今回のウォーキングチャレンジで初めて平均8000歩以上を達成できた。
- ◇普段車利用が多く、歩く機会の少ない従業員が今回は積極的に参加したとの声もあり良かった。
- ◇春の健康診断を前に体重を減らすことができた社員3名！
- ◇本実施に関する職員同士の会話が増え、事業所内におけるコミュニケーションの一助となった。

### (3) 今後の課題・取り組み

- ◆運動習慣がない方に継続的に運動をしてもらう環境をつくることを、会社としても考えていかなければならない。
- ◆休日になると歩数が減少してしまうので、休日にウォーキングしたくなる良い提案ができればと思う。
- ◆参加率100%を継続していき、健康増進を通して社内の活性化につなげたい。
- ◆ウォーキングチャレンジ期間が過ぎても、運動習慣を身につけられるようにしたい。

### (4) 企画への要望

- ◇期間については、今まで通り春の2週間、秋の3週間でちょうどよく感じている。
- ◇過去のデータが見れたり、前回や前年との比較ができると目標になるという意見もあります。
- ◇少し短く感じられたため、3週間の実施でも良いのではないかと思う。
- ◇参加賞やスポンサー賞が皆のモチベーションをあげてくれるので良いと思います。