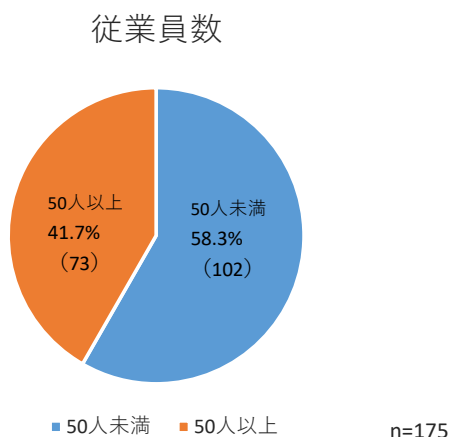


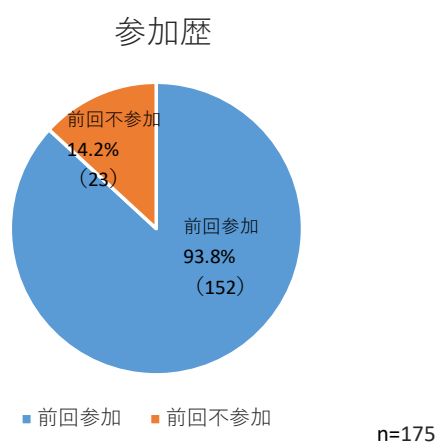
R8年度春 事業所ウォーキングチャレンジ 集計結果

1. 事業所の構成：175事業所

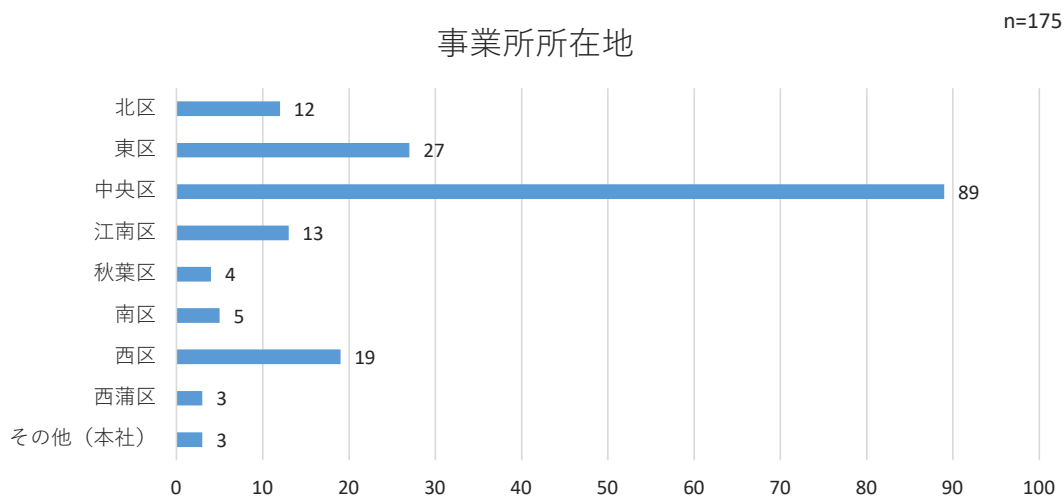
(1) 従業員数



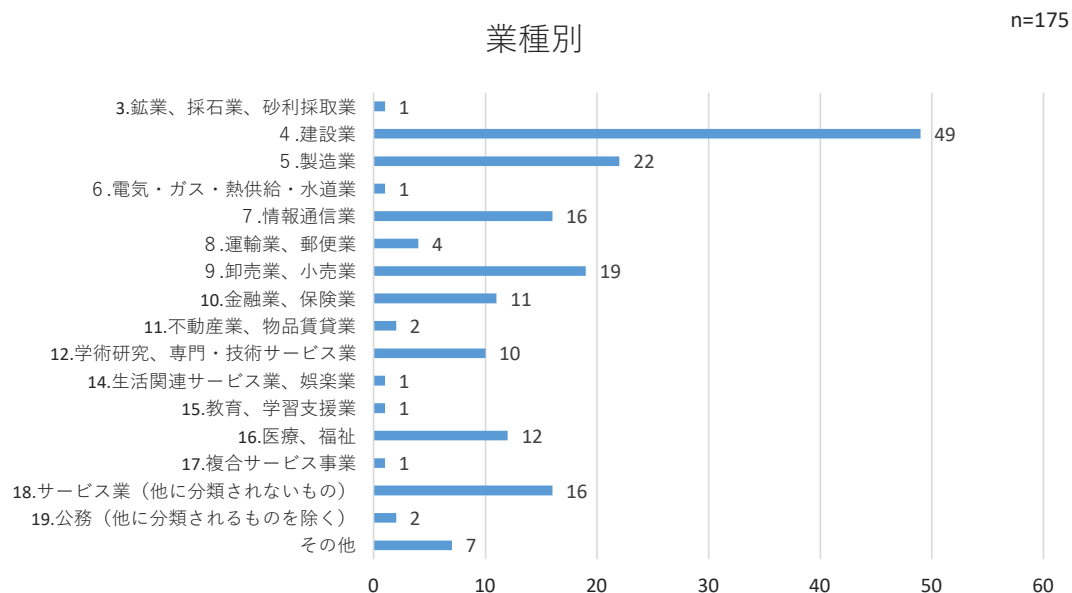
(2) 参加歴



(3) 事業所所在地

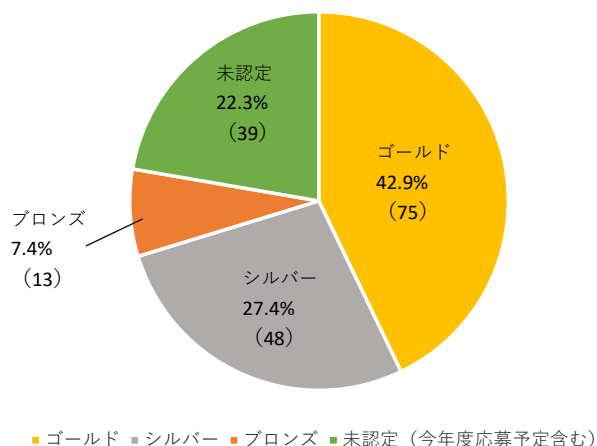


(4) 業種別



(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

■ 昨年春と比較して参加事業所は13事業所増え

(162→175)、中央区内事業所が約5割を占める。

■ 業種別にみると、建設業が約3割で最も多く、

健康経営の推進を目指す運輸業は4社の参加だった。

■ 健康経営認定制度認定状況について、昨年春と比較

すると認定事業所の割合は微増となった。

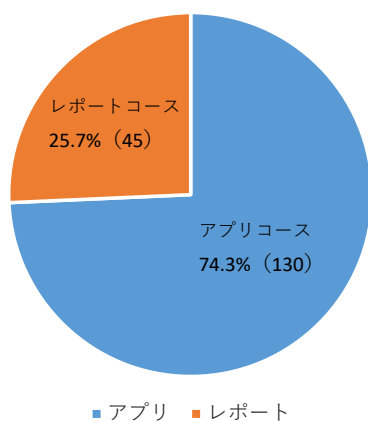
(74%→75%)

また未認定のうち、2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



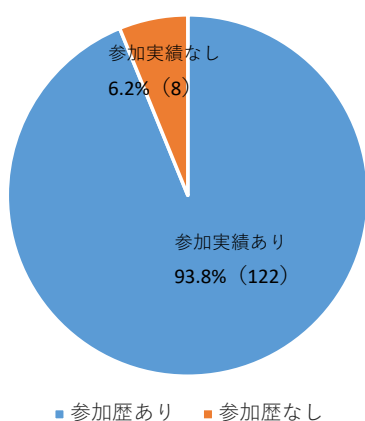
n=175

■ 参加事業所数の変化 ■

	アプリ	レポートコース	全体
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
R7秋	125 (71.4%)	50 (28.6%)	175

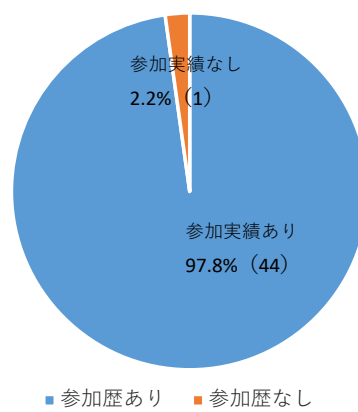
(2) コース別参加実績

アプリコース参加実績



n=130

レポートコース参加実績



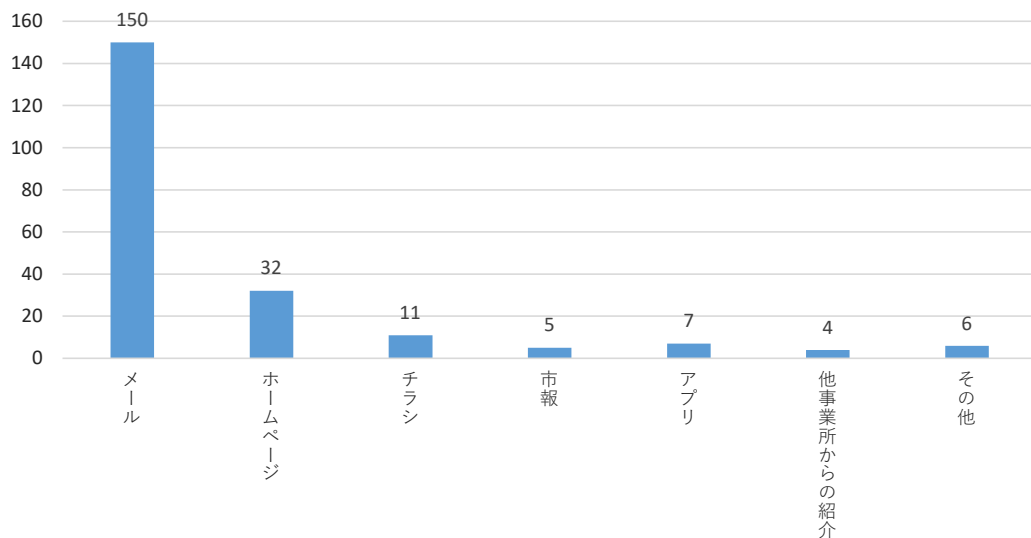
n=45

3. アンケート

(1) 参加のきっかけ

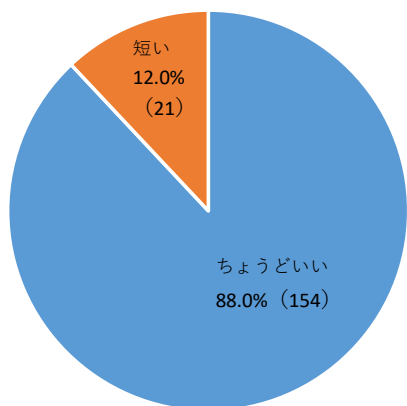
参加のきっかけ

(複数回答可)



(2) チャレンジ期間について

チャレンジ期間について

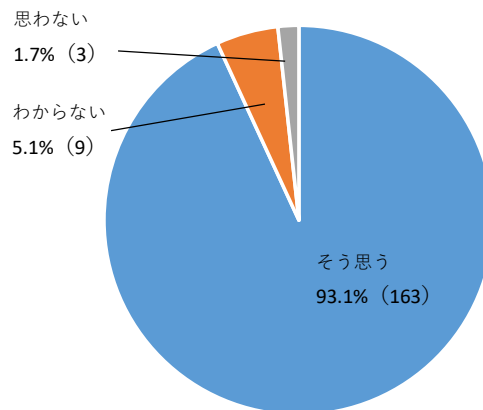


■ ちょうどいい ■ 短い ※長いは0

n=175

(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

ウォーキング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



■ そう思う ■ わからない ■ 思わない

n=175

4. 歩数

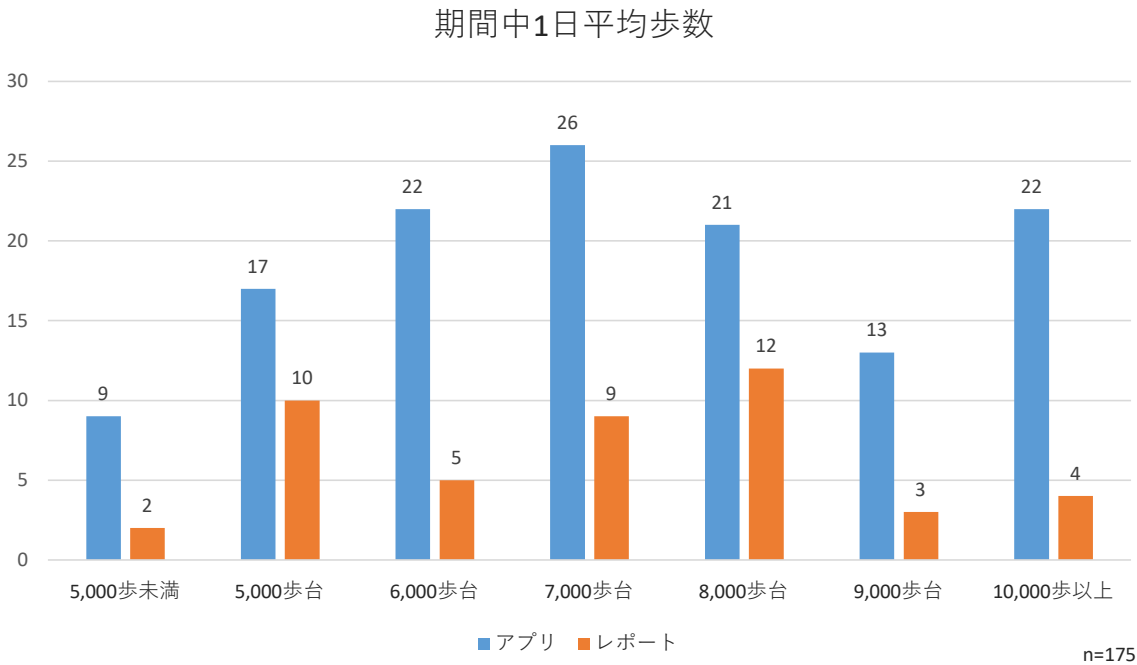
(1) 期間中1日平均歩数

	事業所数	参加人数	1日平均歩数
アプリコース	130	4,218	7,292.4
レポートコース	45	1,359	7,800.5
全体	175	5,577	7,416.3

(2) 期間中1日平均歩数分布（事業所数）

	アプリコース	レポートコース	全体
5,000歩未満	9	2	11
5,000～5,999歩	17	10	27
6,000～6,999歩	22	5	27
7,000～7,999歩	26	9	35
8,000～8,999歩	21	12	33
9,000～9,999歩	13	3	16
10,000歩以上	22	4	26

(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

- ◆社内掲示板、朝礼、メール、社内チャット等での周知及び情報共有を行った。
- ◆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た。
- ◆期間中の平均歩数に応じて賞品を用意した。
- ◆過去の歩数の記録を取り、歩数の推移を確認できるようにした。
- ◆モチベーションを高めるため、部署横断型の「チーム対抗戦（平均歩数での競い合い）」を実施した。
- ◆各チームのリーダーに若手社員を抜擢し、チームごとのグループチャットを作成して、日常的に声掛けを行った。

（２）成果

- ◇平均歩数が前回より1,200歩/日増えた。1人あたりの平均歩数が過去最高を記録した。
- ◇歩数をのばすため、通勤を徒歩にしたり、昼休みに歩いたりして健康意識が向上した。
- ◇健康を意識するようになり、エレベーターやコンビニの利用回数が減った。
- ◇ウォーキングをすることで食事が美味しくなり、よく眠れるようになった。
- ◇歩数ランキングがあることで社員同士の会話のきっかけが生まれ、コミュニケーションの活性化に繋がった。
- ◇若手社員のリーダーシップ育成に繋がった。

（３）今後の課題・取り組み

- ◆参加メンバーが固定している。時代的な背景から強制することは出来ないので、参加人数を増やすことが難しい。
- ◆運動習慣がない方に継続的に運動をしてもらう環境づくり。
- ◆体をあまり動かさない職種であり、ほとんどの社員が車通勤のため、日常的な運動不足が課題。
- ◆夏の暑さや、冬の寒さであまり歩くことをしなくなり、運動習慣が途切れてしまう。

（４）企画への要望

- ◇これからも最低年2回は実施してほしい。年3回あるとよりありがたい。
- ◇雨の日もあるため、3週間の実施でも良いのではないかと思う。
- ◇職場や家庭でできるストレッチ・体操・ヨガ・太極拳等の実技講演会を企画してほしい。
- ◇他企業との交流も含め、他企業との合同企画も視野に入れてほしい。