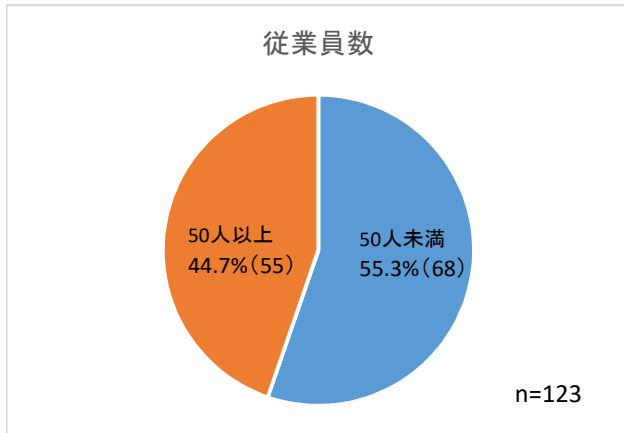


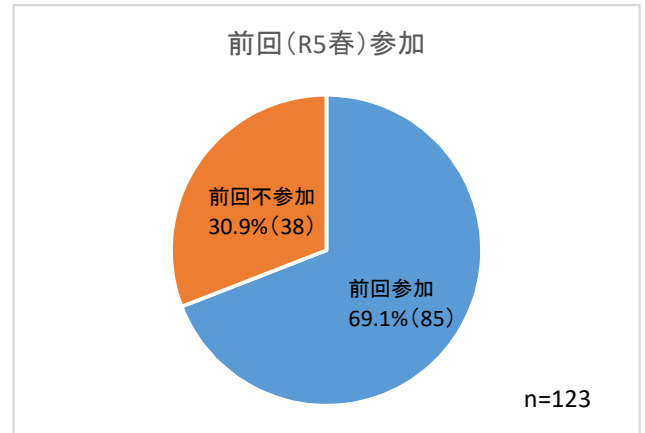
R5年度秋 事業所ウオーキングチャレンジ 集計結果

1. 事業所の構成

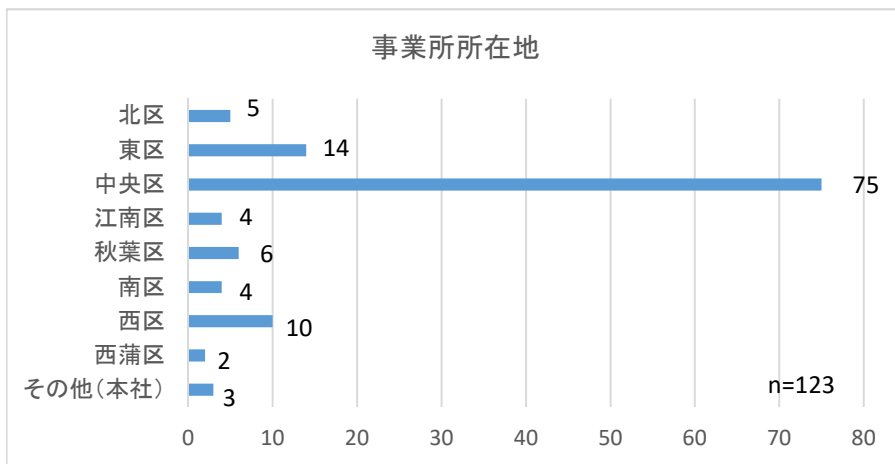
(1) 従業員数



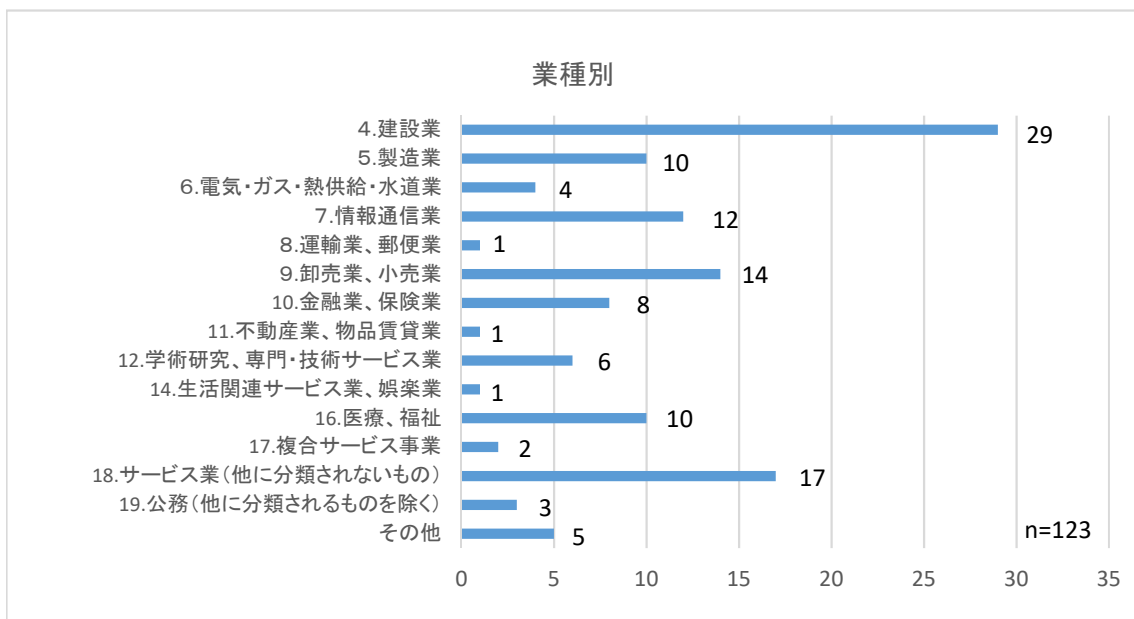
(2) 参加歴



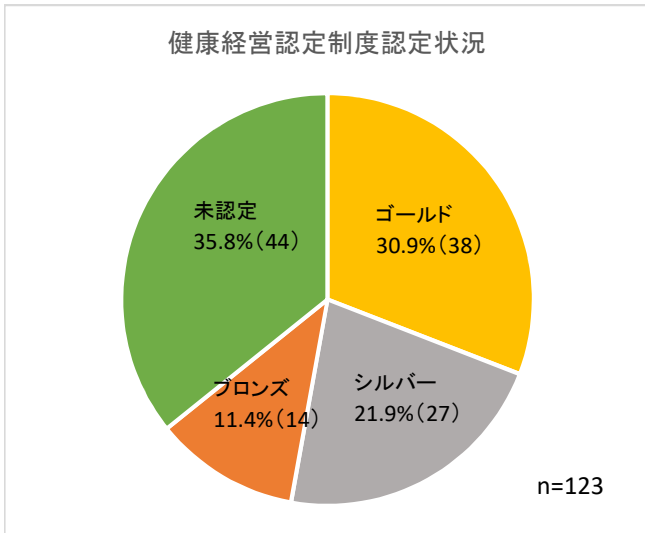
(3) 事業所所在地



(4) 業種別



(5) 健康経営認定制度認定状況

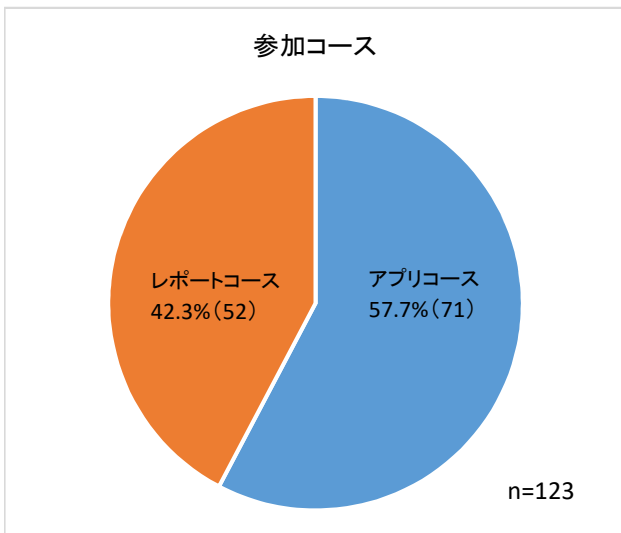


■ 昨年秋と比較して参加事業所は19事業所増えたが（104→123）、中央区内事業所の増（61→75）が目立つ。

■ 健康経営認定制度認定状況について、昨年秋と比較して未認定事業所の割合が減少した。未認定事業所数は大きく変わらないが（47→44）、認定事業所の参加数が増えている（57→79）。

2. 参加コース

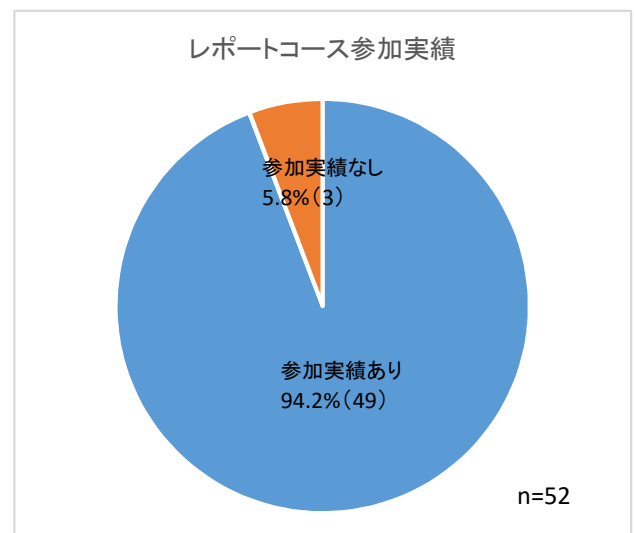
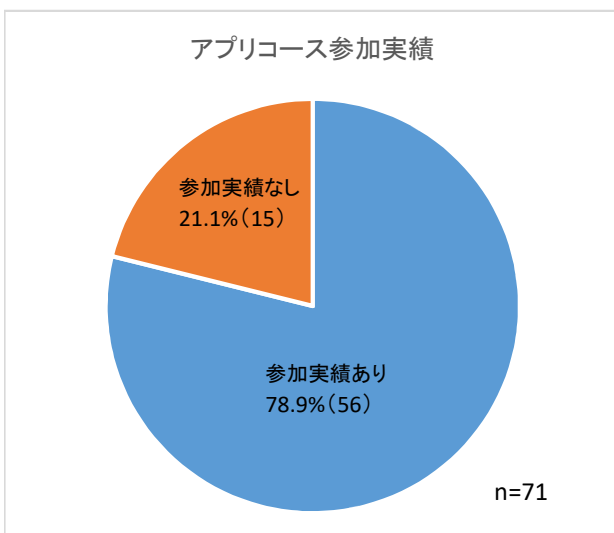
(1) 全体



■ 参加事業所数の変化（アプリコース採用後） ■

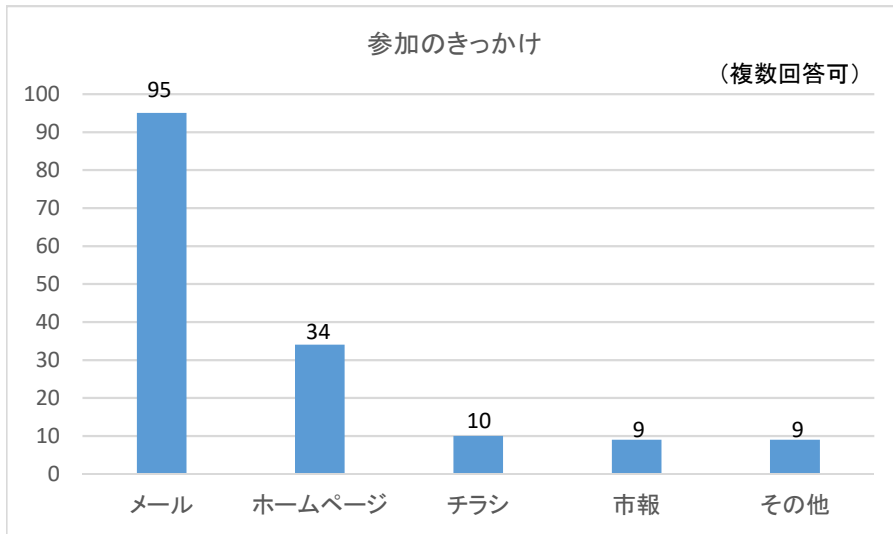
	アプリ	レポートコース	全体
R4春	28 (35.4%)	51 (64.6%)	79
R4秋	44 (42.3%)	60 (57.7%)	104
R5春	50 (53.2%)	44 (46.8%)	94
R5秋	71 (57.7%)	52 (42.3%)	123

(2) コース別参加実績

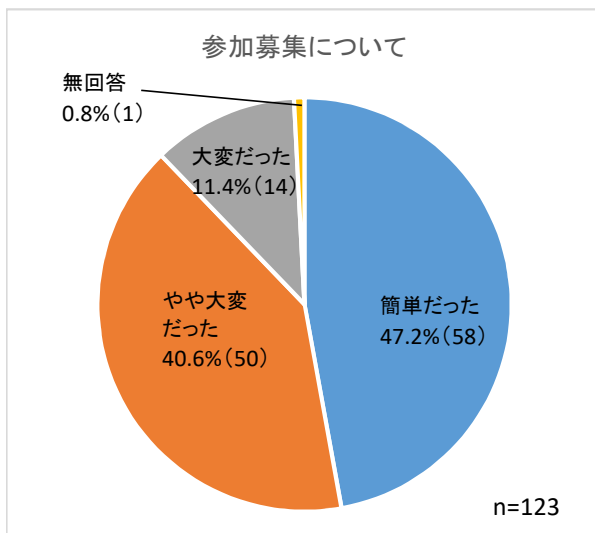


3. アンケート

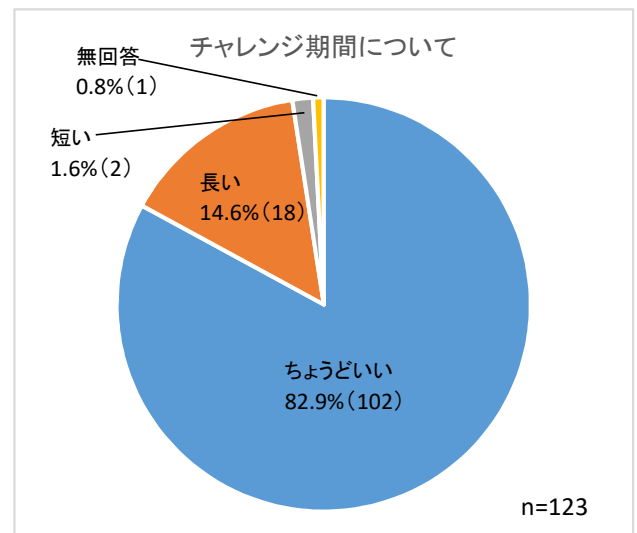
(1) 参加のきっかけ



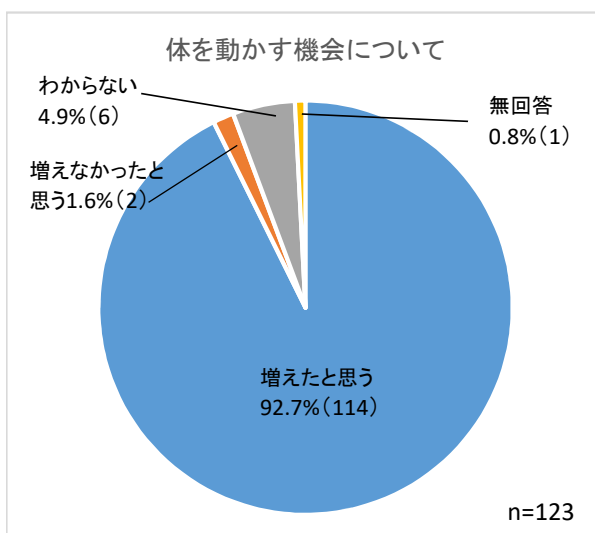
(2) 参加者募集について



(3) チャレンジ期間について



(4) 体を動かす機会について



4. 歩数

(1) 期間中1日平均歩数

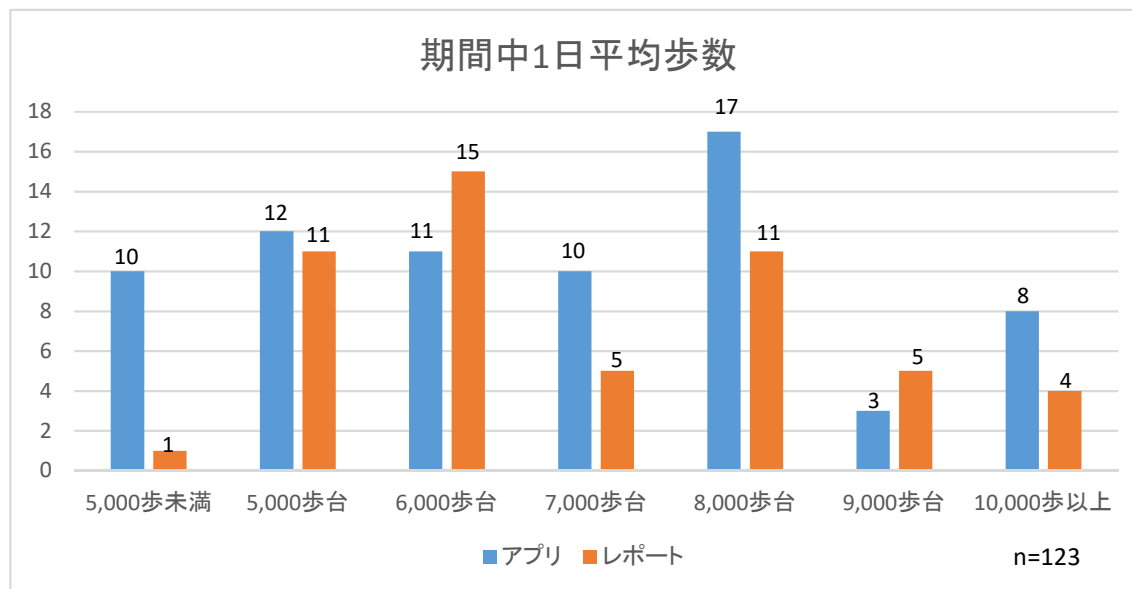
	事業所数	参加人数	1日平均歩数
アプリコース	71	1,526	7,295.8
レポートコース	52	2,000	7,455.8
全体	123	3,526	7,363.5

(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	10	1	11
5,000～5,999歩	12	11	23
6,000～6,999歩	11	15	26
7,000～7,999歩	10	5	15
8,000～8,999歩	17	11	28
9,000～9,999歩	3	5	8
10,000歩以上	8	4	12

(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

- ◆社内に「ウォーキングチャレンジ実施中」のPOP・ポスターを掲示。
- ◆各自がネット上の歩数集計表に入力し、リアルタイムで他のメンバーの経過を確認した。
- ◆期間中にゴミ拾いボランティアを実施。
- ◆イベント前に外部講師による歩くための研修、終了後は懇親会を行い盛り上げた。
- ◆チャレンジ前にウォーキングの健康効果についての動画を視聴。
- ◆飛び賞を設けた。

(2) 成果

- ◇意識的に階段移動する職員が増えた。
- ◇支店間のコミュニケーションが増えた。
- ◇筋力が増え、体力がついた。
- ◇歩くことの意識付けができてきた。

(3) 今後の課題・取り組み

- ◆携帯を持ち込めない職場の従業員の参加。
- ◆日常的に健康に関心を持ってもらうにはどうしたらよいか。
- ◆集計結果を分析し、健康経営への関心を得る。計画に反映する。
- ◆イベント時以外の継続。

(4) 企画への要望

- ◇家庭でできるストレッチ、体操等の実技講習会を開いてほしい。
- ◇報告を簡潔にさせてほしい。
- ◇2週間のほうが集中できる、参加者を集めやすい。
- ◇継続的に開催してほしいが、イベント内容に変化があってもよい。