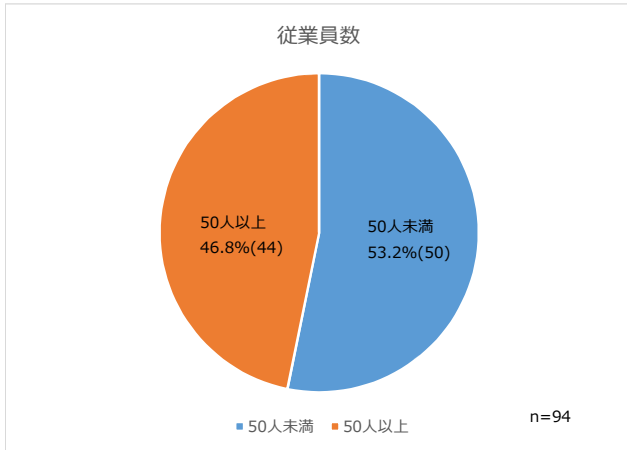


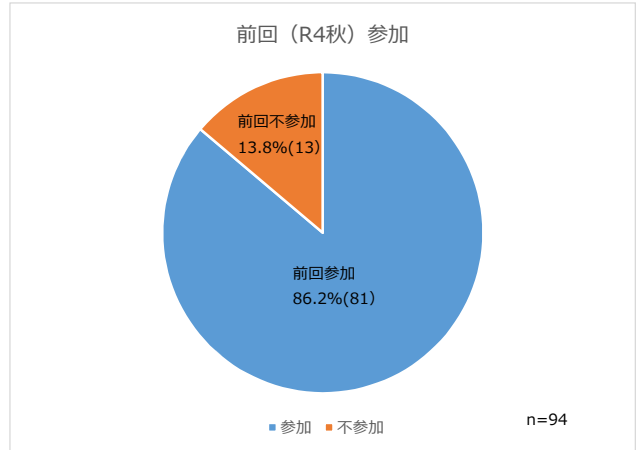
R5年度春 事業所ウオーキングチャレンジ 集計結果

1. 参加事業所の構成

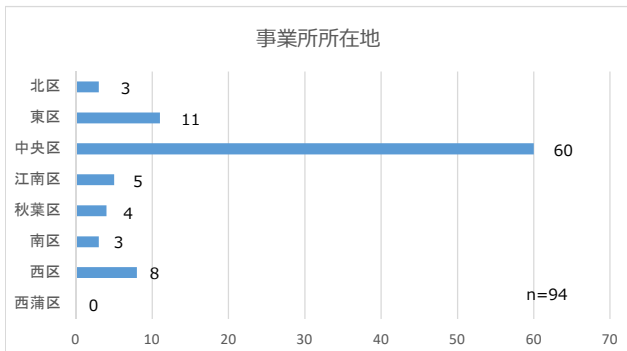
(1) 従業員数



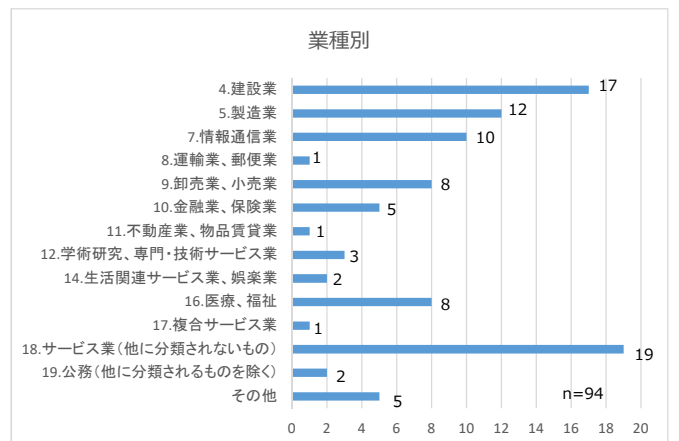
(2) 参加歴



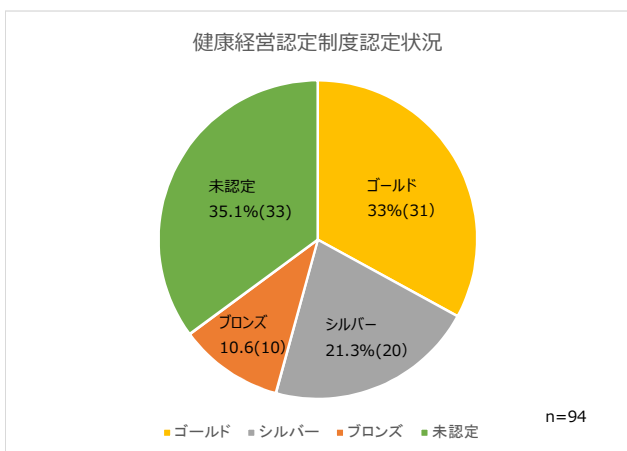
(3) 事業所所在地



(4) 業種別



(5) 健康経営認定制度認定状況



- ◆ 参加事業所の従業員数について、50人未満事業所が半数を超えるが、R4と比較して50人以上の事業所の割合が増えている（34%→46.8%）
- ◆ 連続して参加の事業所が9割近くになった。
R4と比較しても連続参加の割合は増加している（73%→86.2%）

【参考】

(1) 従業員数

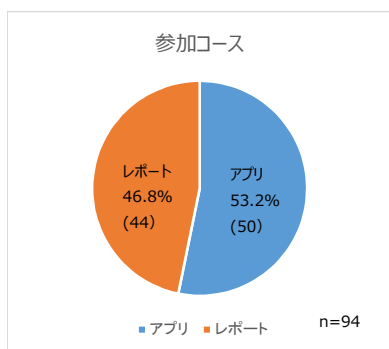
	50人未満	50人以上
R4 (79事業所)	66% (52)	34% (27)
R5 (94事業所)	53.2% (50)	46.8% (44)

(2) 参加歴

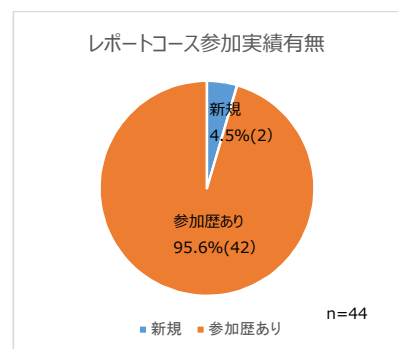
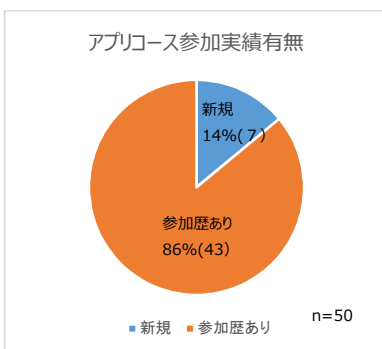
	前回参加あり	前回参加なし
R4 (79事業所)	73% (58)	27% (21)
R5 (94事業所)	86.2% (81)	13.8% (13)

2. 参加コース

(1) 全体

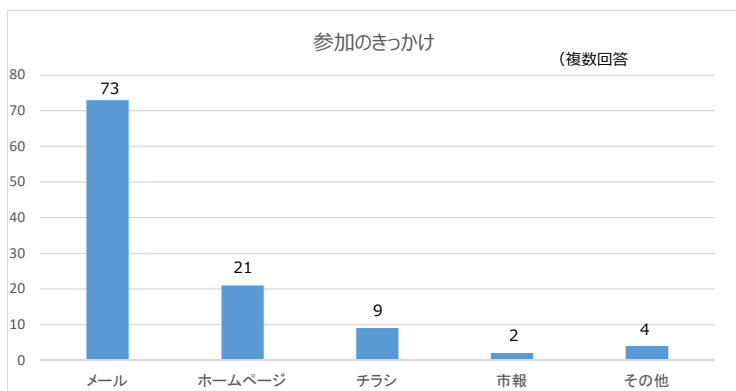


(2) コース別参加歴

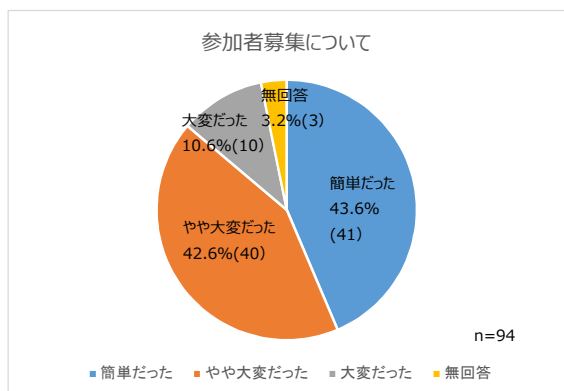


3. アンケート

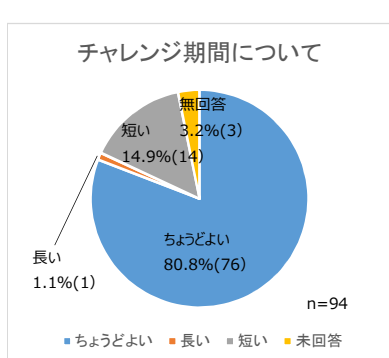
(1) 参加のきっかけ



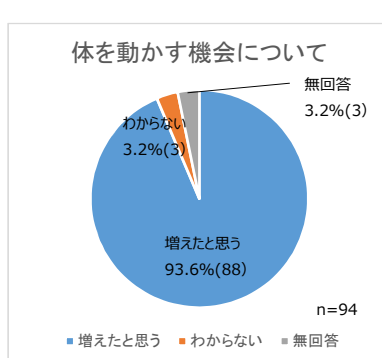
(2) 参加者募集について



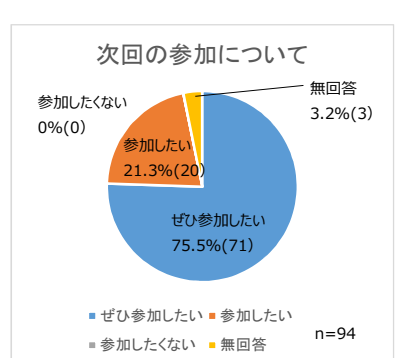
(3) チャレンジ期間について



(4) 体を動かす機会について



(5) 次回の参加



◆アプリコースでの参加が半数を超え、アプリとレポートの参加割合はR4と逆転した。

【参考】(1) 参加コース (全体)

	アプリ	レポート
R4 (79事業所)	35% (28)	65% (51)
R5 (94事業所)	53.2% (50)	46.8% (44)

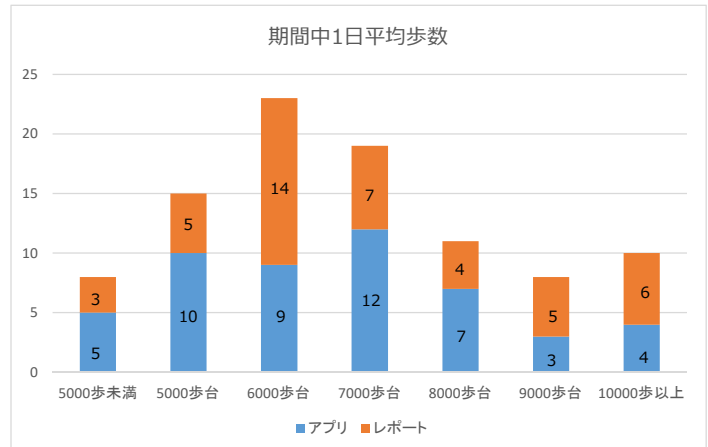
4. 歩数

(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	7106.9歩	94	2184
アプリコース	6675.7歩	50	1070
レポートコース	7521.1歩	44	1114

(2) 期間中1日平均歩数分布 (事業所)

	全体	【再掲】 アプリ	【再掲】 レポート
5000歩未満	8	5	3
5000歩台	15	10	5
6000歩台	23	9	14
7000歩台	19	12	7
8000歩台	11	7	4
9000歩台	8	3	5
10000歩以上	10	4	6
	94	50	44



- ◆事業の目標値8,000歩/日を達成した事業所は29事業所、全体の30.9%だった。
(R4春は81事業所中23事業所で28.4%)

■アンケートより抜粋

【行った工夫】

- ・ 節電も兼ねた階段利用の促進。
- ・ 「心も体も健康に」を会社の重点目標にし、目標歩数を設定、社内に掲示。
- ・ ポシェットやストラップなどを利用して、忘れずにスマホを持ち歩くようにした。
- ・ 概算距離から皇居(1周5km)を何周したかでランキングを共有。好評だった。
- ・ 表彰制度を設ける。

【成果】

- ・ コミュニケーションが活発になった。社内の活性化につながった。
- ・ 実際にエレベーター起動回数が減少した。
- ・ 習慣化して土曜日・日曜日にも競争して楽しんだ。
- ・ 意識付けされ、以前よりも歩数が伸びたと思われる。
- ・ 歩くこと、体を動かすことに抵抗がなくなった。夜よく眠れた。

【今後の課題・取り組み】

- ・ 終了すると以前に戻ってしまう様子。継続するにはどうしたらよいか。
- ・ 運動習慣がない人には1日10分から始められるように時間を見つけてもらう。
- ・ 自家用車通勤と歩行動作が少ないことを認識すること。
- ・ 優勝を目指す。
- ・ 日々の生活の中で自分に合った運動を取り入れることを勧めていきたい。

【企画への要望】

- ・ 年3回くらいあってもよい。
- ・ 梅雨時期は外してほしい。
- ・ 社内イベントとしても認知されてきているので、継続してほしい。
- ・ アプリポイントの使い方が分かりづらい。使える店舗を増やしてほしい。