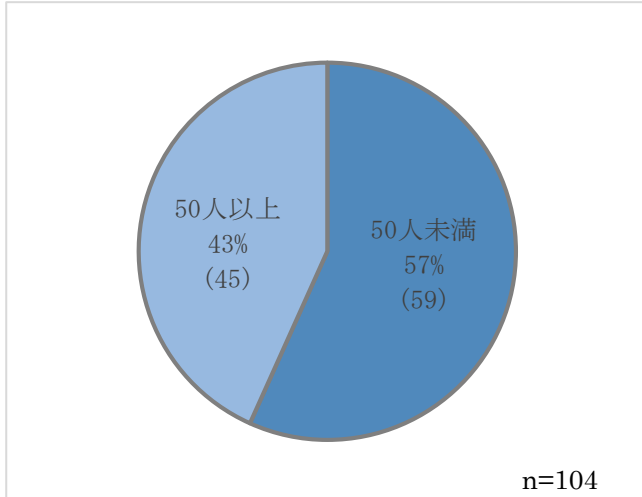


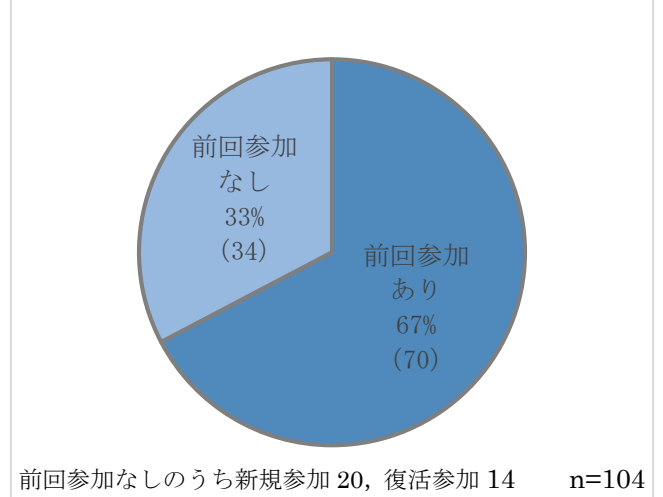
R4 年度秋 事業所ウオーキングチャレンジ 集計結果

1. 参加事業所の構成

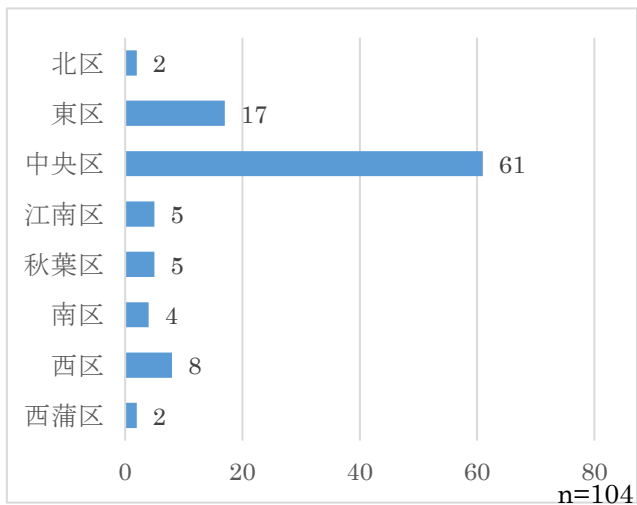
(1) 従業員数



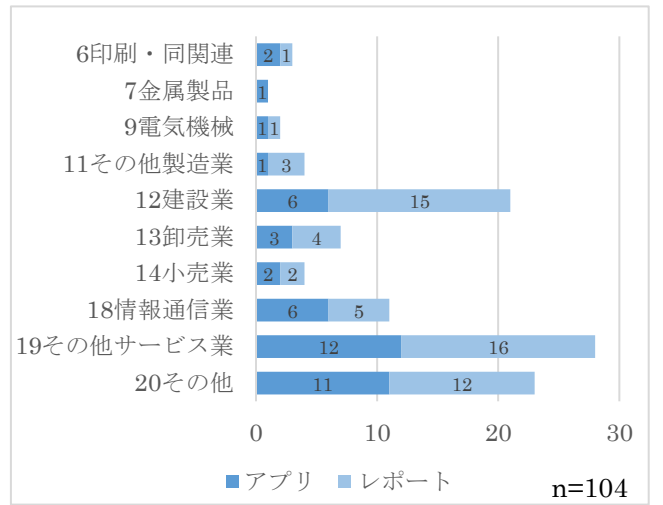
(2) 参加経験



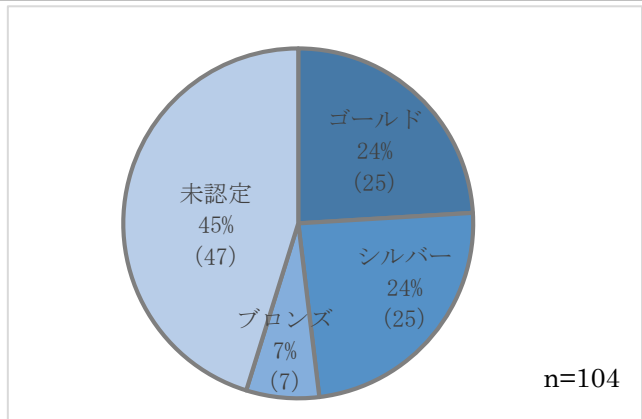
(3) 地区別



(4) 業種別



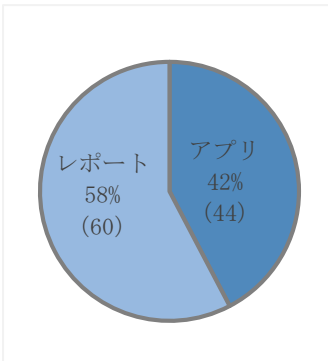
(5) 健康経営認定制度認定状況



- 50人未満の事業所が6割弱。
- 前回（R4春）参加ありが約7割と、リピート参加が多い。
- 8区すべてから参加があり、最も多いのは中央区で全体の6割を占める。
- アプリコース、レポートコースいずれも其他サービス業が最多。次いで多いのはアプリコースでその他、レポートコースで建設業。
- 健康経営認定制度認定事業所が55%、未認定が45%。

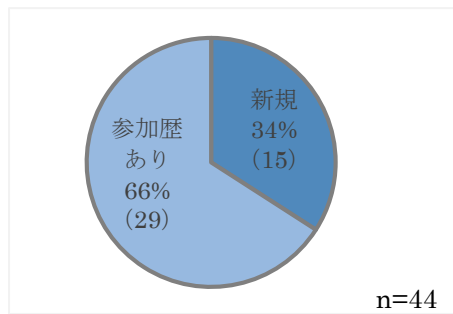
2. 参加コース

(1) 全体

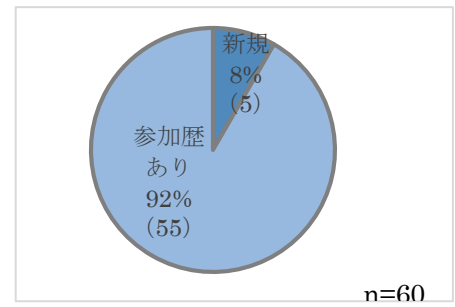


(2) コース別参加経験

【アプリコース】



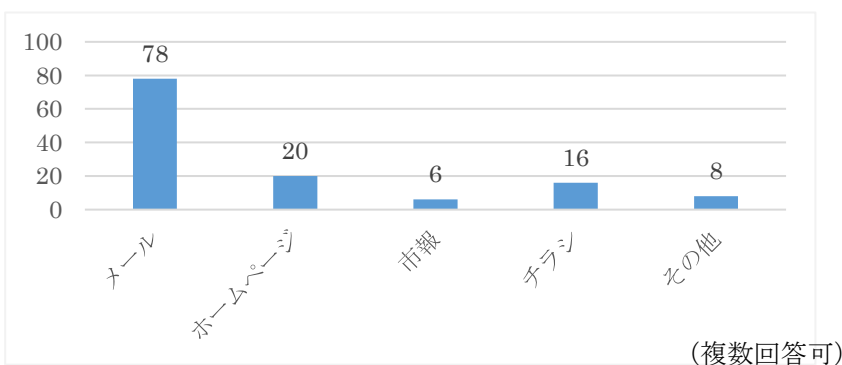
【レポートコース】



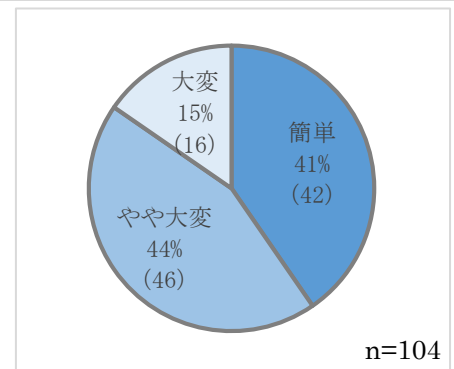
- レポートコースが全体の3分の2を占める。
- レポートコースに比べ、アプリコースは新規参加が多い。

3. アンケート

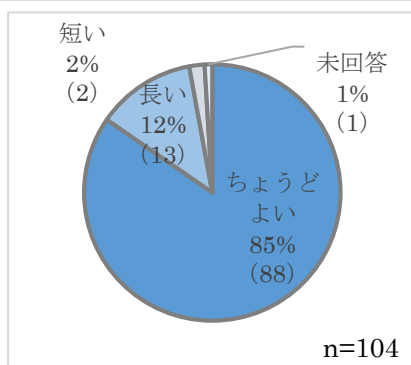
(1) 参加のきっかけ



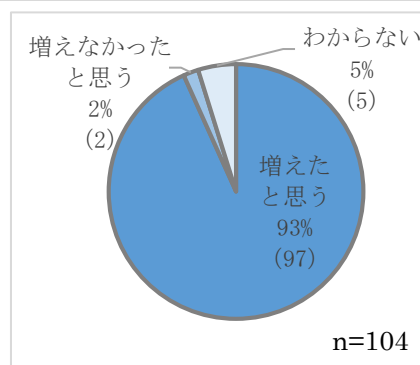
(2) 参加者募集について



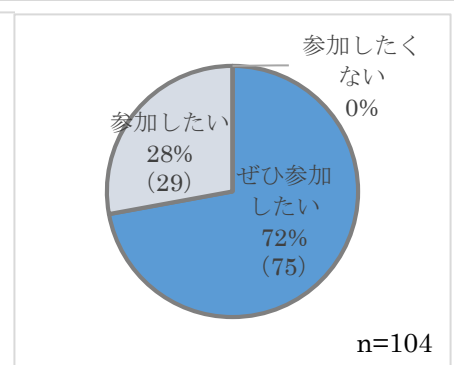
(3) チャレンジ期間について



(4) 体を動かす機会について



(5) 次回の参加



- 参加者募集は、「大変だった」「やや大変だった」合わせて6割弱。
- チャレンジ期間（3週間）は、「ちょうどよい」が85%。
- 体を動かす機会は、「増えたと思う」が9割強。
- 次回の参加については、「ぜひ参加したい」「参加したい」合わせて100%。

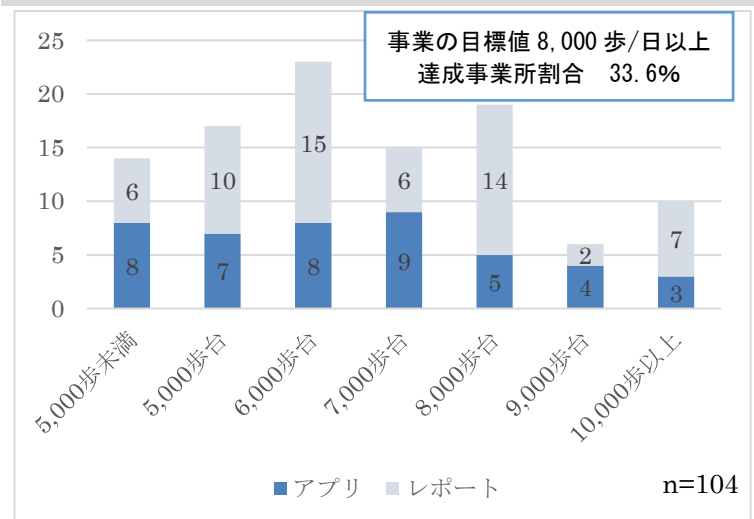
4. 歩数

(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	7,208.1 歩	104	2,565 人
アプリコース	6,707.1 歩	44	647 人
レポートコース	7,377.1 歩	60	1,918 人

(1) 期間中 1 日平均歩数分布

	全体	【再掲】 アプリ	【再掲】 レポート
5,000 歩未満	14	8	6
5,000 歩代	17	7	10
6,000 歩代	25	8	15
7,000 歩代	15	9	6
8,000 歩代	19	5	14
9,000 歩代	6	4	2
10,000 歩以上	10	3	7
	104	44	60



- 春開催と比較し、参加数が 25 事業所、950 人増加した。
- 期間中 1 日平均歩数は、7,208.1 歩。
- 事業の目標値である 1 日平均歩数 8,000 歩以上を達成した事業所は 35 社で、全体の 3 割強。
- アプリコース、レポートコースいずれも、期間中 1 日平均歩数 6,000 歩代の事業所が最も多い。

【意見・感想】 アンケートより意見が多かったもの、独自の取組等を一部紹介

<行った工夫>

- ・社内掲示板やメール、朝礼での呼びかけ
- ・アプリや社内システム等にて、お互いの歩数を日々共有する。
- ・社内ランキングやチーム対抗戦、表彰制度、参加賞の設定
- ・会社としての参加目標を設定（例：1日平均歩数 8,000 歩以上、昨年度の歩数を超える、など）
- ・昼休憩に気軽に行ける会社周辺のウォーキングコースの提案
- ・社内でナイトウォーキングを企画し、終業後にウォーキングをする。
- ・ウォーキングチャレンジとあわせて、写真コンテストを開催する。

<成果>

- ・歩数の増加、運動意識の促進
- ・社内コミュニケーションの活性化
- ・定時に歩くことにより精神面で安定感を感じた。
- ・（アプリコース）事業所や個人の歩数や順位が随時更新され、歩数アップに意欲的に取り組めた。

<今後の課題>

- ・参加者の固定化、不参加者へのアピール
- ・一部の部署のみの参加のため、今後会社全体に広げていく。
- ・マナー化、参加者のモチベーションアップ
- ・チャレンジ終了後の運動習慣の継続
- ・天候の悪い日や冬場の運動不足

<今後の取組>

- ・自発的に運動に取り組めるような働きかけや仕組みづくり
- ・職場でできるストレッチや運動についての情報提供
- ・参加者獲得のための意識醸成と社内交流のためのイベントの企画

<企画への要望>

- ・イベントの継続
- ・参加賞・協賛品の充実
- ・仕事柄スマホを持ち歩くことができないため、レポートコースを継続してほしい。
- ・大規模企業で参加率 50%達成は難しいため、大企業向けの特典を充実させてほしい。
- ・県や区でもウォーキングイベントを実施しており、混乱しやすい。

（アプリコース）

- ・ウォークラリー機能は個人の日々の結果が反映され好評だったので、継続してほしい。
- ・ウォークラリーの舞台が東海道五十三次であったが、新潟にゆかりのあるコースだと良い。
- ・アプリポイントが使えるお店や施設が少ないのもっと増やしてほしい。