



ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

令和5年秋 結果号

ウォーキングチャレンジお疲れ様でした。参加総数 **123事業所 (3,526人)** と多くの皆さまからチャレンジいただきました。ありがとうございました！結果がまとまりましたので、ご報告します。



優秀賞(平均歩数・参加率・参加継続の三冠達成)

表彰基準 平均歩数：事業所の1日平均歩数が8,000歩以上
参加率：従業員数50人未満の事業所等で70%以上 従業員数50人以上の事業所等で50%以上
参加継続：2回以上連続参加

〈従業員50人未満部門〉 ※コース別参加率順

事業所名	平均歩数	参加率	前回 (R5春) 参加	参加コース
社会保険労務士法人 大矢社労士事務所	10,967.2	100%	あり	アプリ
新潟空調株式会社	8,868.5	100%	あり	アプリ
日本赤十字社新潟県支部	8,187.6	100%	あり	アプリ
株式会社長谷川エンジニアリングサービス	8,152.8	100%	あり	アプリ
株式会社SACO	8,586.5	90%	あり	アプリ
北都コミュニティ株式会社	8,985.5	89%	あり	アプリ
株式会社ウエスト	9,985.0	75%	あり	アプリ
JFEエンジニアリング株式会社 新潟支店	13,015.8	100%	あり	レポート
日本郵政コーポレートサービス株式会社 首都圏郵政健康管理センター 新潟分室	10,585.7	100%	あり	レポート
大洋工業株式会社	8,336.3	100%	あり	レポート
小田医院	8,736.2	77%	あり	レポート
公益財団法人 新潟県健康づくり財団	11,830.2	73%	あり	レポート

〈従業員50人以上部門〉 ※コース別参加率順

事業所名	平均歩数	参加率	前回 (R5春) 参加	参加コース
株式会社新潟藤田組	8,462.2	58%	あり	アプリ
旭カーボン株式会社	8,005.1	65%	あり	レポート
旭カーボンロジスティクス株式会社	8,014.0	56%	あり	レポート

参加賞(新潟市・佐渡市共通商品券1万円×10本)・スポンサー賞(企業からの協賛品)

参加事業所の中より抽選を行います。当選事業所には1月頃、個別にご連絡いたします。お楽しみに！



このほかの実施結果は、新潟市ホームページで公開しています。⇒
ぜひご覧ください。



事業所の取り組みを ご紹介します

実施報告でご回答いただいたアンケートをもとに、表彰事業所や歩数上位の事業所などの取り組みを紹介します。

参加募集で行った工夫

- 全職員に声掛け。アプリコースは歩数記入の手間がないことを伝えた。
- 安全衛生委員会で社員の健康増進として周知した。
- 社内イベントと連動。○グループウェアでの周知。
- 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した。

歩数アップのために行ったこと

- 日々の会話で話題に出して、切磋琢磨。
- 昼休みに会社周辺を散歩。
- 休憩時間にスタッフが共に数人で歩いた。
- 社内独自でチーム対抗戦を実施。
- 部署対抗の上、個人ランキングの途中経過発表など、意欲向上を図った。
- 目標に対してどれだけ達成できたかで表彰する独自の制度を設けた。

ウォーキングについて毎日話題にすることや、仕事の休み時間に歩くなどは、歩数上位の事業所の多くが工夫として回答していました。地道な習慣化が歩数アップにつながっているようです。

冬におすすめ！
こんな運動はいかがですか？

ち～とばっか動効果(うごこうか)のススメ

新潟県では働く世代の運動量が少ないという現状があります。そこで、仕事をしながら手軽にできる県独自のながら運動メニュー「ち～とばっか動効果」をおすすめします。デスクワーク、立ち仕事、運転業務と業務形態別にメニューがあり、どれも簡単なのでぜひ試してみてください。運動不足になりがちな冬にも！

詳しくはこちらから ⇒
解説付き動画も見られます!!

出典
新潟県「健康にいがた21」
ホームページ



減塩にチャレンジ！

ちよいしおメニュー提供のお知らせ

新潟市は脳血管疾患による死亡率が高く、その予防のため食塩の取りすぎに気を付ける「ちよいしお生活をすすめています。気軽に減塩に取り組んでもらえるよう、市内のレストラン・ラーメン店で「野菜deちよいしおメニュー」を提供します。野菜をたっぷり使い、減塩でおいしく食べられるよう工夫されたメニューです。

毎日のウォーキング習慣に加えて、減塩への取り組みを始めてみませんか。

■提供期間

令和6年1月17日(水)～2月29日(木)

詳細や店舗情報は

新潟市 ちよいしお

で検索！



トラットリア アズーリ



佐渡自然食レストラン 貴支

〈メニューの一例〉

来年度のウォーキングチャレンジのお知らせ

令和6年度も春と秋の2回、事業所ウォーキングチャレンジを開催する予定です。詳細は決まり次第ホームページなどで公開してまいります。皆様のご参加をお待ちしております！