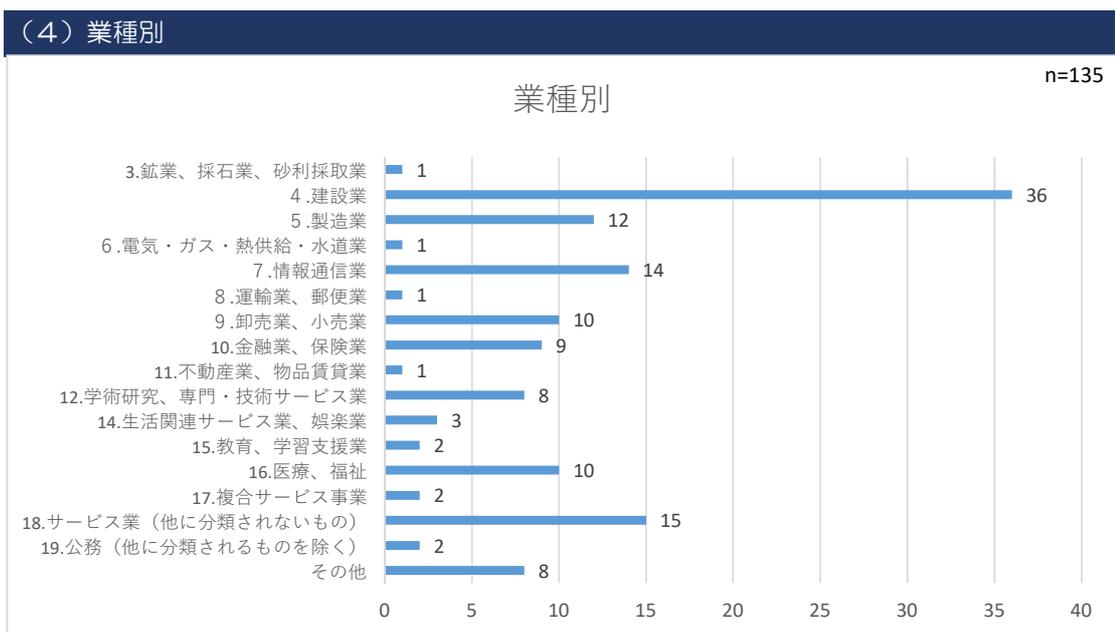
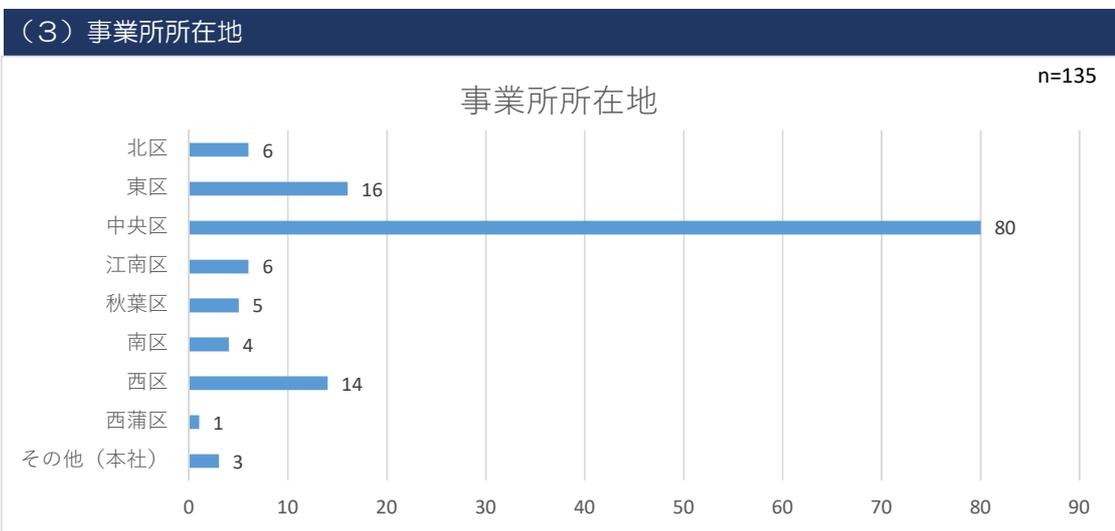
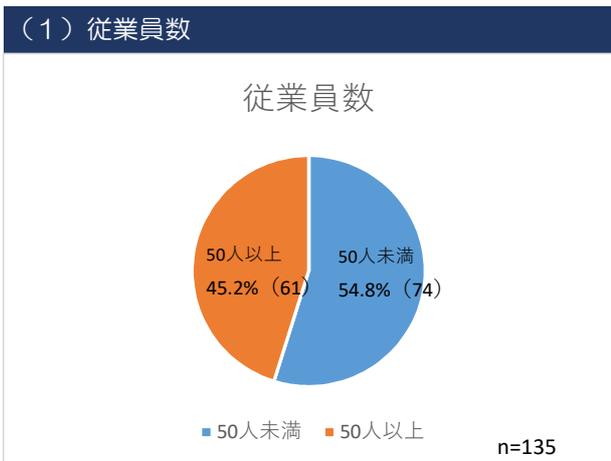


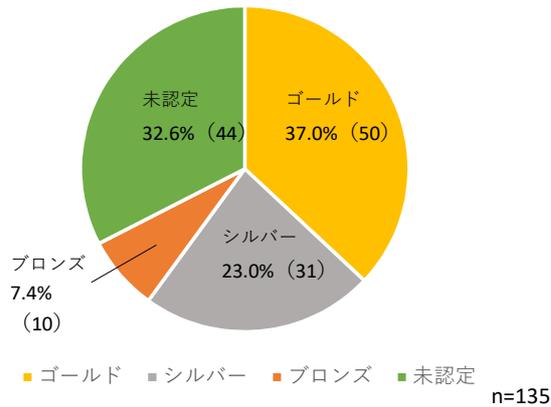
R6年度春 事業所ウオーキングチャレンジ 集計結果

1. 事業所の構成



(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



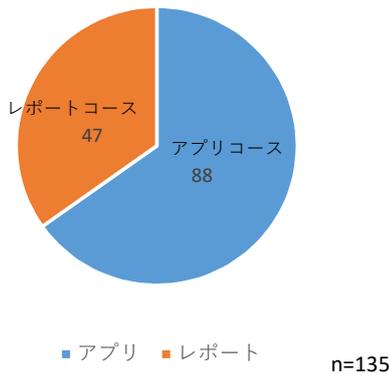
■昨年秋と比較して参加事業所は12事業所増えたが（123→135）、中央区内事業所が約6割を占める。

■健康経営認定制度認定状況について、昨年秋と比較すると認定事業所の割合は微増となった。（64%→67%）

2. 参加コース

(1) 全体

参加コース

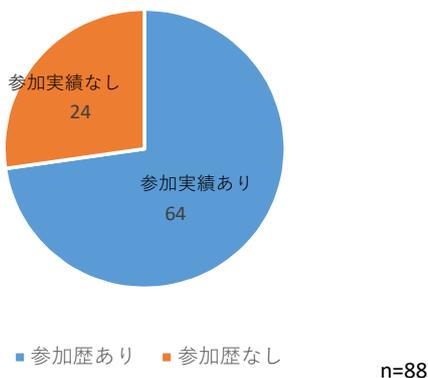


■参加事業所数の変化（アプリコース採用後）■

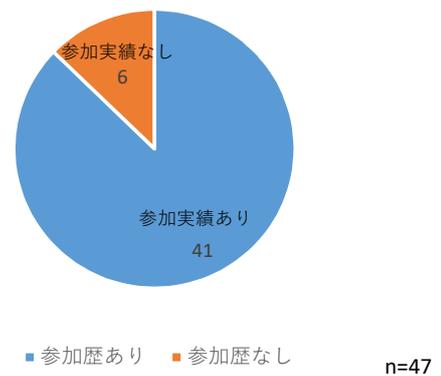
	アプリ	レポートコース	全体
R4秋	44 (42.3%)	60 (57.7%)	104
R5春	50 (53.2%)	44 (46.8%)	94
R5秋	71 (57.7%)	52 (42.3%)	123
R6春	88 (65.2%)	47 (34.8%)	135

(2) コース別参加実績

アプリコース参加実績

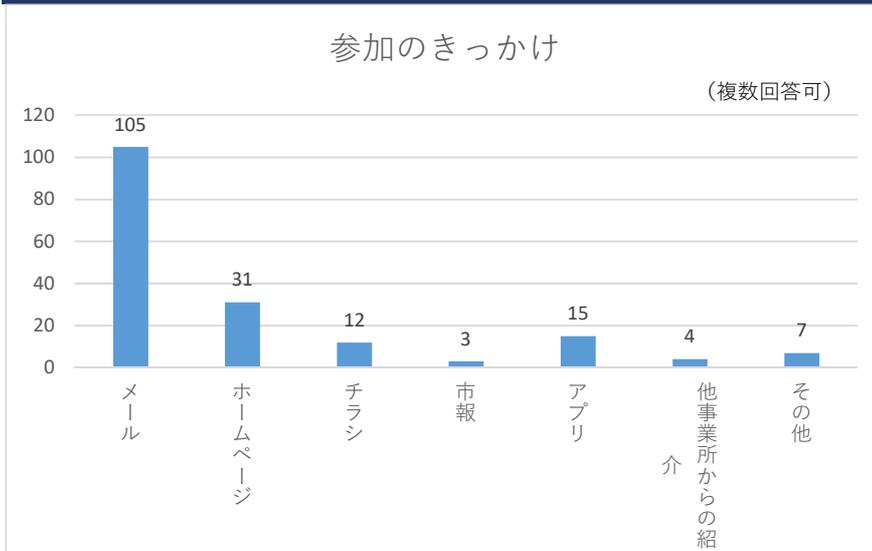


レポートコース参加実績

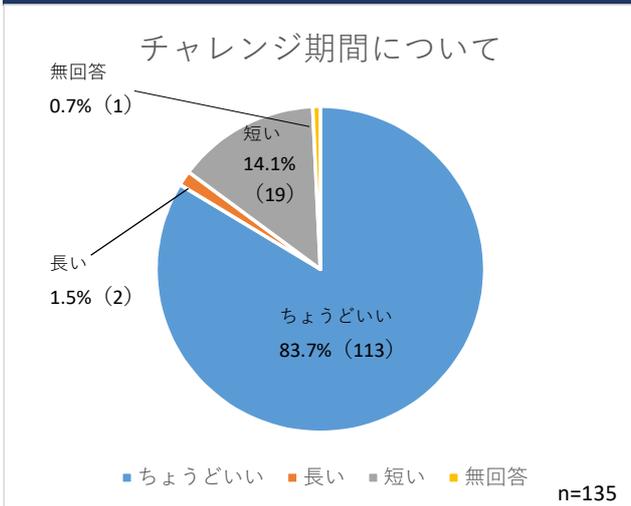


3. アンケート

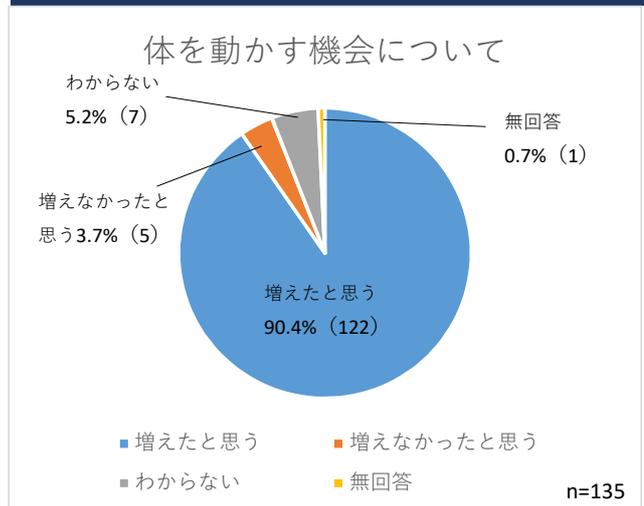
(1) 参加のきっかけ



(2) チャレンジ期間について



(3) 体を動かす機会について



4. 歩数

(1) 期間中1日平均歩数

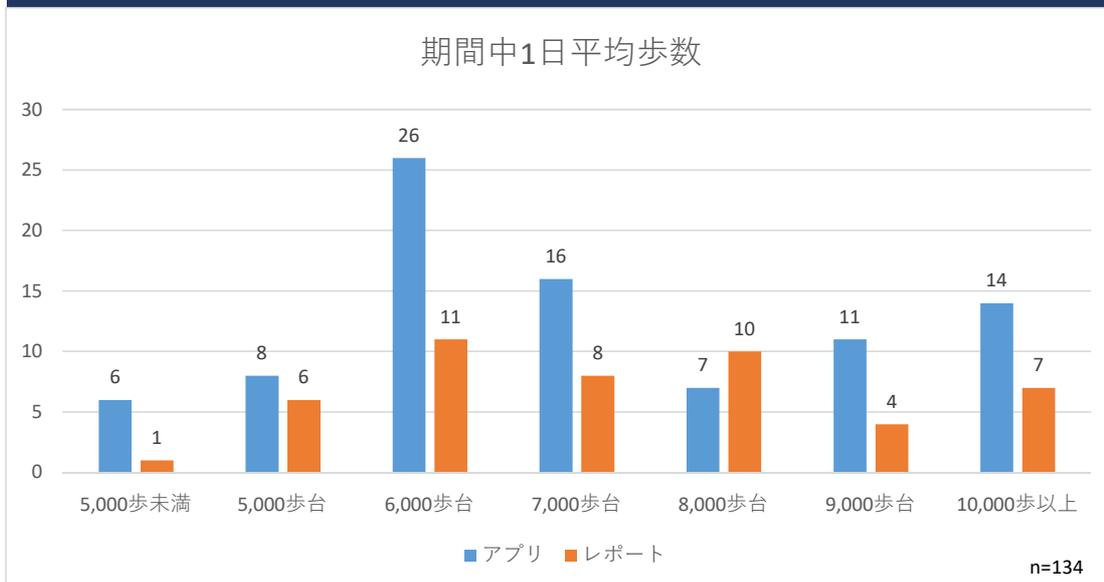
	事業所数	参加人数	1日平均歩数
アプリコース	88	1,962	7,711.3
レポートコース	47	1,334	7,786.3
全体	135	3,296	7,737.4

(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	6	1	7
5,000～5,999歩	8	6	14
6,000～6,999歩	26	11	37
7,000～7,999歩	16	8	24
8,000～8,999歩	7	10	17
9,000～9,999歩	11	4	15
10,000歩以上	14	7	21

(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

- ◆職場内ではエレベーターを使用しないことや、参加メンバーに声をかけること。
また、防犯を兼ねて、職場内や近所を歩くようにしました。
- ◆普段はバス移動だが、期間中は徒歩移動にしたり体を動かす事を意識しました。
- ◆お昼休みに事務所勤務の人は10分ウォーキングを実施。
- ◆歩数計表を事務所内に掲示し、手書きで記入してもらい、歩くことへの意識向上やコミュニケーションにつなげた。
- ◆前回からの歩数の伸びしろ上位3名に景品を用意した。

(2) 成果

- ◇ウォーキングチャレンジ期間に集中して歩くことで、歩く癖がついた。
- ◇初参加の職員が増え、次回も参加したいとの声があった。
- ◇歩くことで社員のコミュニケーションが増え、懇親も深められた。
- ◇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

- ◆参加者を増やすのが課題。魅力をアピールしていきたい。
- ◆チームの成績を下げるため参加しないという職員もいるため、職員が楽しむ事を第一とした仕掛けを考えたい。
- ◆歩く習慣の継続。
- ◆イベントが終わっても歩く意識を持ってもらえるよう働きかける。

(4) 企画への要望

- ◇もうあと1週間増やして欲しいという声が聞かれました。
- ◇業種別や、過去の実績からのグループ分けをすることで、もう少し社内で盛り上がるように思います。
- ◇同月内のイベントとして頂けると有難いと感じています。
- ◇ウォーキングシューズのレンタルやお試し会があると面白い。