



ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

令和5年春 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 **94事業所 (2,184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

事業所名	平均歩数	参加率	前回 (R3秋) 参加	参加コース
あしなが保険株式会社	10,456.6	100%	あり	レポート
首都圏郵政健康管理センター新潟分室	10,007.8	100%	あり	レポート
新潟市地域包括支援センター関屋・白新	9,819.9	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	8,038.9	100%	あり	アプリ
新潟空調株式会社	8,052.4	93%	あり	アプリ
社会保険労務士法人 大矢社労士事務所	8,517.6	91%	あり	アプリ
北都コミュニティ株式会社	10,192.6	89%	あり	アプリ
小田医院	8,231.8	85%	あり	レポート
JFEエンジニアリング株式会社 新潟支店	13,168.3	83%	あり	レポート
公益財団法人新潟市産業振興財団	12,937.3	73%	あり	アプリ
公益財団法人新潟県健康づくり財団	10,659.6	73%	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)

参加事業所様の中より抽選を行いました。発表は発送をもってかえさせていただきます。

歩数データ

期間中の1日平均歩数は下記の通りです。

全体 7,106.9 歩
アプリコース 6,675.7 歩
レポートコース 7,521.1 歩

平均と比較し、ご自身や自分の職場の歩数はいかがでしたか。

このほかの実施結果の詳細は、
新潟市ホームページで
ご確認ください。



歩数UPのための 事業所の工夫いろいろ

<参加募集>

- 現場単位で担当者にとりまとめを依頼した。
- SDGs推進委員会を立ち上げ、各部門担当者が部門内に声掛け、普及に努めた。
- ウォーキングの目的、効果を説明した。

<表彰・参加賞>

- 社内レースを同時開催。優勝チームには代表から素敵なプレゼント。
- 番付表の作成、歩数に応じて段位を与え景品を用意。

<取り組み>

- 参加者各自に期間中の目標歩数を設定してもらい、社内に掲示。
- スマートウォッチの活用。(複数の事業所)
- 節電も兼ねて階段推奨。
- 習慣化して、土日も競争して楽しんだ。
- ゲーム感覚で楽しみながら行った。
- 期間中にナイトウォーキングを企画。
- ポシエットやストラップなどを利用して、忘れずに持ち歩くようにした。

Pickup!

<アプリコース参加事業所の声>

- 企業ごとの順位も確認して「○○より上に行こう!!」と目標を立てた。
- 一目でその時点での順位がわかり、大変励みになった。
- アプリ利用は社内担当者の負担もなく、参加者も気軽に取り組める。
- ゴールが遠い。
- 最終日にランキングが見られないのは困る。
- 架空空間でのチャレンジが楽しかった。

チャレンジの成果・効果

- 歩くこと体を動かすことに抵抗がなくなった。
- 実際に社内のエレベーター起動回数が減少した。
- 社内の共通の話題にもなり、会話が増えていた。 ○社内のチームワーク向上につながった。
- 健康に対する意識が高くなってきていると感じている。 ○夜よく眠れた。
- 赤ちゃんを抱っこしながら歩いたら、一緒に過ごす時間が増えた。
- 時間を大切にして生活を送る意識を、改めて持つことができた。
- チーム内のみんなが、思ったより負けず嫌いだと判った。

参加事業所ご担当者様より回答いただいたアンケートより、一部を紹介させていただきました。今後の取り組みの参考にさせていただけたら、幸いです。

秋のウォーキングチャレンジのお知らせ

開催期間 10月11日(水)～31日(火)の3週間

参加受付を8月21日開始しました。優秀賞、参加賞に加え、秋開催は**スポンサー賞**があります♪連続参加は当選確率が2倍になります。引き続きのご参加お待ちしております。

なお、同時期に**市民向けのウォーキングチャレンジ**も開催します。

