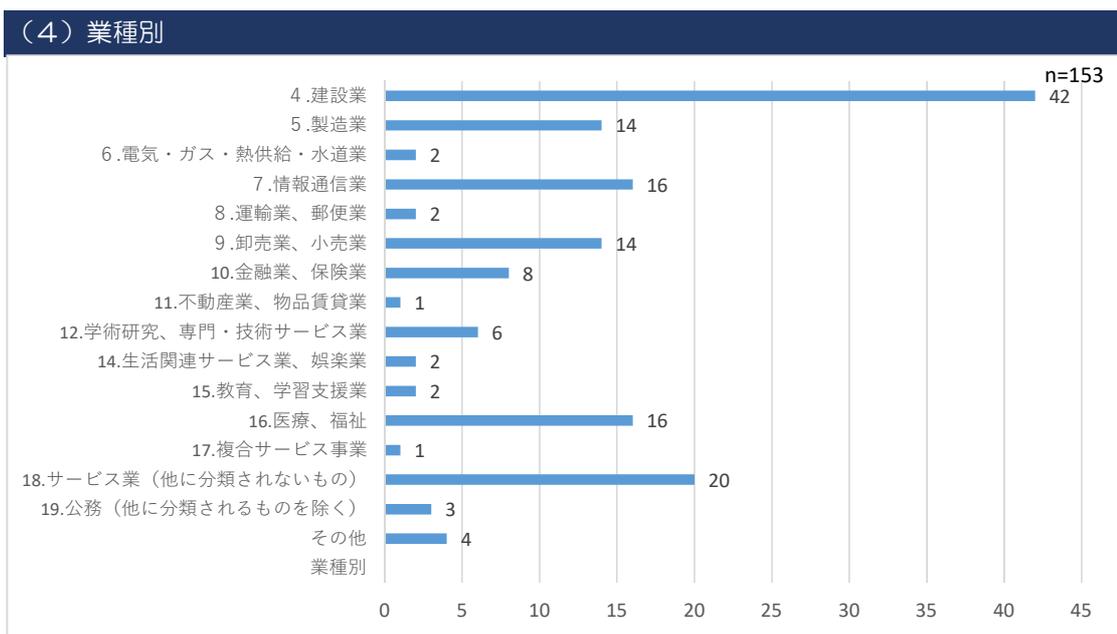
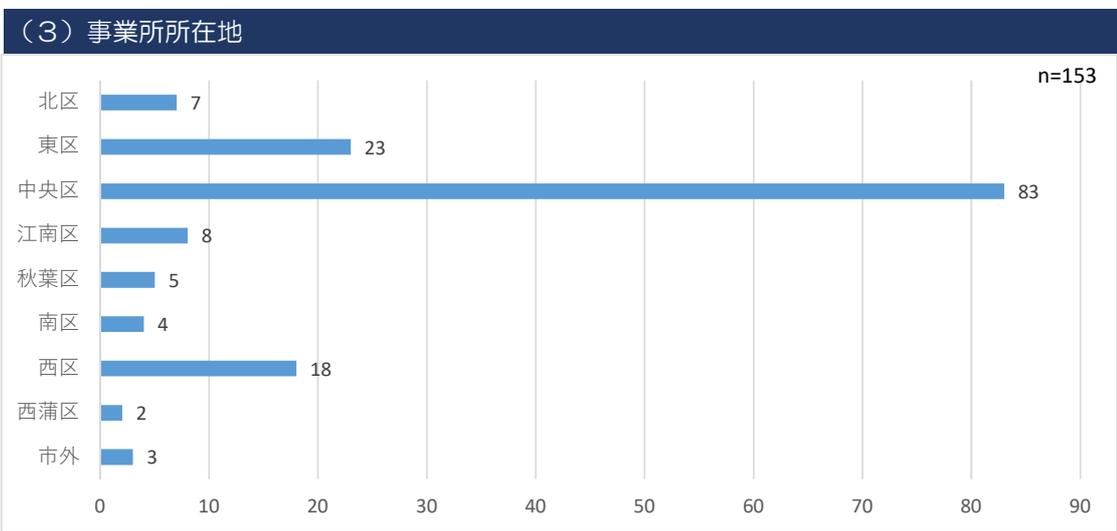
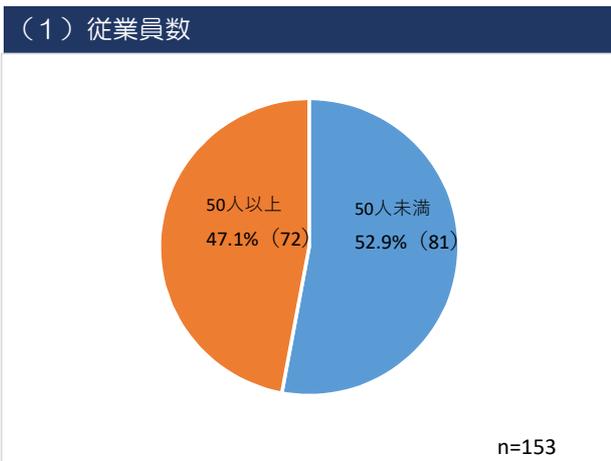
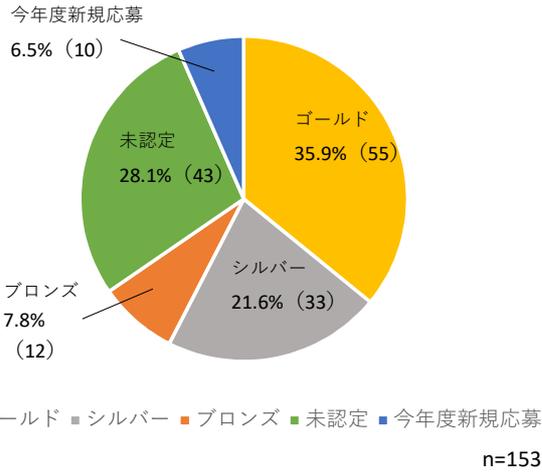


R6年度秋 事業所ウオーキングチャレンジ 集計結果

1. 事業所の構成



(5) 健康経営認定制度認定状況

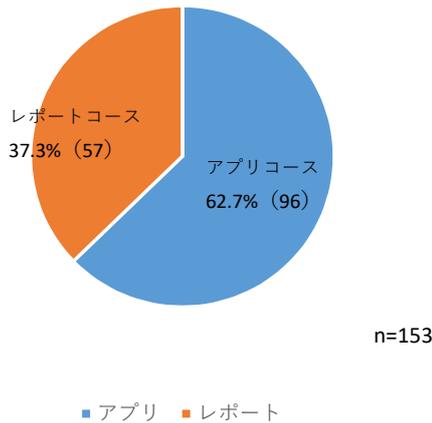


■今年春と比較して参加事業所は18事業所増えたが（135→153）、中央区内事業所が約5割を占める。

■健康経営認定制度認定状況について、今年度応募事業所も含めると認定事業所の割合は微増となった。（67%→72%）

2. 参加コース

(1) 全体

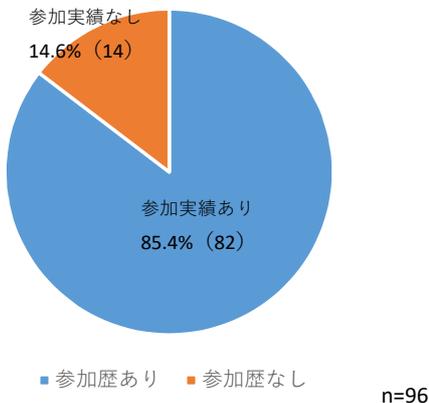


■参加事業所数の変化（アプリコース採用後）■

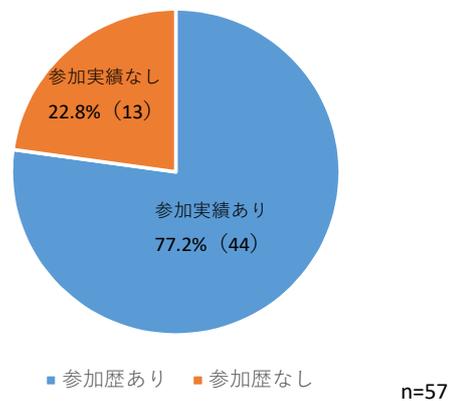
| | アプリ | レポートコース | 全体 |
|-----|---------------|---------------|-----|
| R5春 | 50 (53.2%) | 44 (46.8%) | 94 |
| R5秋 | 71 (57.7%) | 52 (42.3%) | 123 |
| R6春 | 88 (65.2%) | 47 (34.8%) | 135 |
| R6秋 | 96 (62.7%) | 57 (37.3%) | 153 |

(2) コース別参加実績

アプリコース参加実績

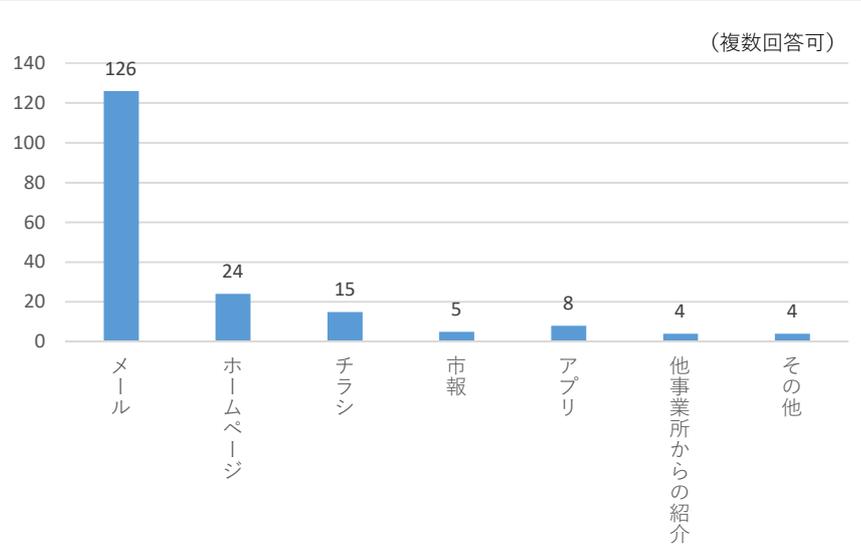


レポートコース参加実績

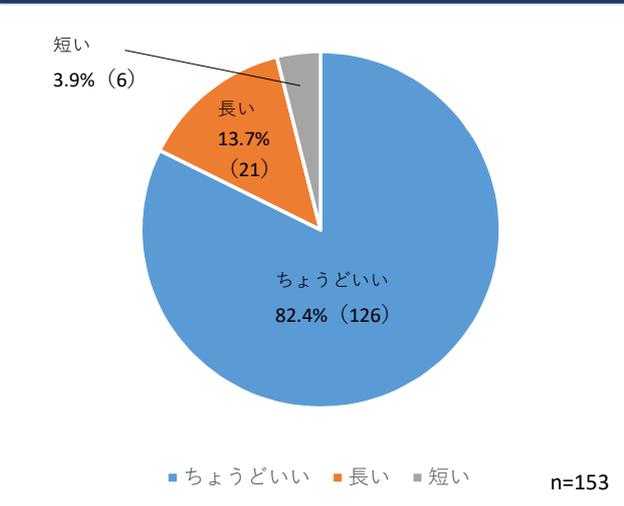


3. アンケート

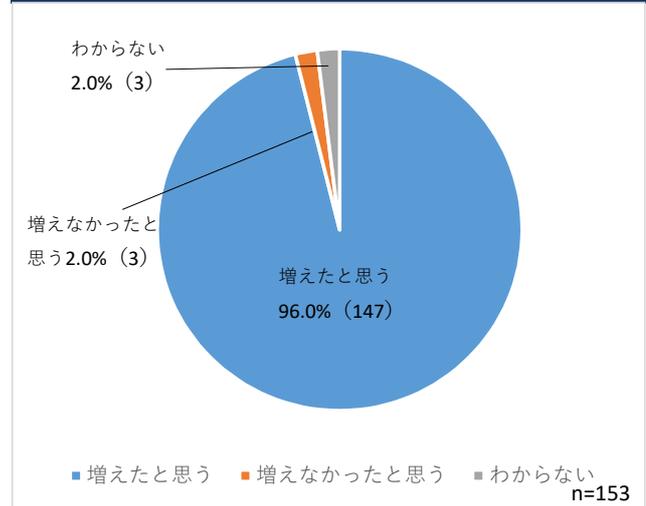
(1) 参加のきっかけ



(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

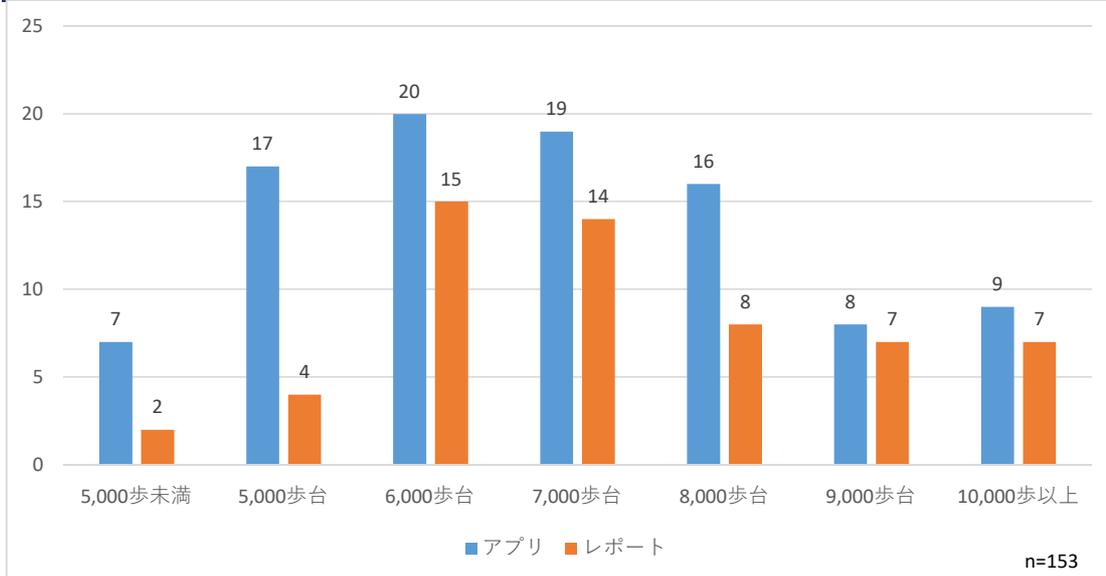
| | 事業所数 | 参加人数 | 1日平均歩数 |
|---------|------|-------|---------|
| アプリコース | 96 | 2,081 | 7,626.9 |
| レポートコース | 57 | 2,137 | 7,813.2 |
| 全体 | 153 | 4,218 | 7,696.3 |

(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 | 7 | 2 | 9 |
| 5,000～5,999歩 | 17 | 4 | 21 |
| 6,000～6,999歩 | 20 | 15 | 35 |
| 7,000～7,999歩 | 19 | 14 | 33 |
| 8,000～8,999歩 | 16 | 8 | 24 |
| 9,000～9,999歩 | 8 | 7 | 15 |
| 10,000歩以上 | 9 | 7 | 16 |

(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

- ◆エレベーターを使わず階段を利用する、昼休みは外に出て体を動かした。
- ◆家の中でもテレビを観ながら足踏みをして動く習慣がついた人もいた。
- ◆通勤を車から電車に変えた。
- ◆参加への個別の声かけ、上位者への賞品及び参加賞配布でモチベーションを高めた。
- ◆部署内で毎日ランキングを確認しあった。

(2) 成果

- ◇共通の話題になることから社員同士の会話が増えた。
- ◇参加者は毎日歩数の確認を行い、参加者内で歩く意識が出てきていた。
- ◇参加を呼びかけてくれる人が増えた。
- ◇期間中、自分の立てた目標を意識して歩いてもらうことができた。

(3) 今後の課題・取り組み

- ◆一人一人が目標意識を持てるような動機付けを呼びかけたい。
- ◆全部署で参加できるような取り組みを行いたい。
- ◆ウォーキング以外でも、運動を促進するような取り組みをしたい。
- ◆参加者が固定化し、参加率が横ばいなので、ライト層の更なる参加を促したい。

(4) 企画への要望

- ◇期間2週間の設定が参加しやすい。
- ◇参加者同士のコミュニケーション企画や地域イベントなどあるといい。
- ◇車いすの人も参加できるような企画があるといい。
- ◇新潟の冬でも気軽にチャレンジできる企画があると嬉しい。