



ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

令和4年春 結果号

ウォーキングチャレンジお疲れ様でした。今年からアプリコースを新設し、参加総数 **79事業所 (1,615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>

事業所名	平均歩数	参加率	前回 (R3秋) 参加	参加コース
新潟市地域包括支援センター関屋・白新	10,301.9	100.0%	あり	アプリ
首都圏郵政健康管理センター新潟分室	10,040.4	100.0%	あり	レポート
新津商工会議所	9,607.2	100.0%	あり	レポート
JFEエンジニアリング株式会社 新潟支店	15,028.8	83.3%	あり	レポート
小田医院	8,442.1	81.8%	あり	レポート

<従業員50人以上部門>

事業所名	平均歩数	参加率	前回 (R3秋) 参加	参加コース
ライト工業株式会社関越統括支店	9,239.7	55.7%	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、発表は発送をもってかえさせていただきます。お楽しみに♪

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 7,246.5 歩
アプリコース 6,154.7 歩
レポートコース 7,607.7 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>

- 社内チャットや電子掲示板、全体集会などで参加を呼びかけた。
- 生活習慣病予防など、ウォーキングの効果や目的を周知した。

<表彰・参加賞>

- 社内ランキング上位を発表した。
- 参加賞や個人賞を設けた。
 - 例) ・8,000歩以上歩いた人へ景品贈呈
 - ・後ろから2番目の人へ「ブービー賞」
 - ・過去の平均歩数からコースを分け、各コースで歩数増加率が高い人を表彰
 - ・新入社員に商品を選定してもらった

<取り組み>

- 各自、チームの目標やスローガンを設定した。
- 朝礼や日常会話で互いの歩数を確認した。
- 通勤時に遠回りをした。
- お昼休憩以外に10分間の運動タイムを設けた。

Pickup!

<アプリコース参加事業所の声>

- アプリで順位がわかるので、目標を決め、歩数を伸ばすようにした。
- 普段の会話で「今日は〇位だね！」などメンバー同士で声をかけ合った。
- 歩数の集計作業等の手間がないのが良かった。
- 従業員のアプリへのエントリー状況がわからず、大変だった。
- 事業所全体だけではなく、事業所内のメンバーそれぞれの歩数があるとよい。

チャレンジの成果・効果

- 歩数を記録することで少しでも活動してみようと思えるようになった。
- 疲れた日にウォーキングをすることで思考がクリアになるように感じた。
- 今まで遠いと思っていた距離を「そうでもない」と感じられるようになった。
- 社内のコミュニケーションが活性化された。
- 休日に積極的に歩くことを心がけるようになった。

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3日(月)～23日(日)の3週間

参加受付は、8月22日開始予定です。優秀賞、参加賞に加え、**スポンサー賞**があります♪アプリコース参加事業所の声にお応えし、秋のアプリコースは**事業所メンバーそれぞれの歩数もリアルタイムに表示**される機能を使用します。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。

