

歩数イベント

1. 背景・課題

当社の生活習慣の課題として若年層を含め運動習慣の定着率が低い傾向がありました。

2. 実施策

飲料自販機連動のスマホアプリを活用して歩数を楽しく競い合うウォーキングイベントを実施しました。
2024 年度は全社レベルで開催し、事業所間で競い合いました。

3. 施策による効果

2024 年度は 578 人が参加し、参加者の平均歩数は 7939 歩となり、イベント開催前に比べて平均歩数が増加しました。
全社規模での取り組みにより、運動習慣の継続が促進され、職場内のコミュニケーション向上にもつながりました。
今後も身体活動増進に向けた施策を推進してまいります。



4. 従業員の声

- ・楽しいイベントを企画していただきありがとうございました！ このアプリやイベントのおかげで以前よりも健康を意識できたと思います。
- ・朝早くから毎日ウォーキング行く習慣ができました。周りの人とも頑張ろうなどと声を掛け合ってコミュニケーションがとれました。
- ・是非次回も開催してほしいです。
- ・普段あまり歩いていないことが分かり、運動する意識付けになりました。