



アプリを活用したウォーキングで職場の健康づくり



情報ピックアップ

1日平均 8,000 歩を目指して

しばた事業所ウォーキングチャレンジに参加しました



職場で2人以上のチームをつくり市内42の事業所、349人の参加者が2週間のウォーキングにチャレンジしました。
1日平均 8,000 歩を達成したチームの取組を紹介します。



(株)エコ・プロジェクト

1日の一人当たり平均歩数 15,976 歩



〈モチベーション増加の秘策〉

・競争ではないが、ランキングが気になるので、頑張ろうと声を掛け合いました。

〈チャレンジ期間の様子・感想〉

・昼休みに加治川沿いの土手をジョギングやウォーキングをしていました。
・参加したからにはやる気をもって意識的に動きました。

〈社員の健康づくりのために取り組んでいる事〉

・仕事中は常に忙しく働いているためライフワークバランスを大切にしています。

〈会社のうれしい出来事〉

・令和7年度「新潟県優良リサイクル事業所」を受賞しました。



(株)マトー

1日の一人当たり平均歩数 11,238 歩



〈モチベーション増加の秘策〉

・毎日歩数を記入してもらい、社内に掲示しました。
・知っている事業所の歩数を見る事でやる気の増加に繋がりました。

〈チャレンジ期間の様子・感想〉

・今回参加しなかった社員から自分も参加すればよかったと言っていました。
・社内の健康意識が向上し、社員自らグッピーアプリの他イベントに参加したり、毎日の昼食をラーメンから健康的なものに変更した社員もいました。

〈社員の健康づくりのために取り組んでいる事〉

・社員ごとに健康に関する目標を設定してもらい、3か月ごとに発表・目標の再設定を行っています。

ウォーキングチャレンジ

順位	歩数	順位	歩数	順位	歩数
1	15,976	11	11,238	21	8,000
2	15,800	12	11,100	22	7,900
3	15,600	13	10,900	23	7,800
4	15,400	14	10,700	24	7,700
5	15,200	15	10,500	25	7,600
6	15,000	16	10,300	26	7,500
7	14,800	17	10,100	27	7,400
8	14,600	18	9,900	28	7,300
9	14,400	19	9,700	29	7,200
10	14,200	20	9,500	30	7,100