



アプリを活用したウォーキング
で職場の健康づくり



1日平均 8000 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3人以上のチームをつくり市内33の事業所、延 288 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。

(有)花プラン

1日の一人当たり平均歩数 11,704 歩



〈チームの特徴〉 ＊グッピーアプリ地域協力店

- ・花の収穫作業等で普段から歩数は7～8千歩のウォーキングプロ集団
- ・休日のランニングやフルマラソン後も8km歩くなどを積み重ね歩数順位は上位にランクイン

〈チャレンジ期間の様子・感想〉

- ・ランニングや歩数に関する従業員同士の会話が增え、コミュニケーションが更に向上しました。
- ・運動する習慣が継続できるよう今後も積極的にこのような企画に参加していきたいと思ひます。

(株)イノウエ

1日の一人当たり平均歩数 8,589 歩



〈チームの特徴〉

- ・ウォーキングやランニング、登山を趣味とするアクティブチーム

〈チャレンジ期間の様子・感想〉

- ・毎日アプリをひらき歩数や順位を確認することがモチベーション維持につながりました。
- ・「今日の歩数は」等の会話が多くなり職場のコミュニケーションが増加しました。
- ・休日もランニングをして歩数を稼ぎました。動く和生活リズムが崩れないのでよかったです。