

歩数アップチャレンジ 結果NEWS



千里の道も
一歩から!

2か月間お疲れさまでした!

令和5年10月1日から11月30日まで「歩数アップチャレンジ2023」が開催されました。同じ事業所などに勤める3人でチームをつくり2か月間の1日平均歩数を記録し、参加事業所ごとの1日平均歩数を競いました。

県内全域での開催が2年目となった今回の歩数アップチャレンジは、9,000歩・6,000歩コース目標達成チームや歩数アップ達成チームにも賞品が送られます。本誌は、大崎保健所管内の結果をお知らせいたします。

県内全域の結果や詳細は、[歩数アップチャレンジ2023 参加者一覧・チャレンジ結果について](#) - 宮城県公式ウェブサイト (pref.miyagi.jp) に掲載しております。ぜひご覧ください!

来年も
参加してね!



大崎保健所管内 事業所歩数ランキング (上位10位)

順位	事業所名	最終平均歩数	所在地
1	関村接骨院	13,354	栗原市
2	石堂建設 (株)	12,404	遠田郡美里町
3	株式会社 東北イノアック	10,336	遠田郡美里町
4	YKK AP株式会社 東北製造所	10,096	大崎市
5	(株) メイジ	9,884	遠田郡涌谷町
6	細倉金属鋳業株式会社	9,283	栗原市
7	アルプスアルパイン(株)涌谷工場	8,996	遠田郡涌谷町
8	ラサ工業株式会社三本木工場	8,976	大崎市
9	住友生命 栗原支部	8,800	栗原市
10	アルプスアルパイン (株) 仙台開発センター (古川)	8,775	大崎市

※事業所名は、参加申込された際の名称を記載しております。

コース目標達成状況 (大崎保健所管内)

9000歩を
目指すコース

165 チーム
達成率 60.0%

達成

6000歩を
目指すコース

184 チーム
達成率 70.5%

達成

歩数アップ達成状況 (大崎保健所管内)

335 チーム
達成率 62.5%

達成

※申込時に回答いただいた「普段の平均歩数」と比較し、最終報告の歩数が「1500歩」(「歩こう!あと15分」の目安歩数)以上増加したチーム

あなたのチームは、コース目標や歩数アップは達成しましたか?

宮城県公式ホームページには、**全達成チーム名が掲載**されております。



ぜひご覧ください!

歩数アップチャレンジ2023
参加者一覧・チャレンジ結果

聞かせて
ください

御社のコツ！

「歩数アップチャレンジ」に継続して参加され、今年度も輝かしい成績を収められた株式会社東北イノアック様にそのマインドを伺ってまいりました。

INDAC

株式会社東北イノアック

所在地 遠田郡美里町北浦字二又下28 (本社)

従業員数 197人 ※R6.1.1時点

ウレタン、ゴム、プラスチック、複合材をベースとした材料開発とその製品化により、自動車、情報・IT機器、住宅・建設関係から身近な生活関連商品、生活の様々な場面に密着した製品を取り扱っています。

歩数アップチャレンジ参加のきっかけ



福原和夫 小牛田工場長

福原工場長

弊社は歩数アップチャレンジ開始から**7年連続**で参加しており、今年は12チーム・36名参加しました。もともと、**運動不足**の従業員が多いことが課題と感じていたことが発端です。

加えて、従業員の高齢化に伴い**転倒災害防止**、健康診断の**二次健診対象者**の減少をねらいとしております。ちなみに、二次健診対象者は、健診結果判明後3か月以内に100%受診しております。以前、がんで亡くなった従業員がおり、その悲しみを繰り返したくないからです。せっかく入社してくれた従業員です。若い人もベテランも**健康でともに長く**働いてほしいと思っております。

歩数アップチャレンジへの参加は**安全衛生計画**に位置付け、会社として取り組んでおります。宮城県で行っている歩数アップチャレンジのほかに、弊社**独自で歩数アップチャレンジ**を毎年6～7月に実施しております。約4割の従業員が参加し、参加者数は毎年増加しております。

安心のサポート体制 by縁の下の力持ち



管理部工場管理課
門脇和好 安全環境管理係班長

門脇班長

私は歩数アップチャレンジが開始してから、ずっと取りまとめ担当をしており、参加者が取り組みやすいようサポートしております。

歩数アップチャレンジは、全ての部署から1チーム以上選出することにしており、それぞれ**チームリーダー**も決めます。歩数管理は、全従業員が使用できる社内ポータルでエクセルシートを活用しており、①毎週月曜日、参加者が歩数を入力、②翌火曜日、私が全チームの入力状況を確認、③未入力者がいる場合はチームリーダーに連絡、という手順です。歩数を入力する表の下方に、前の週の歩数をスクリーンショットして貼り付けるなどの**工夫**により、皆で入力状況の確認をしやすくしております。これまでたくさん改良してきており、今はこのやり方が従業員にも浸透しております。

表彰制度とインセンティブ（報酬）

三塚 労働組合 小牛田支部長



ゴム連合イノアック労働組合
東北地区本部 小牛田支部
三塚大輔 支部長

弊社独自の歩数アップチャレンジでは、**表彰制度と賞品**を設けて、労働組合で担っております。トップ1～5位、飛び賞（6位以降、3位飛ばし等）、9000歩賞、土日賞などがあります。

土日賞は、「平日は歩けないので土日に歩く」、「製造部門に比べ事務部門は、平日の歩数が増やしやすい」など参加者の声から加わりました。

従業員の健康は、労使ともに協力して

工場長も申しましたが、株式会社東北イノアック、労働組合いずれも、全従業員に、いつまでも健康でともに長く働いてほしいと思っております。

コロナ禍でコミュニケーションが減ったので、労働組合では、従業員同士の親睦会を開催した際、一人あたり3,000円を補助する「**ハッピーマイル活動**」等支援も行っております。

弊社の**安全衛生委員会**は、工場長が委員長、私が労働組合小牛田支部長として副委員長、門脇班長が事務局を担っております。定期的に開催する委員会で、事業場側、労働組合側それぞれの視点でみて、それぞれができる対策や取組を行っております。

歩数アップチャレンジの「ここがイイ！」

福原工場長

弊社では、以前、従業員が一堂に会するスポーツ大会を実施しておりましたが、コロナ禍で開催が難しくなり、弊社独自の歩数アップチャレンジ開催に切り替えました。スポーツ大会のような開催日が1日のイベントは、都合により参加できない従業員もいました。歩数アップチャレンジは、「歩く」ことは個人の活動ですが、「歩数」という共通言語で**共有**でき、チームや社内で**連帯感**が発生します。楽しく取り組めることで、歩数アップチャレンジ期間終了後も、歩数アプリの使用や、ウォーキングコースに参加するなど、**続けて歩いている**従業員も少なくありません。「息切れしなくなった」など変化の声も聞かれます。

歩数アップチャレンジは、私も毎回参加しております。そして感じることは、弊社独自、宮城県のどちらの歩数アップチャレンジも「**参加して損はない!**」です。歩くこと、参加することが習慣になっていたり、何らかの賞品がもらえたりするので、同じように思っている従業員もとても多いです。**これからも弊社は、歩数アップチャレンジに参加し続けます!**

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト
「**おおさき健康ナビ**」もご活用ください!



発行

宮城県大崎保健所 健康づくり支援班
0229-87-8010