



今回は 「歩数アップチャレンジ」受賞者の皆さんを紹介します！

歩数アップチャレンジとは

同じ事業所の従業員が3人1組でチームを作り、9月から11月の3か月間の1日当たりの事業所又はチームの平均歩数を競い合うものです。塩釜保健所管内を塩釜地区、岩沼地区、黒川地区（大崎保健所管内と合同で実施）の3地区に分けそれぞれで競い合いました！

塩釜 事業所ランキング賞



多賀城市役所
(7,507 歩)



塩竈市役所
(9,108 歩)



住友生命相互
会社仙台支社
塩釜西支部
(6,936 歩)

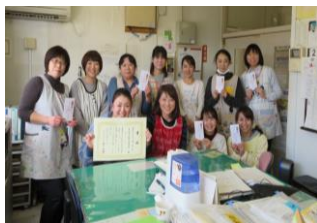
トップ賞

エアデールクラブ (14,710 歩)
【塩竈市役所】

＜受賞者の声＞

- ・職場でも歩数計を貸出し、多くの人に参加してもらえるようにしました。
- ・仕事でも歩数アップを進めているので、社員全員で参加しました。

岩沼 事業所ランキング賞



岩沼市立
相の原保育所
(10,703 歩)



いちようの実幼稚園
(13,767 歩)



尚綱学院大学
(10,385 歩)

トップ賞

ほっき飯チーム (15,289 歩)
【いちようの実幼稚園】

＜受賞者の声＞

- ・歩数をチェックすることが習慣となり職場内でも会話が弾みました。
- ・歩数を意識して歩いたり、走ったりして12月の人間ドックでは良い結果ができました！

黒川 事業所ランキング賞



(有)県酪運送
(13,873 歩)

(株)あいホーム (17,837 歩)

玉川電器(株)
宮城工場
(13,455 歩)

トップ賞

チームレジェンド (25,079 歩)
【(株)あいホーム】

＜受賞者の声＞

- ・それぞれが自分の目標を持ち、達成しようと頑張りました！



令和元年度「歩数アップチャレンジ」実施状況

◆参加者数・3か月平均歩数等

| 地区 | 参加事業所数 | 参加チーム数 | 3か月平均歩数 | 9,000歩達成 チーム数(*1) | 1,500歩アップ チーム数(*2) |
|--------------|------------|--------------|---------|----------------------|-----------------------|
| 塩釜 | 13 | 60 | 8,279歩 | 14 | 5 |
| 岩沼 | 25 | 61 | 8,532歩 | 22 | 4 |
| 黒川 (含む大崎) | 15 (65) | 178 (509) | 8,772歩 | 73 (212) | 5 (19) |

(*1) 期間中の1日当たりの平均歩数9,000歩を達成したチーム

(*2) 「期間中の1日当たりの平均歩数が9,000歩未満」かつ「11月の1日当たりのチーム平均歩数が9月の平均歩数に比べ1,500歩以上増加」を達成したチーム

参加者の皆さんに、歩数アップチャレンジに参加した感想などを聞きました！

・塩釜保健所管内の参加事業所53事業所と参加者897人にアンケートをとり、49事業所497人から回答がありました。

(事業所回収率：事業所92.4%，参加者55.4%)



参加したきっかけは？

会社（職場）から勧められたからです。

健康のために歩くきっかけが欲しかったからです。



歩数アップチャレンジに参加して健康や運動に対する意識に変化はありましたか？

歩数を意識するようになりました！

できるだけ歩くように、心掛けるようになりました！！



3か月間継続できた理由は何かですか？

毎日歩数を記録したからです

チームや事業所対抗で競い合っている

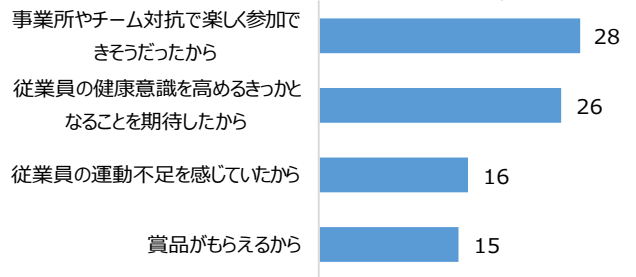


チャレンジ期間終了後も継続していることはありますか？

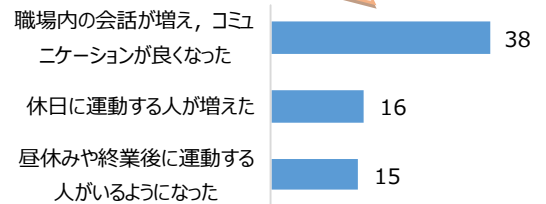
毎日歩数を測っています！

近くに行く時は、歩くようにしています！

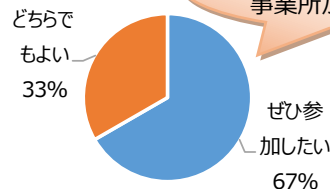
楽しく参加できそうだから、従業員の健康意識をたかめるきっかけにと参加した事業所が多くありました！



38か所（約8割）の事業所で、職場内のコミュニケーションがアップ！



来年度もぜひ、参加したい事業所が約7割！



©宮城県・旭プロダクション

◎編集後記◎

今年度もたくさんの方々に御参加いただきありがとうございました。事業所内でも順位を競い合うなど楽しく参加できたという声が多く聞かれました。また、毎年恒例のイベントにしていきたいという事業所もありました。来年度も実施予定ですので、今回参加しなかった同僚の方や、他の事業所の方にも、是非お声がけいただければと思います。来年度もよろしく願います。



発行元：

宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503（直通）

ホームページ

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

