

令和元年度 歩数アップチャレンジ実施要領

1 目的

本県においては、メタボ該当者及び予備群の割合が高く、全国下位の状況が続いている。宮城県民の1日の歩数は、県・国が目標値としている9,000歩に比べ、1,500歩程度少ないことから、みやぎ21健康プランの最重点目標に「歩こう！あと15分」を掲げ、歩数を増やすことにより、メタボ該当者及び予備群の減少に取り組むこととしている。

特に、20歳から64歳までの働き盛り世代の1日の歩数は減少傾向にあることから、事業所と連携し、事業所従業員の歩数増加を図り、1日の活動量を増やし、メタボリックシンドロームの予防・改善につなげることを目的とするもの。

2 主催

宮城県大崎保健所、宮城県塩釜保健所

3 共催

公益社団法人宮城労働基準協会古川支部

4 後援

大崎市、富谷市、大和町、大郷町、大衡村、色麻町、加美町、涌谷町、美里町

5 実施期間

令和元年9月1日（日）から同年11月30日（土）まで

6 対象

大崎保健所管内（大崎市、色麻町、加美町、涌谷町、美里町）及び塩釜保健所管内（富谷市、大和町、大郷町、大衡村のみ）の事業所並びにその事業所に勤務する従業員

7 内容

同じ事業所で3人1組のチームを作り、期間中の1日当たりのチーム平均歩数を競い合うものとする。

8 申込方法

申込用紙に必要事項（事業所名、チームの名称、参加者名等）を記入し、各事業所で取りまとめ、下記の管轄保健所健康づくり支援班宛てメール又はファクシミリで提出する。

【提出先】

大崎市・色麻町・加美町・涌谷町・美里町 に所在する事業所	富谷市・大和町・大郷町・大衡村 に所在する事業所
大崎保健所健康づくり支援班 住 所：〒989-6117 大崎市古川旭4丁目1-1 FAX：0229-23-7562 TEL：0229-87-8010 メールアドレス：nh-thbke@pref.miyagi.lg.jp	塩釜保健所健康づくり支援班 住 所：〒985-0003 塩竈市北浜4丁目8-15 FAX：022-362-6161 TEL：022-363-5503 メールアドレス：sdhwfzke@pref.miyagi.lg.jp

9 申込期限

令和元年7月31日（水）

10 申込確認

申込のあった事業所に、保健所から参加登録受付通知書、記録表等を送付する。

11 記録表の提出

- (1) 参加者は記録表に毎日の歩数及び1か月の1日平均歩数を記録し、月ごとに事業所の担当者に提出する。
- (2) 各事業所は、参加チームごとに記録表を取りまとめ、歩数を記録した月の翌月8日（週休日に当たる場合はその翌日）までに管轄保健所健康づくり支援班宛て提出する。

12 表彰

	対象・内容
事業所ランキング賞	対象：事業所（1事業所で3チーム以上が参加している事業所） 内容：「期間中の1日当たりの平均歩数が多かった」上位3事業所に賞状及び記念品を贈呈
トップ賞	対象：「期間中の1日当たりの平均歩数が一番多かった」チーム 内容：上位1チームに賞状及び記念品を贈呈
9,000歩 ^{*1} 達成賞	対象：「期間中の1日当たりのチーム平均歩数が9,000歩以上」を達成したチーム 内容：抽選で10チームに記念品を贈呈（トップ賞を受賞したチームを除いて抽選）
1,500歩 ^{*2} アップ賞	対象：「期間中の1日当たりのチーム平均歩数が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」となったチーム 内容：抽選で5チームに記念品を贈呈

※1 みやぎ21健康プランの目標値

※2 みやぎ21健康プラン重点目標「歩こうあと15分（＝1,500歩）」より

【1日当たりのチーム平均歩数計算方法】

各個人の1日の平均歩数（1か月の合計歩数÷歩数を記録した日数）÷3（人）

13 結果発表

- (1) 1か月ごとに、ランキングを発表
- (2) 実施期間終了後受賞者を決定し、受賞チーム及び受賞事業所に通知するとともに、管轄保健所のホームページに掲載し、令和2年1～2月開催予定の労働基準協会衛生管理部会全体会（大崎働く人の健康・体力づくり研修会）で表彰予定

14 注意事項

本チャレンジの歩数申告は自主申告です。ルールを守って御参加願います。

15 その他

測定に使用する歩数計は、各自普段使用しているもの（スマートフォン等）でかまいません。