「第1回事業所対抗ウォーキングラリー」開催
清川メッキ工業株式会社が優勝！

福井支部健康アプリ「ほやほやウォーク」を利用した「第1回事業所対抗ウォーキングラリー」を、令和3年10月1日から11月30日にかけて開催いたしました。38事業所120チームで競い合い、見事 **清川メッキ工業株式会社** 様が優勝されました。

参加された皆さんに、ウォーキングラリー中の取り組みなどをインタビューさせていただきましたのでご紹介します。

ウォーキングラリー期間中は、歩数を増やすためにどのような取り組みをされましたか？

リーダー（かず17さん）が初日終了後に各自の歩数を見て、1日の目標歩数を設定（たけさん4万歩、かず17さん、もつ鍋さんは2万歩）しました。各自が目標歩数を意識し、基本的には朝と勤務終了後に歩いていました。その日に目標達成できなければ、後日足りない歩数分を上乗せして歩くことで取り戻していました。

また、ランキングが表示されるので、お互いの歩数や他社の参加者の歩数を確認することで、モチベーションの維持に繋がったと思います。

参加されて運動に対する意識の変化はありましたか？

元々たけさん以外は歩く習慣がほとんどありませんでしたが、「歩いている時間は色々考える時間」とすることで、歩くこと自体を有意義な時間と捉えることができるようになりました。また、歩きながら周囲を見回すことで、今まで気づかなかった新たな発見もありとても新鮮でした。

歩くスピードも確実に早くなり、身体も締まってきたと思います。

チーム「歩王（ウォーキング）」の皆さん
左から　かず17さん、たけさん、もつ鍋さん

今後に向けた意気込みをお聞かせください。

次回は当社の成績を目標に頑張る会社が増えてくると思います。今回は3名での参加でしたが、当社では特定保健指導の対象にならないよう、昼休みに自主的に散歩している社員も多いため、さらに参加者数を増やして挑みたいと思います！

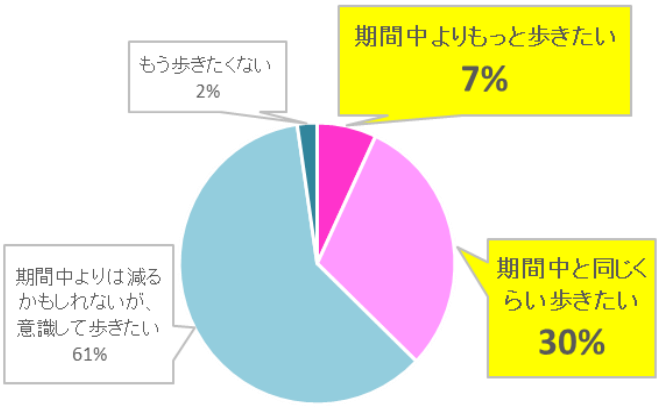
【第1回事業所対抗ウォーキングラリー最終結果】

（成績上位事業所）

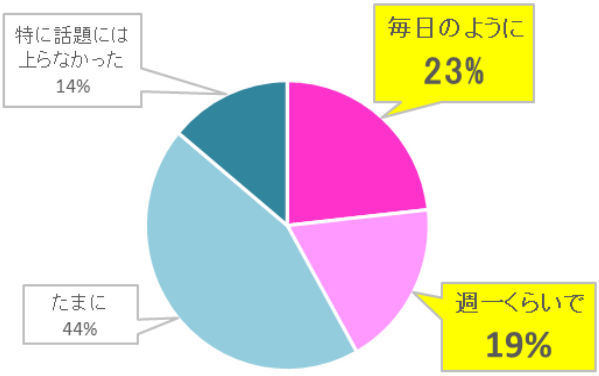
第1位	清川メッキ工業株式会社	平均歩数	1,603,986歩
第2位	一般財団法人　福井県産業会館	平均歩数	1,435,100歩
第3位	NTフィルム株式会社	平均歩数	1,161,310歩
第4位	吉岡幸株式会社	平均歩数	885,468歩
第5位	株式会社ミヤゲン	平均歩数	873,825歩

また、ウォーキングラリー終了後、参加された皆さんにアンケートを実施しました。アンケートでは、ウォーキングの習慣付けや社内コミュニケーションの活性化にご活用いただいている方が多く見受けられました。

Q.ウォーキングラリー期間終了後もウォーキングを続けますか？



Q.お勤めの事業所内で、ウォーキングラリーについて話題に上ることはありましたか？



次回は令和4年5月1日から令和4年6月30日に開催いたします。お勤めの事業所を通じてエントリーいただき、仲間と楽しみながら優勝を目指してみませんか？

⇒お申し込みは<u>こちら</u>から

「第2回事業所対抗ウォーキングラリー」を開催します！のページへ

ほやほやウォークは
<u>大会期間外も利用可能！</u>

- **毎日の歩数を自動グラフ化**
- **事業所内ランキングを表示**
- **県内健康イベントの紹介　etc.**

運動習慣の改善や事業所内のコミュニケーションツールとしてご利用ください。