

事業所の健康づくりの新たな試み「スマホ健康アプリ」を作成 アプリを活用した「事業所対抗ウォーキングラリー」開催

全国健康保険協会(協会けんぽ)では、事業所向けスマホ健康アプリ「ほやほやウォーク」を作成し、8月1日から利用スタートです。「ほやほやウォーク」は従業員の健康づくりのため、ゲーム感覚でみんなが楽しくウォーキングできる無料の健康アプリです。当協会加入者であれば誰でも利用できます。

「ほやほやウォーク」の主な機能は、月ごとに事業所内でチーム(1チーム3名)の平均歩数ランキングや、個人の歩数ランキングを見ることができます。みんなで歩数を競い合うことで、従業員の健康増進や事業所内コミュニケーションの活性化に繋がり、事業所の生産性向上が期待できます。

また、令和3年10月1日から11月30日の間に、「事業所対抗ウォーキングラリー」を開催します。「ほやほやウォーク」を使って、各事業所の参加者平均歩数を競い合います。事業所ごとのランキングを常にチェックできるので、事業所内で盛り上がります。

「ほやほやウォーク」は健康経営を進める事業主必見のサービスです。従業員の健康のため、みんなで楽しくウォーキングしましょう。

■事業所対抗ウォーキングラリー

開催期間:10月1日~11月30日

申込期限:9月17日

- ・参加者の2か月間の歩数を計測
- ・各事業所の参加者平均歩数をランキング
- ・上位の事業所は表彰



個人	事業所	チーム
7/13	26,986歩(8位/16中)	
7/12連	55,064歩(9位/16中)	
7月	382,574歩(9位/16中)	
累計	756,361歩(9位/16中)	

第1回福井県ウォーキングラリー
開催期間:2021/06/01~2021/08/31

1	株式会社△△△ 福井支店	1,033,795
2	スポーツ協会	994,763
3	○○事務所	955,731
4	○○県庁	916,699
5	公立学校共済組合	877,667

(事業所ランキング画面)

PressRelease

■その他「ほやほやウォーク」の主な機能

1. 事業所内の個人の歩数やチームの平均歩数を毎月ランキング
 - ・事業所内イベントで活用して、同僚と競い合おう
 - ・従業員同士で毎日の歩数が話題となり、コミュニケーションが活性化
2. 日々の運動を記録
 - ・歩いた距離、消費カロリー、医療費抑制の軽減効果を自動計算
 - ・日、週、月単位で歩数をグラフ表示
 - ・日々の歩数をチェックして運動意識向上
3. 福井県一周にチャレンジ
 - ・歩いた歩数が福井県地図に反映
 - ・各市町に到着すると観光名所が見れる



(福井県一周チャレンジ画面)

■「ほやほやウォーク」利用方法

- ①事業所がチラシ裏面の申込書を協会けんぽへ提出
- ②協会けんぽからパスワードが事業所に届く
- ③利用者はスマートフォンからアプリをダウンロード
- ④利用者はアプリを起動し、ニックネーム・パスワード等を入力登録後すぐに利用できます。

【添付資料】

- ・一日あたりの平均歩数、運動習慣の割合データ
- ・「事業所対抗ウォーキングラリー開催」のチラシ

【お問い合わせ先】

企画総務グループ 新川(ニイカワ)
TEL 0776-27-8301
全国健康保険協会福井支部
福井市大手 3-4-1 福井放送会館 5 階

協会けんぽ(全国健康保険協会)とは、主に中小企業の従業員とその家族が加入する健康保険です。福井支部の加入者は県民の約4割となる29.3万人、加入事業所は約16,000社にのぼります。

PressRelease

1日あたりの平均歩数、運動習慣の割合データ

■1日あたりの平均歩数

福井県民 1日あたりの平均歩数

年齢	男性	女性
20～64 歳	7,703 歩	6,805 歩
65～74 歳	5,570 歩	5,161 歩

(平成 28 年度県民健康・栄養調査報告)

1日あたりの目標歩数

年齢	男性	女性
20～64 歳	9,000 歩	8,500 歩
65～74 歳	7,000 歩	6,000 歩

■運動習慣の割合(福井支部被保険者)

	1日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している者の割合	日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している者の割合
平成 29 年度	17.5%	31.0%
平成 30 年度	17.5%	32.5%
令和元年度	18.1%	34.2%

(福井支部の被保険者(35～74 歳)が受診する生活習慣病予防健診の問診票)