

第9回



健康寿命を
のばそう!
AWARD
スポーツ庁長官
優秀賞

『FUN+WALK』 バーチャルウォーク日本縦断

受賞者

東芝ライテック株式会社 (神奈川県横須賀市)

取組アクション



実際の歩数と連動したバーチャルウォークと インセンティブで歩く習慣づくりを推進

背景・概要

定期健康診断の問診結果で、従業員の最大の健康課題が『運動不足』であることが判り、解消に向けた取組を行いたいと考えスタート。また、約7割の従業員が、一日の自分の歩数を「知らない」という事実が発覚したため、運動の第一歩であり、老若男女、勤務地・職種・職歴・資格・役職を問わず、自分のペースで実施することが可能なウォーキングに着目。運動習慣がない従業員にも運動のきっかけを与え、楽しみながら日々の歩数を意識(認識)してもらい、少しでも運動してもらうことを目的とした。

取組内容

●**歩くことが楽しくなるコンテンツを提供** 目標歩数は、厚生労働省「健康日本21」が推奨している「成人男性9,200歩/日、成人女性8,300歩/日」に設定。実際に歩いた歩数と連動し、バーチャルで日本国内の拠点(営業拠点・工場・事業所、全42か所)を訪れるたびに、ご当地グルメや観光名所の紹介、従業員の写真等を見ることができコンテンツをイントラネット上に構築。歩く楽しみに加え、会社についても知り、また、自分がその地に行ったかのように楽しめるようにした。

●**ランキングとインセンティブで習慣化** 従業員にスマートフォンアプリ『FUN+WALK』の利用を推奨し、1週間の歩数を登録してもらうことで自分の歩数を認識させた。毎週水曜日に、登録者の歩数を集計し、1週間の個人ベスト200、部課ごとのベスト20、スタートからの個人通算ベスト100を発表。更に、歩いた歩数とクリアした拠点や地域により自動でポイントが付与され、ゴールしたら合計1,000ポイント=5,000円相当の健康増進グッズと交換できる仕組みを構築。健康保険組合とのコラボヘルスを展開し、生活習慣改善キャンペーンで助成金を受けた。

成果

●**歩数に対する意識&コミュニケーションが向上** 定量的データを定期健康診断時の問診(COVID-19の影響で2021年にずれ込んだ)で確認する必要はあるものの、従業員の約3割が参加している現状と、日々の会話の中で「歩数が目標に達しなかった」「先週は〇〇さんより良い成績で頑張った」といった声が聞かれるなど、歩数を意識する人が増えた上、社内でのコミュニケーションが活性化した。



↑イントラネット上に構築したコンテンツ

個人ランキング (Top200)		部門別ランキング (Top20)	
順位	歩数	順位	部門名
1	196,416	1	北海部
2	193,272	2	北海部
3	152,242	3	北海部
4	147,043	4	北海部
5	142,454	5	北海部
6	142,188	6	北海部
7	140,909	7	北海部
8	135,482	8	北海部
9	135,477	9	北海部
10	133,139	10	北海部

↑毎週掲載される社内「お知らせ」の歩数ランキング