

# 社員健康増進制度『T-PECウォークシリーズ』の取り組みについて

## <導入経緯>

提案制度における社員からのアイデアを受け、2007年12月よりスタート

## <目的>

1. 「ウォーキング」を全社運動として会社全体で取り組むことにより、役員・社員のこころと体の健康づくりを促進する。
2. 景品を設けることにより、楽しみながら健康づくりをすることのできる環境をつくる。

## <対象者>

役員・社員およびその配偶者

## <実施期間>

年2回、半年間の1日当たりの平均歩数により表彰を実施

上期:前年12月～当年5月

下期:6月～11月

## <実施方法>

使用デバイス:Fitbit Alta HR (スマートフォン内蔵歩数計の利用も可)

\* Fitbitは希望者へ会社より配付

歩数記録アプリ:『Fitbit』(Fitbit Inc) および 『RenoBody』(ネオス株式会社)

(日々の歩数等を『Fitbit』で記録、その歩数データを『RenoBody』へ連動し  
参加者全員の平均歩数およびランキングを表示)

\* 参加者のランキングは個人ランキングと所属グループのランキングの2種類を表示

\* 人事担当者は『RenoBody』の管理サイト上で参加者のウォーキング状況や平均歩数を把握

参加喚起:・入社時のオリエンテーションにおいて制度を案内

・個人ランキングの他、所属グループ対抗戦を実施

・『T-PECウォークシリーズ寄付金』導入

(参加者が1年間に歩いた総歩数に応じた金額を、会社が患者団体等へ寄付)

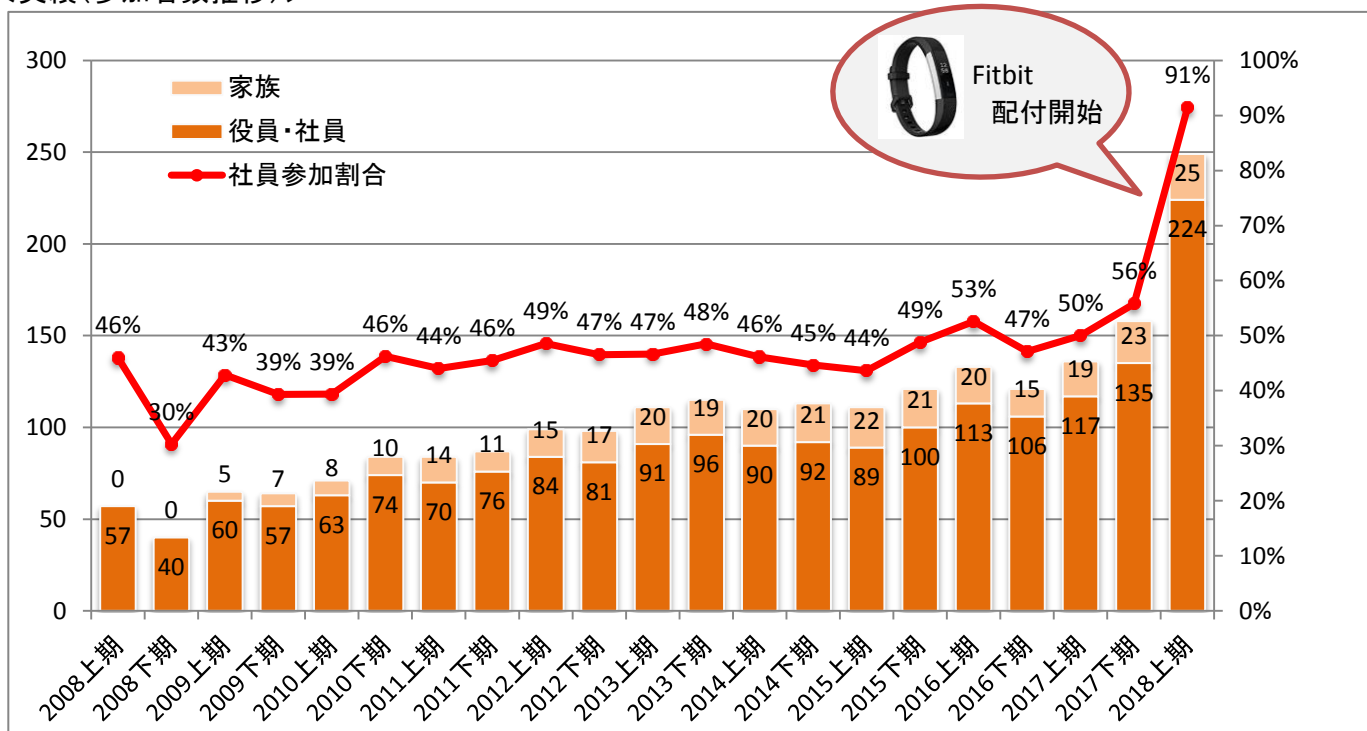
⇒「自分が歩くこと」が社会貢献に繋がるという意識・喜びが参加継続へのモチベーションとなる

## <表彰>

上期は7月の全社朝礼にて、下期は12月の納会にて表彰を実施

平均歩数に応じ、図書カードを贈呈する

## <実績(参加者数推移)>

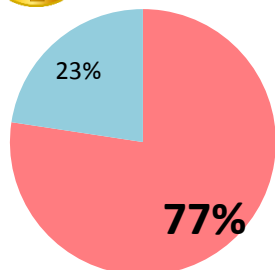


## <効果等>

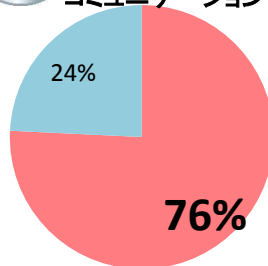
### ■T-PECウォークシリーズの参加はダイエット・メタボ対策等に対する効果の実感

- 効果があると感じる
- 効果があるとは感じない

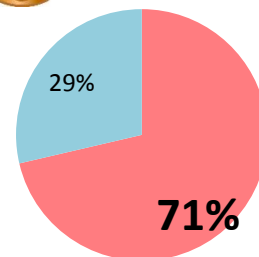
👑1 ダイエット・メタボ対策



👑2 職場や家庭のコミュニケーション促進

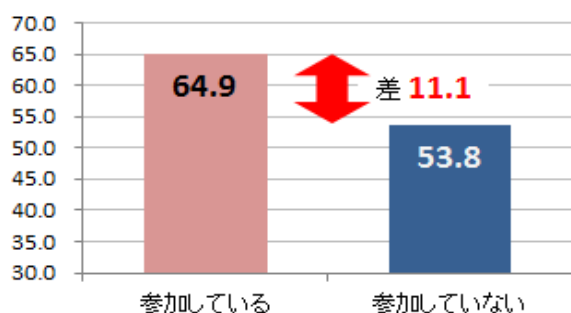


👑3 腰痛・筋力低下予防



### ■プレゼンティーズム

絶対的プレゼンティーズム



相対的プレゼンティーズム

