

「イコちゃんカップ」ウォークラリーの拡大定着に向けた取り組み

ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・ウォークラリー	・運動習慣
産衛誌産業保健生涯教育ガイドラインの16ステップから該当番号を記入(複数可)。9		・健康増進	・ポピュレーションアプローチ
改善・取組みの背景と課題	<p>当社社員の業務は『安全』に直結するため、一人一人の心身の健康管理は重要な課題である。我々の担当エリアは肥満の社員の割合が全国、社内でも高く、中でも若年層の肥満対策も課題となっている。さらに運動習慣のある社員の割合も低い。</p> <p>肥満率減少を目的に2006年より生活改善希望者を募り、肥満解消プログラムを開始した。参加者各自に生活改善目標を決めてもらい、手紙またはメール等で支援する形式であった。この方法は参加者一人一人に手厚く支援ができるが、支援できる人数に限界があった。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>もっと多くの社員に肥満解消の支援提供のため2009年から運動習慣をつけるきっかけとして、1か月間のラリー期間を設け歩数を記録する形式「イコちゃんカップ」ウォークラリーを開始した。</p> <p>開始年は、親しみやすいネーミングの工夫、人事労務担当者や支社トップへの説明、1か月間の実施、進捗状況が分かりやすい記録形式、歩数計の貸出、参加者の情報誌の発行、記念品授与などを実施し、「まず企画を知ってもらう」「気軽に参加できる」「楽しんでもらう」ことを目標に計画した。</p>		
改善・取組みの概要	<ul style="list-style-type: none"> ● 周知方法: 個人案内で社員全員に応募用紙を配布し、社内誌、職場掲示、職場巡視時、健康診断時、体力測定会時、他、各種会議や研修で案内 ● 実施期間: 2009～2011年は1ヶ月間(10月)、2012～2013年は2ヶ月間(10～11月) ● 実施内容: 各自歩数計をつけウォーキングを実行し、毎日の歩数を指定の書式に記録し、期間終了後に集計した。記録は本人の希望により手書き様式または社内イントラネットによるエクセルファイル様式を利用した。記録は歩数の進捗がわかるようビジュアル化する仕組みを工夫した。期間中に参加者に向けて情報誌を発行した。終了後に参加者に質問紙によるアンケート調査を行った。記録提出の参加者には修了証と記念品を渡した。 		

企画を知ってもらうため応募用紙を社員全員配布し社内誌にも掲載した
社員全員配布の募集用紙 社内誌に掲載した案内



楽しんで記録できるよう歩数を入力すると、ゲーム感覚で進捗がビジュアル化されるよう工夫した

エクセルファイルの記録様式
楽しんで入力できるよう工夫

歩数から換算した距離に応じ
JR路線を上を目的地に向かって
進んでいく表示

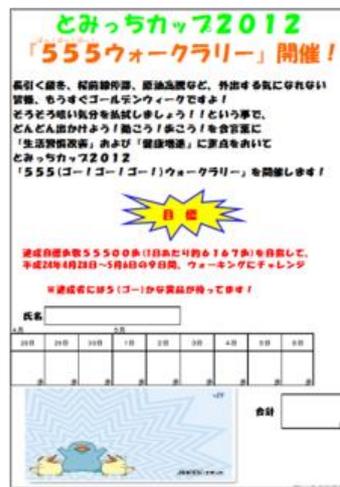


目標に対する達成率がグラフで表示

職場単位ごとで仲間と楽しんで取り組む様子が見られた

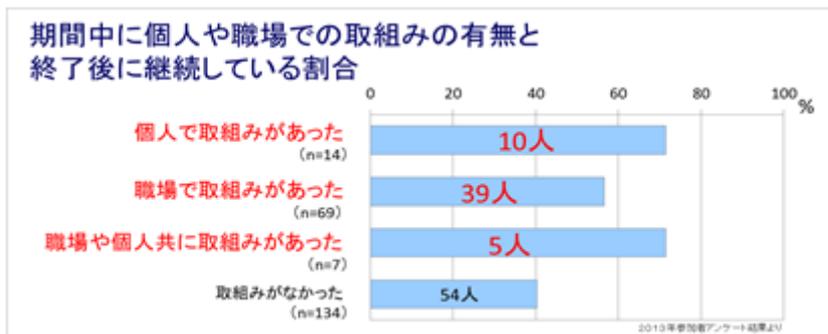
期間中に盛り上がる工夫をして取り組む職場の紹介

職場主催で独自にイコちゃんカップウォークラリーを企画実施



写真・図表・イラスト

参加後アンケートでは職場や個人で積極的に取り組んでいた参加者は期間後の運動継続状況が良かった



<p>効 果</p>	<p>参加者数は 2009 年 129 名であったが、2013 年 576 名と所属人数に対し 5 人に 1 人が参加するまでに増加した。2013 年の参加者のうち 2 回以上の参加者は 325 名であり、リピーターに加え、新規参加者も増えている。</p> <p>参加後アンケート結果から、企画を知ったのは個人案内に次いで上司からの紹介によるものであった。「最初は上司の勧めで仕方なく参加したが、参加して楽しかった」という意見もあった。期間中は活動量や体調に変化があった者は 70.7%であり、具体的な内容は「歩くことや健康意識が高まった」、「体調の改善」、「体重減少」などがあつた。期間中に活動量が増えた者は 61.8%であったが、期間後も継続している者は 36.1%であった。運動を始めるきっかけや意識変容しても、その後の運動継続にまでは至っていないようだった。しかし期間中に健康やウォーキングに関する話題が増えた者は 67.3%であり、なおかつ期間後も歩くことを意識し続けている者が多かった。職場で「仲間で参加し、コミュニケーションを増やすように心がけた」や「職場内の共有化を図った」などの取り組み、個人では「歩数や運動を増やすよう工夫した」などの取り組みがあつた参加者は期間後も運動継続状況が良かった。</p> <p>参加者の感想では「継続実施・開催回数増加・期間延長の希望」、「楽しく参加できた」、「コミュニケーションツールになった」などの意見が寄せられた。</p>
<p>この GPS の経験から学ぶことができるポイント</p>	<p>運動習慣をつけるきっかけや肥満率減少を目的に計画したが、コミュニケーションツールや職場の雰囲気活性化として社員に定着するようになった。「イコちゃんカップ」を介し、社員間だけでなく健康管理側と社員側の距離も縮まった。実際に話題が増える、職場や個人で積極的に取り組むことは運動開始や継続のきっかけに繋がっていると感じた。社員の頑張っている声や実際の写真などで様子を掲載することが更なる社員の楽しみ、満足感、達成感となり運動に対し前向きな感覚が養われていくと感じる。</p> <p>年度を追うごとに、マンネリしないようにテーマや記録様式の変更、企画を知ってもらうための広報、会議等あらゆる場面での情報発信、前年までの反省を活かし毎年重点目標を考えて取り組み続けたこと、が徐々に「イコちゃんカップ」の認知度が高まり、リピーターが増加していったと考えられる。</p>
<p>参考資料</p>	<p>1)平成 24 年国民健康・栄養調査 厚生労働省 2)健康日本 21(身体活動・運動) 厚生労働省 3)重松 良祐,中垣内 真樹,岩井 浩一,藪下 典子,新村 由恵,田中 喜代次 運動実践の頻度別にみた高齢者の特徴と運動継続に向けた課題 一般社団法人 日本体育学会 体育学研究 52:173-186, 2007 4)堀井裕子,田中朋子,長瀬博文,荒谷哲雄,大下喜子,山上孝司 歩数計を使った運動プログラムにおける運動継続に関連する要因 富山県衛生研究所年報 No.29 Page.198-200 (2006.10.01)</p>
<p>投稿者</p>	<p>野口 有美子 e-mail 2015 年 1 月 7 日</p>