

# 歩数アップチャレンジ 結果NEWS



千里の道も  
一歩から!

## 2か月間のチャレンジお疲れさまでした!

令和6年10月1日から11月30日まで「歩数アップチャレンジ2024」が開催されました。同じ事業所などに勤める3人でチームをつくり、2か月間の参加事業所ごとの1日平均歩数を競いました。

県内全域での開催が3年目となった今回の歩数アップチャレンジは、**全県上位10位内事業所、目標歩数8000歩達成チーム**に、県より抽選で**賞品**が送られます。

本誌は、大崎保健所管内の結果をお知らせいたします。

県内全域の結果や詳細は、[歩数アップチャレンジ2024 結果](#) - 宮城県公式ウェブサイト ([pref.miyagi.jp](#)) に掲載しております。  
**ぜひご覧ください!**

チャレンジ終了後も、**継続して歩きましょう!**



## 大崎保健所管内 事業所歩数ランキング (上位10位)

順位	事業所名	最終平均歩数	所在地
1	石堂建設 (株) <b>県内ランキング5位入賞!</b>	13,172	遠田郡美里町
2	株式会社 東北イノアック	10,997	遠田郡美里町
3	YKK AP (株) 東北製造所	10,782	大崎市
4	(株) メイジ	10,080	遠田郡涌谷町
5	ケミコン東日本株式会社	9,646	大崎市
6	みちのくミルク株式会社	9,556	大崎市
7	ラサ工業株式会社三本木工場	9,546	大崎市
8	細倉金属鋳業株式会社	8,884	栗原市
9	太子食品工業株式会社	8,366	大崎市
10	アルプスアルパイン株式会社涌谷工場	8,187	遠田郡涌谷町

## 目標歩数8000歩達成状況 (大崎保健所管内)

289チーム

達成率 61.8%

達成

管内全チーム平均歩数

9326歩

達成

※事業所名は、参加申込された際の名称を記載しております。

大崎保健所管内ランキング  
上位10位内の事業所には、  
保健所より賞状を送付します。

裏面は大崎保健所管内1位  
石堂建設株式会社様の  
インタビュー内容を掲載!

必見!

あなたのチームは、目標歩数や期間中の歩数アップは達成しましたか?

宮城県公式ホームページには、**全達成チーム名が掲載**されております。



ぜひご覧ください!

歩数アップチャレンジ2024結果

聞かせて  
ください

# 御社のコツ！

「歩数アップチャレンジ」に継続して参加され、今年度も輝かしい成績を収められた石堂建設株式会社様にそのマインドを伺ってまいりました。



## 石堂建設株式会社

所在地 遠田郡美里町南小牛田字山の神211番地1  
従業員数 38人 ※R7.1.1時点

### 事業内容

総合建築業  
(土木工事・建築工事・企画・設計・施工 等)  
総合不動産業

### 歩数アップチャレンジ 参加のきっかけ

技術部長 品質管理室長

佐々木氏

(公社)宮城労働基準協会古川支部や大崎保健所からの声かけがあり、弊社は歩数アップチャレンジに参加して**7年目**になります。もともと、車移動が主な営業職や品質管理部門など業務での活動量が少ない**内勤者3人**でチーム名を「**team 1年生**」で始め、今年度は「**team 7年生**」に成長しました。

すでにウォーキングを日課としている者を誘ったため、皆スムーズに挑戦し今も続いています。

### 楽しみは 健康あってこそ

営業部 部長

三澤氏

私は、自分の**健康管理**と**愛犬「むぎ」**のために歩いています。毎日朝と夜の散歩が習慣になり、自然と規則正しい生活を送れ、歩数も多くなっています。

弊社でも、毎朝必ず全従業員がラジオ体操を行います。業務の一つですが、就業前に体と心にエンジンがかかりますね。趣味のゴルフでも歩きますが、趣味を楽しめるのもおいしく飲食できるのも**健康あってこそ**です。

弊社が「歩数アップチャレンジ」に初めて参加した際、会社から歩数計の支給がありました。現在、私は**スマートウォッチとスマホを連動**させ、毎日の歩数が自動的に記録されています。一度設定するだけで日々の操作が不要なので、とても楽です。



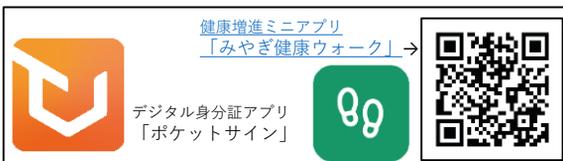
### DX活用で モチベーションアップ

営業部 課長

小畑氏

私は30歳から歩き始め、15年以上経ちました。当時、**血圧が高く**健康に危機感があったことです。今は血圧も安定しています。

モチベーションアップに宮城県が運営する「**デジタル身分証アプリ (ポケットサイン)**」をインストールし、「**健康増進ミニアプリ・みやぎ健康ウォーク**」を使っています。歩数、距離、消費カロリーなどをみることができ、市町村内や同世代内の歩数ランキングが毎日更新されるため、アプリ内で「**ライバル**」がいます。「**1位をキープしたい!**」「**もっと歩こう!**」と前向きに思えます。負けず嫌いなんですね。



### 今後に向けて 目指せ「10年生!」

技術部長 品質管理室長

佐々木氏

「歩数アップチャレンジ」初参加から、世話を務めています。平均歩数を報告することで表彰ただけて光栄ですし、**励み**になります。

弊社としても今後も参加していきたいと思っています。まずは**目指せ「team 10年生」**。これからも健康管理を続けてまいります。



技術部長  
品質管理室 室長  
佐々木一秋氏

営業部 部長  
三澤裕行氏

営業部 課長  
小畑勝美氏

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「**おおさき健康ナビ**」もご活用ください!



発行

宮城県大崎保健所 健康づくり支援班  
0229-87-8010