

歩数アップチャレンジ2022

結果発表

働く人の健康かわら版

いしのまき スマート通信

【令和五年三月号】

メールでの配信を希望される事業所は下記までご連絡ください！
〔発行〕宮城県石巻保健所
電話：(0225)94-6124
E-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp
〔協力〕石巻労働基準監督署
(公社)宮城労働基準協会 石巻支部



歩数アップチャレンジ2022

を開催しました！

宮城県では、「メタボが多い」という健康課題の解決に向け、職場対抗・チーム対抗で歩数を競い合う「歩数アップチャレンジ2022」を開催しました。期間は2022年10月～11月の2カ月間で、3人1組でチームをつくり、1日当たりの平均歩数を競いました。県内では、199事業所、1296チーム(3888名)が参加、石巻保健所管内(石巻市、登米市、東松島市、女川町)では、27事業所、68チーム(204名)が参加しました。石巻保健所管内の結果は左の通りです。

第1位 有限会社電工センター様

おめでとうございます

地域別事業所ランキング第一位の有限会社電工センター様に、賞状の授与とインタビューを行いました。

参加したきっかけは？
協会けんぽの「職場健康づくり宣言」の認定を受けており、社員の健康づくりの取組として参加しました。

工夫したことは？

全員で同じアプリを使用しました。



- 所在地 石巻市
- 従業員数 12名
- 事業内容 電気・設備工事

誰かがアプリに歩数を入力するとチームメンバーに共有されるため、良い意識付けになりました。
社内賞を設定し、社内優勝チームと歩数の多い個人上位3名に、社長から賞品が贈られました。
従業員に変化はありましたか？
歩数アップチャレンジをきっかけに、子どもとランニングを始めた人や、筋力トレーニングを始めた人もいました。
勤務時間中だけでは歩数が増えないため、昼休みや夕方に意識的に歩く人が多かったです。
社内賞が設定されたことで、従業員のやる気に火が付き、中間発表では事業所平均7897歩でしたが、50歳代を中心に追い上げをみせました。
参加してみたいかがでしたか？
頑張っているチームに刺激されて、他のチームも積極的にになり、その結果、会社全体で楽しく参加することができました。来年もぜひ参加したいと思います。



参加者の意欲を高めるために、独自に工夫され、会社一丸となって楽しんでご参加いただきました。

地域別事業所ランキング (石巻保健所管内) ※3チーム以上参加の事業所対象

第1位	有限会社 電工センター	事業所平均 10,556歩	4チーム参加
第2位	宮城県立支援学校女川高等学園	事業所平均 9,706歩	3チーム参加
第3位	石巻市雄勝総合支所市民福祉課	事業所平均 7,512歩	4チーム参加

地域別チームランキング (管内上位10チーム)

順位	チーム名	平均歩数	所属
1	歩く会O1	17,387	社会福祉法人 旭壽会
2	電工C	15,170	有限会社 電工センター
3	電工D	12,490	有限会社 電工センター
4	チームKTS	12,006	こだま ファーマシー
5	チームほや	11,264	宮城県立支援学校女川高等学園
6	チームA	10,818	株式会社 米谷建設
7	現場部隊	10,346	株式会社 東北建商
8	雄勝ブルーマウンテン	10,202	石巻市雄勝総合支所市民福祉課
9	KAHOKU	9,546	河北トラック株式会社
10	チームしか	9,426	宮城県立支援学校女川高等学園

順位の詳細は特設Webページをご覧ください！
「歩数アップチャレンジ」で検索Q



石巻労働基準監督署から

職場内メンタルヘルスケアの推進を！

石巻労働基準監督署管内においても、心の問題を理由とした休職者が増加しています。職場におけるメンタルヘルスケア推進にあたっては、労働者の意見や、職場の実情に応じた「心の健康づくり計画」を策定することが重要です。詳しくは、宮城産業保健総合支援センター

「職場のメンタルヘルスナビ」をご参照ください！

▲宮城産業保健総合支援センターメンタルヘルス対策支援コーナー

（公社）宮城労働基準協会

安全衛生教育促進運動を 実施中です！

中央労働災害防止協会主催、厚生労働省後援により、昨年の12月より今年4月末まで「安全衛生教育促進運動」の取組が展開されています。事業主には労働安全衛生法により、労働災害を防止し、健康を維持するために、雇入れ時教育・職長教育・技能講習・特別教育などが義務づけられています。年度初めは、入社や異動、作業内容が変更になるなど教育・研修の対象者が増えることを踏まえ、必要となる教育・研修を確認し、早い時期から計画的に準備を進めていくようにいたします。詳しくは「安全衛生教育促進運動」サイトをご覧ください。