

よこはま ウォーキングポイント

を活用した17の取組

事業所・団体内での健康づくりの取組のヒントに!

よこはまウォーキングポイントは、
横浜市とドコモ・ヘルスケア、
凸版印刷、オムロンヘルスケアの
共同事業です。



取組紹介事業所・団体

- | | | | |
|-----|--------------------------|------------------------|----------------------|
| 事業所 | ● 株式会社 コア・エレクトロニックシステム | ● 平利工業 株式会社 | ● AGC 株式会社 中央研究所 |
| | ● 株式会社 フジシステムズ | ● 社会福祉法人 横浜市社会事業協会 | |
| | ● 東芝ジーイータービンコンポーネンツ 株式会社 | ● 株式会社 ニッパツサービス | |
| | ● NSMコイルセンター 株式会社 | ● 神奈川県電設健康保険組合 | ● ニューライフ横浜 株式会社 |
| | ● 横浜機工 株式会社 | ● 公益財団法人 横浜YMCA | |
| 団体 | ● 新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラス | ● ちぐさ会 | ● 瀬谷水緑の健康ウォーク サポーター会 |
| | ● いきいきウォーキング | ● 神之木・西寺尾連合 わくわくウォーキング | |

よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局

お問合せ先

電話 0570-080-130 / 045-681-4655 通話料がかかります

(受付時間) 午前9時半～午後5時半(土・日・休日、年末年始はお休み)

よこはまウォーキングポイント [検索](#)

ファックス 0120-580-376

メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

発行：横浜市健康福祉局保健事業課

2020年3月



目次

～本取組にご応募いただいた事業所・団体～

事業所

- 株式会社 コア・エレクトロニックシステム 1
- 平和工業 株式会社 2
- AGC 株式会社 中央研究所 3
- 株式会社 フジシステムズ 4
- 社会福祉法人 横浜市社会事業協会 5
- 東芝ジーイータービンコンポーネンツ 株式会社 5
- 株式会社 ニッパツサービス 6
- NSMコイルセンター 株式会社 6
- 神奈川県電設健康保険組合 7
- ニューライフ横浜 株式会社 7
- 横浜機工 株式会社 8
- 公益財団法人 横浜YMCA 8

団体

- 新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ 9
- ちぐさ会 10
- 瀬谷水緑の健康ウォーク サポーター会 11
- いきいきウォーキング 11
- 神之木・西寺尾連合 わくわくウォーキング 12

団体広報

12



よこはまウォーキングポイントは、「日常生活の中で気軽に楽しく健康づくり」をコンセプトに、歩数計やスマートフォン専用の歩数計アプリで参加することができる横浜市の健康づくり事業です。平成24年11月の開始以降、参加者は延べ33万人、1,000を超える事業所・団体から参加いただいております。全国でも類を見ない規模で「歩くムーブメント」が広がっています。

その効果も様々な面で現れてきており、アンケート調査などからは、「以前より歩くようになった」、「健康意識が高まった」といった声のほか、「会話や交流をする機会が増えた」、「仲間と一緒に取り組むことで継続できている」といった声もいただいております。

本誌では、よこはまウォーキングポイントを活用して「仲間」で健康づくりに取り組む17の事業所・団体の事例を紹介しています。本事例が事業所の福利厚生や健康経営、団体活動などへのヒントとなり、ウォーキングや健康づくりに一層取り組んでいただくきっかけとなれば幸いです。

横浜市健康福祉局
よこはまウォーキングポイント共同事業者
(ドコモ・ヘルスケア、凸版印刷、オムロンヘルスケア)

取組事例 募集概要

受付期間

令和元年9月1日(日)～11月15日(金)

対象団体

- ① 事業所登録している事業所・団体
- ② 上記以外の事業所・団体
(構成員5名以上。法人格不問。)

対象となる取組

ウォーキングポイントの歩数計やアプリを使った健康づくりの取組で、平成30年4月1日から応募日までの間に行った取組

応募特典

パートナーシップ賞

取組への感謝として「YWPパートナーシップ証」を事務局から贈呈



共同事業者賞

特に優れた取組を行っている団体には副賞(共同事業者賞)を贈呈(以下のうち1つ)



上腕式血圧計
HEM-1040



ネックマッサージャー
HM-142



ソイジョイセット(5種 各48個)



カロリーメイトセット(4種 各30個)

共同事業者賞

株式会社 コア・エレクトロニックシステム

- 事業内容：フィールドエンジニアを主業としています。
- 代表者名：村上 正寿 様
- 従業員数：25名
- 所在地：都筑区南山田町4105



社内グループウェアで記録を共有

毎年1月から3月をウォーキング月間として、チームで1人当たりの平均歩数を競う活動をし、毎年4月に年度最多歩数者(個人)とウォーキング月間の1位のチームに記念品を添えて表彰しています。毎月の状況を「ウォーキング記録表」にまとめ、グループウェアの掲示板で公開し、誰もが何処からでも観られる環境にしています。

ウォーキング以外にも、年1~2回のスポーツ大会(種目:ボウリング、バドミントン、卓球等)を実施し、1位のチームに記念品を贈呈。また、昼の12時40分からラジオ体操を自動放送して従業員の健康づくりを後押ししています。

〈社員の毎月のウォーキング記録表〉

取組効果 (参加者の声)

事業に参加してから歩くことに興味を持ち、健康管理についても以前より意識するようになりました。この事業の参加を機会に、通勤メインでウォーキングを始めました。個人や企業の順位などが分かる事が楽しくなり、休日も歩く機会が増えました。なかなか運動を始めるきっかけがなく、運動となると身構えてしまいましたが、ウォーキングは気楽に楽しんで行えています。



共同事業者賞

平和工業 株式会社

- 事業内容：新設水道管布設替工事をする会社です。
- 代表者名：中山 京一 様
- 従業員数：29名
- 所在地：中区小港町1-14-3



「全員参加」で本日も歩いています!

社員全員参加で歩数を競い合うチーム対抗戦を行っています。歩数計測に関するルールを明確に定め、1回目は「平和杯」、2回目は「令和杯」と対抗戦にタイトルをつけ、優勝チームにはプリペイドカードなどの賞品を進呈しています。なお、その賞品の費用は全て会社負担としています。

1回目は1か月という短い期間でしたが、2回目は4か月と長期にしており、12月に結果発表をしました。また、2回目は個人の表彰も行いました。

〈チーム対抗戦よびかけポスター〉



取組効果 (参加者の声)

社員全員参加なので、共通の話題が増え社内が明るくなったように感じられます。また、チーム対抗戦なので楽しみながら歩くことが出来ていると思います。日頃、あまり歩かない人も「少しでも歩かなくては…」という意識を持てるようになってきているようです。



共同事業者賞

AGC 株式会社 中央研究所

- 事業内容：AGCの研究開発拠点として50年以上経っています。
- 代表者名：杉本 直樹 様
- 従業員数：740名
- 所在地：神奈川県羽沢町1150



きめ細かなPRで目指せ8,000歩

「はざわウォーク」と称した、目標歩数を超えた方に賞品を贈呈するイベントを2016年より開催しています。

実施に向けたPRとして参加要領メモをはさんだティッシュを配布したり、歩数アップの効果をポスターで掲示するなどしました。

そして、アプリまたは歩数計に登録する期間を設けたうえで、イベントを実施し、1か月間の各参加者の平均歩数を計算し、目標歩数8,000歩を達成した方のニックネームを公開掲示し、事務局に名乗り出してもらいました。達成者には「子供事業団へ寄付」又は「宇宙食セット」どちらかを選んでいただきました。

〈参加要領メモ(ティッシュにはさんで配布)〉

取組効果
(参加者の声)

2017年に実施したアンケートでは、アンケート回答者は参加者143名のうち約50%でした。回答者のうち46%が「今までより歩数が増加した」と回答し、78%が「運動への関心意欲が向上した」と回答しました。



共同事業者賞

株式会社 フジシステムズ

- 事業内容：横浜生まれの時代の最先端を行く提案開発型IT企業です。
- 代表者名：吉田 孝広 様
- 従業員数：120名
- 所在地：西区北幸2-10-36



定期的な広報で継続意欲を向上

ホームページ上に活動内容を掲載するとともに、ウォーキングポイントのランキングページや社会貢献プログラム紹介ページへのリンクを貼ることで、会社として健康・社会貢献を目的とした取り組み事例として紹介しています。また、年4回(4・7・10・1月)にウォーキングポイントに関する社内報を発刊しており、社内での会話の中に景品GETの嬉しい感想等が聞こえるようになりました。そして、年1回(4月)に1年間の実績(成果)の報告会兼懇親会を実施しています。

1年間の成果を独自にまとめ、年間の社内ランキングを作成して、年間ランキング上位者や8,000歩達成者への表彰も行っています。

〈年4回発刊している社内報(一部抜粋)〉

Subject: [総務部]『～YOKOHAMA ENJOY WALKING～』お知らせ(2019/夏)

お疲れ様です。
*****です。

7月に新人も配属となり、業務とともにウォーキングにも参画し始めました！梅雨明けも近づき、いよいよ夏も本番になりますね。熱中症には十分注意して、喉が渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

歩くだけでポイントが貯まり、健康と景品もGETしましょう！『～YOKOHAMA ENJOY WALKING～』への参加お待ちしております。

フジシステムズの実績ランキングをお知らせいたします。

■□■ 2019年 4～6月 の事業所ランキング ■□■
6月 14位 (920社中)
5月 15位 (915社中)
4月 16位 (914社中)

取組効果
(参加者の声)

- ランキング上位キープを促さずマイペースに参加できるのが良い。
- 自分の中でライバルをつくって意識して歩くようになった。
- 企業ランキング30位以内でランキングに掲載されることが目標になっている。
- 年1回事業所ランキングの推移とかが発表されるのがよい。

社会福祉法人 横浜市社会事業協会

- 事業内容：障害者などの生活支援をしている社会福祉法人です。
- 従業員数：530名 ■所在地：泉区中田東3-15-2 中田町センタービル202

事業所対抗戦で組織力アップ

法人内の全12事業所対抗で、歩数記録のランキングを競っています。

毎月定例で行われる会議で、前月の記録の発表があり、各所長はそれぞれの職場で職員にこの結果を通知し、ウォーキングを勧奨しています。

年度終了後には、成績優秀の上位3事業所に対して、理事長賞が与えられます。また、この取り組みを法人ホームページ内、「事務局長のつぶやき」で時々取り上げています。

取組効果 (参加者の声)

2019年1月から現在まで300位以内に全事業所がランクインした月が4か月あり、法人全体で歩く習慣ができてきました。参加者からは、「日頃から歩くことを意識するようになった」「歩数を伸ばすために、子どものサッカーの練習に付き合うようになり、親子の交流の機会が増えた」などの話がありました。

株式会社 ニッパツサービス

- 事業内容：多様なニーズに応じてさまざまな事業を展開しています。
- 従業員数：79名 ■所在地：神奈川区鶴屋町3-32-1

社内リーダーを活用した少しの工夫と気遣い

参加しているすべての事業所内に歩数計リーダーを設置しています。そのリーダーで初期設定(利用開始時にリーダーに歩数計をのせること)をすべて済ませたうえで、参加者に歩数計を配布することで、すぐに利用できるようにしました。また、半年ごとに記録を集計し、上位者には賞品を贈呈しています。

取組効果 (参加者の声)

事業所内にリーダーがあることで手軽に歩数送信ができ、送信している参加者を見て、他従業員も歩数計を身につけるなど健康への意識が徐々に高まっていると感じます。また、歩数送信の時にウォーキングの話題の会話がされるなど社内のコミュニケーション促進にもつながっています。

東芝ジーイータービンコンポーネンツ 株式会社

- 事業内容：発電所用機器の製造を行っている会社です。
- 従業員数：83名 ■所在地：鶴見区末広町1-9

定期的な会議も仲間を増やす場に

毎月の安全衛生委員会の最後によこはまウォーキングポイントの参加登録の募集と歩数ランキングの順位及び歩数を報告しているほか、ウォーキングを行う仲間を増やす活動も行っています。

取組効果 (参加者の声)

- アプリの写真を見てそこへ出かけるようになった。
- 歩数をのばすため、バス通勤をやめたらダイエットできた。
- 普段話さない方と仲良くなった。
- 歩くのが苦でなくなり、車生活をやめたら行動範囲が広がった。

NSMコイルセンター 株式会社

- 事業内容：多種多様な鋼板を、縦あるいは横に切断加工・販売している事業所です。
- 従業員数：54名 ■所在地：中区錦町9

みんなで歩いて高める健康意識

普段よりも健康を意識する週「健康WEEK」を月に一度設け、健康WEEKの週の昼休みに有志メンバーで15分程度会社周辺をウォーキングする『ウォーキングDAY』を行っています。回数を重ねるにつれ参加人数が増え、毎回多くの従業員が自発的に参加しています。健康のためはもちろんのこと、社内の親睦を深めるイベントとして楽しんで活動しています。

取組効果 (参加者の声)

ウォーキングDAYの参加人数が増えただけではなく、実施日でなくても昼休みにウォーキングをする人や休日にランニングを始めた人が出てきました。また、自分の歩数を認識することで、「ウォーキングが楽しくなった」、「健康意識が高まり生活習慣の改善を心掛けるようになった」という声が上がっております。

神奈川県電設健康保険組合

- 事業内容：組合管掌の健康保険業務を行っています。
- 従業員数：9名 ■所在地：中区長者町4-9-3

事業所内ランキングで常に意識を高く

当組合は、健康診断や保健指導など健康保険に関する業務を行っており、健康を推進すべき立場の者が健康でなければ保健指導をするにあたり説得力がないという考えがあったことから、定期的に事業所内ランキングを確認して、順位の低い者には奮起を促したりするなどして職員の健康増進に役立てています。

取組効果 (参加者の声)

事業所内の順位が確認できることにより、職員の中に少しずつ競争意識が出てきて、職員同士のコミュニケーションにも一役買っております。

横浜機工 株式会社

- 事業内容：照明器具の分野で活躍する地球環境保全に貢献する会社です。
- 従業員数：102名 ■所在地：金沢区福浦2-11-1

目標歩数をクリアした人には抽選でご褒美を

ウォーキングを推奨するきっかけとして参加しました。歩数計リーダーを社内2か所に設置して、毎月の参加者実績の一覧表を作成し、社内2か所に掲示しています。一覧表は、意識づけのために1日平均1万歩と8千歩にラインを引いています。また、参加者のニックネームに予め指定のルールを設けることですぐに個人を特定できるようにしています。そして、年2回、平均8千歩以上の方を対象とした抽選会を実施し、景品を贈呈しています。

取組効果 (参加者の声)

リーダーを設置したことで、市外在住の従業員も歩数送信をしやすくなり、参加者の減少を抑えられています。また、歩数順位表を毎月掲示していることで、20~25人が6か月間の平均歩数8,000歩をクリアし、健康意識が向上してきていると感じます。

ニューライフ横浜 株式会社

- 事業内容：県内で主に「生命保険」を取り扱う保険代理店です。
- 従業員数：17名 ■所在地：神奈川区青木町4-7-201

実績がひと目で「見える」と効果も「わかる」

2019年5月より参加しており、毎月初めの会議の時に、個人のランキングを発表しています。また、健康づくりへの意識を高めるため、月ごとの実績をグラフにし「見える化」をしています。

取組効果 (参加者の声)

毎週のように山登りをするようになりました。グループで行くので、コミュニケーションもとれています。また、歩くだけでなく、健康を意識するようになりました。

公益財団法人 横浜YMCA

- 事業内容：YMCAに関わるすべての人の健康維持・増進の機会を提供します。
- 従業員数：530名 ■所在地：中区常盤町1-7

2week、みんなで高める健康と仲間意識

2019年1月7日から1月20日までの2週間の期間において、スタッフを対象に、健康をより意識し、生活の中に運動を少しでも取り入れてもらおうと「横浜YMCAスタッフ2Weekウォーキング」を実施しました。期間中は、歩数計を使い、2週間の歩数を記録しました。総勢199名のスタッフがエントリーし、第1位から3位と特別賞として記念品を授与しました。

取組効果 (参加者の声)

スタッフ一人ひとりが普段の生活での歩数を意識できたことや、各部門でのトータル歩数をカウントし、団体賞を目指すなど職場の仲間意識も高めることができました。横浜YMCAでは、いつも良いプログラムが提供できるようスタッフ一人ひとりの健康への意識向上と健康維持・増進に取り組んでいます。

共同事業者賞

新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ

- 活動内容：参加者が主人公の多彩なウォーキングを開催しています。
- 代表者名：吉越 悦子 様
- 会員数：128名
- 活動場所：神奈川県内及び近県



多くの仲間とともに楽しく健康づくり

ウォーキングイベントの終了時にゴール地点で必ず全員で歩数の確認をしています。リーダーは「スタートからゴールまでのチェック表」に歩数の記録をします。その後、そのイベントの歩数をホームページ(会員専用)に掲載し、会員全員に平均歩数を知らせています。また、隔月発行の機関紙に各々のイベントの平均歩数を掲載しているほか、各会員ごとのトータル歩数の一覧表を作成して、会員専用のホームページに掲載し、その順位などを発表しています。そして、年1回の定期総会では表彰を行い記念品も授与しています。



取組効果 (参加者の声)

イベントの歩数、月間の歩数、年間の歩数が詳細に分かるので、目標も立てやすく大変喜ばれています。また、年に1回の定期総会で行う歩数上位者への表彰は、非常に盛り上がります。



共同事業者賞

ちぐさ会

- 活動内容：市老連傘下の単位老人クラブ内同好会です。
- 代表者名：会長 沖原 盛久 様/ウォーキング部 部長 高橋 花枝 様
- 会員数：会員数132名 内ウォーキング部32名
- 活動場所：青葉区千草台22(ちぐさ台クラブ)など



“健康第一” それには “歩く” こと。

老人会が母体なので、平均年齢は77.4歳、膝痛や腰痛などを抱えている方が多いのですが、それでも、それぞれが一日2,000歩、3,000歩、5,000歩と目標を定め、自分の都合の良い時に、自分の好きな所を自由に歩いています。毎月の歩数データはプリントアウトし、全員に配布しています。2019年10月の事業所単位の順位は23位(930団体中)でして、想像より高順位なので皆驚いています。頑張る意欲も湧いてきます。



取組効果 (参加者の声)

老人会はどこも会員数が漸減傾向ですが、このウォーキング活動を通じ、全体の活動が活発化し、会員増にも寄与していることを実感しています。ノルマは無く、好きな時に、好きな所を自由に歩く。それが良いのかもしれません。



瀬谷水緑の健康ウォーク サポーター会

- 活動内容：平成21年より瀬谷区を中心にウォーキング活動している団体です。
- 会員数：10名 ■ 活動場所：区内及び市内他近郊

地域で愛されるウォーキングサポーター

区役所の健康づくり支援事業を実施するなかで、自分の歩数を知る手段としてウォーキングポイントのPRを事あるごとにしています。また、ウォーキングワンポイントアドバイス(靴ひもの結び方他)や地元地域で毎日ウォーキングをすることを勧めるなどウォーキング自体を積極的に推進する活動を続けています。

取組効果 (参加者の声)

- 共にウォーキングを楽しむ友人が出来た。
- 個人では計画出来ないところも、楽しく参加させて頂いた。
- ウォーキングを通して、運動の大切さを知った。
- ウォーキングをした後歩数計を見ることが楽しみになった。

神之木・西寺尾連合 わくわくウォーキング

- 活動内容：神奈川区神之木・西寺尾地区で活動している保健活動推進員です。
- 会員数：15名 ■ 活動場所：入江川公園町内会館(神奈川区神之木町13-15) ほか

ウォーキングで広げる地域の輪

区主催のウォーキング達人講座の受講をきっかけに、健康づくり、生活習慣病予防のために継続した運動が必要と思い、ウォーキングイベントを始めました。**日頃の歩数を把握する方法として参加者にはウォーキングポイントを勧めています。**

年間9回実施しており、そのうち2回はブロック別ウォーキングとして、隣接する松見地区、大口・七島地区と合同で行っています。

取組効果 (参加者の声)

- 参加者アンケートで、回答者のうち、歩数計を活用し、歩数を意識し、少なれば歩くようにしている方は41%、ウォーキングを継続したいと思っている方は100%という結果となりました。
- また、参加者の声として「季節を感じる事ができた」という意見もありました。

いきいきウォーキング

- 活動内容：神奈川区松見地区で活動している保健活動推進員です。
- 会員数：9名 ■ 活動場所：松見集会所(神奈川区松見町1-10-1) ほか

歩数計をもって地元で楽しくウォーキング

健康づくり、生活習慣病予防のために継続した運動の場を地域の中で作ろうと定期的なウォーキングイベントを始めました。よこはまウォーキングポイントには、**ほぼ全員が登録しており、歩数計を持参して参加**しています。年間9回イベントを実施しており、出発場所は同じですが、毎回異なるコースを設定しています。地元再発見の楽しみも感じてもらえるように季節感を大事に企画しています。

取組効果 (参加者の声)

- 顔見知りの人が増えた。
- 知らなかった道を歩くことができた。
- 効果的なウォーキングフォームを知ることができ、普段から歩き方に気をつけるようになった。
- 歩くことが楽しくなり、参加前より長い距離を歩けるようになった。

各取組の詳細は ホームページへ

今回紹介した取組の詳細資料をホームページで公開しています。

また、共同事業者賞受賞団体に取組についてのインタビュー記事も掲載予定です。(令和2年4月以降)

各事業所・団体様の取組の様子などがより分かると思いますので、ぜひご覧ください。

こちらから
ホームページを
ご覧ください。



地域と一緒に 健康づくりをしませんか

ホームページに横浜市内でウォーキングポイントを含む健康づくり活動に取り組んでいる団体の情報を掲載しています。

この機会にウォーキングを仲間と一緒に健康づくりをしてみませんか。

また、団体の掲載希望がありましたら、ホームページからエントリーシートをダウンロードいただきご応募ください。

こちらから
ホームページを
ご覧ください。

