

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

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
 （健康づくり支援班）
 電話：(0225)94-6124
 E-mail：
 et-kenko@pref.miyagi.lg.jp



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



- 所在地 石巻市
- 従業員数 12名
- 事業内容 電気・設備工事

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。

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 ファーマシィ
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

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です。



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

歩数アップチャレンジ
 御参加ありがとうございました！

■事業所の取組事例大募集！
 従業員の健康づくりの取組事例を教えてください！当通信で紹介させていただきます。

Let's Try!
 野菜が摂れて、優しい味付け！
いしのまき・とめ・ベジプラス&塩ecoレシピ
ほうれん草とえのきの 明太子炒め
 【材料(2人分)】
 ・ほうれん草……………100g
 ・えのきたけ……………50g
 ・辛子明太子……………15g
 ・サラダ油……………大さじ1/2
 ・みりん……………小さじ1/2
 ・しょうゆ……………小さじ1/2
 ・バター……………小さじ1/2
【作り方】
 ①ほうれん草を熱湯で1〜2分茹で、水に浸してアクを抜く。水気を絞って3cm長に切る。えのきたけは1/3の長さに切り、石づきは落とす。辛子明太子は皮に切込みを入れ、中身を取り出す。
 ②フライパンにサラダ油を熱し、ほうれん草、えのきたけ、明太子の順に加えて炒める。
 ③8〜9割火が通ったらみりんとしょうゆをまわし入れ、全体に火が通るまで炒める。最後にお好みでバターを入れ、全体にバターが回れば火を止める。
 レシピ提供：
 登米市食生活改善推進員協議会
 登米市

<1人前>
 エネルギー：67kcal
 食塩相当量：0.55g