

歩数アップチャレンジ2021実施要領

1 目的

本県においては、メタボ該当者及び予備群の割合が高く、全国下位の状況が続いている。宮城県民の1日の歩数は、県・国が目標値としている9,000歩に比べ、1,500歩程度少ないことから、身体活動量が少ないことが要因の1つと考えられている。加えて、新型コロナウイルス感染拡大防止による在宅勤務等の影響により、さらなる運動不足が懸念されている状況である。

特に、20歳から64歳までの働き盛り世代の1日の歩数は減少傾向にあることから、事業所と連携し、事業所従業員の歩数の増加を図ることにより、1日の活動量を増やし、メタボリックシンドロームの予防・改善を図るもの。

2 主催

宮城県大崎保健所、宮城県塩釜保健所

3 共催

公益社団法人宮城労働基準協会古川支部

4 後援

大崎市、富谷市、大和町、大郷町、大衡村、色麻町、加美町、涌谷町、美里町

5 実施期間

令和3年10月1日（金）から同年11月30日（火）まで

6 対象

大崎保健所管内（大崎市、色麻町、加美町、涌谷町、美里町）及び塩釜保健所管内（富谷市、大和町、大郷町、大衡村のみ）の事業所並びにその事業所に勤務する従業員

7 内容

同じ事業所に勤務する3人でチームをつくり、期間中の1日当たりの事業所平均歩数を競い合う。また、チームで1日平均9,000歩を目指す。

8 申込方法

申込用紙に必要事項（事業所名、各チームの名称、参加者名等）を記入し、各事業所で取りまとめ、下記の管轄保健所健康づくり支援班宛てメール又はファクシミリで提出する。

【提出先】

大崎市・色麻町・加美町・涌谷町・美里町 に所在する事業所	富谷市・大和町・大郷町・大衡村 に所在する事業所
大崎保健所健康づくり支援班 住 所：〒989-6117 大崎市古川旭4丁目1-1 FAX：0229-23-7562 TEL：0229-87-8010 メールアドレス：nh-thbke@pref.miyagi.lg.jp	塩釜保健所健康づくり支援班 住 所：〒985-0003 塩竈市北浜4丁目8-15 FAX：022-362-6161 TEL：022-363-5503 メールアドレス：sdhwfzke@pref.miyagi.lg.jp

9 申込期限

令和3年8月31日（火）

1 0 申込確認

申込みのあった事業所に、保健所より参加登録受付通知書、記録表等を送付する。
(9月下旬まで様式が届かない場合は申込書提出先に御連絡ください)

1 1 記録表の提出

- (1) 参加者は記録表に毎日の歩数及び1か月間の1日平均歩数を記録し、月毎に事業所の担当者に提出する。
- (2) 各事業所は、参加チームの記録表を取りまとめ、歩数を記録した月の翌月8日(週休日に当たる場合はその翌日)までに管轄保健所健康づくり支援班宛て提出する。

1 2 表彰

①事業所ランキング賞

対象：事業所(1事業所3チーム以上が参加している事業所)

内容：「期間中の1日当たりの平均歩数が多かった」上位10事業所に賞状・記念品を贈呈

留意事項：事業所ランキング賞1位を3年連続受賞した事業所は“殿堂入り”として保健所ホームページに掲載します。(次年度以降は「事業所ランキング賞」に選出されません)

②9,000歩*達成賞

対象：「期間中の1日当たりのチーム平均歩数が9,000歩以上」を達成した全チーム

内容：記念品を贈呈

【1日当たりのチーム平均歩数計算方法】

各個人の1日の平均歩数(1ヶ月の合計歩数÷歩数を記録した日数)を合算したもの÷3(人)

※みやぎ21健康プランの目標値

1 3 結果発表

- (1) 事業所ランキング・9,000歩達成チームについて、中間及び最終結果を発表する。
- (2) チャレンジ期間終了後、事業所ランキング賞・9,000歩達成賞について決定の上、受賞事業所に通知するとともに、管轄保健所のホームページに掲載する。
あわせて、令和4年1~2月に開催予定の労働基準協会衛生管理部会全体会(大崎働く人の健康・体力づくり研修会)で表彰予定。

1 4 注意事項等

本チャレンジの歩数申告は自主申告です。ルールを守って御参加願います。

1 5 その他

- (1) 測定に使用する歩数計は、各自普段使用しているもの(携帯電話等)で構いません。
- (2) 地域における新型コロナウイルス感染症の感染の状況や感染拡大防止策の対応状況等を踏まえ、変更又は中止となる場合がありますので、御了承願います。