

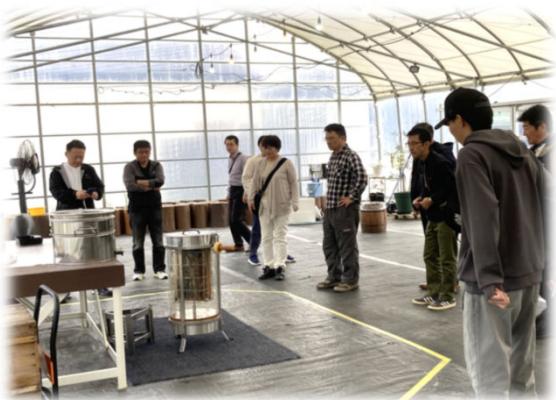
充実した社内イベント

弊社では、従業員への慰安・慰労・健康・交流を目的とした社内行事を定期的に実施しています。

コミュニケーションの促進、結束力の向上も期待できる価値のある取組みとなっています。

【社員旅行】

2024年11月9日～10日に実施した社員旅行の写真です。
千葉房総半島への旅行でしたが、人気観光地を巡り豊かな海の幸を味わうことができました。



【忘年会】

一年の終わりに、日頃の労をねぎらい、社員同士の親睦を深める目的で忘年会を毎年開催しています。社員への日頃の働きに対する感謝を伝える機会となっています。



【バーべキュー&モルック大会】

弊社ではバーベキュー&モルック大会を社内イベントで実施しています。リラックスした雰囲気の中で自然とコミュニケーションが深まり、社員同士の距離が縮まるきっかけ作りとされています。



【ウォーキングラリー】

弊社では健康づくりに効果的なアクティビティとして、ウォーキングラリーを定期的に開催しています。アプリ上で社員同士が歩数を競いながら、国内外の名跡・旧跡などを舞台にゴールを目指します。成績上位者には会社より健康グッズを贈呈するなどし、健康意識の向上を図っています。多くの社員が参加しやすく、普段以上に積極的に歩き、イベントを通じて職場の中で自然とコミュニケーションが生まれています。



ウォーキングラリー受賞者の面々



4位



5位



6位



7位



8位



みんなで歩数を競おう！

ウォーキングラリーのご案内

※コンテンツ「ウォーキングラリー」を使用します。

沖縄 編

WEB上の
仮想コースを巡る
歩数イベントです！



開催期間

2025年

6月2日（月）～7月18日（金）

までの47日間

歩数データ
送信期限

2025年 **7月28日（月）**

賞品

後日、詳細をご案内いたします

最終ランキング公開

2025年7月29日（火）

参加方法

お申込みは不要です

期間中に歩数データを送信された方は、
自動的に「ウォーキングラリー」参加者とな
ります。（※「ヘルスプラネット」から手入力
した歩数データは集計対象外です）

●総距離：240.00 km

●総歩数：342,857 歩

●目標歩数（1日平均）：**7,295 歩**



* 実際に現地には行きません



Check !

イベント期間中は週に最低1回はデータ送信をしましよう

「ウォーキングラリー」において、歩数データは過去10日分までを集計対象としており
11日以前のデータは集計対象外となります。

開催期間中は、週に最低1回はデータ送信することを推奨しております。

1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
✗	✗	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

◎データ送信日 ○データ集計の対象
×データ集計の対象外

⇒ 過去10日分のデータ中すべて対象

⇒ 過去12日分のデータ中10日分対象
2日分対象外

※データの集計とサイトの更新について：「ウォーキングラリー」は、転送された歩数データをもとに集計（毎日午前6時）を行って
います。その後、会員ページのチェックポイント、ランキング、距離などの情報が更新されます。

※過去10日間のデータを集計対象としているため、歩数データ送信期限の7月28日までの間は順位の変動がございます。

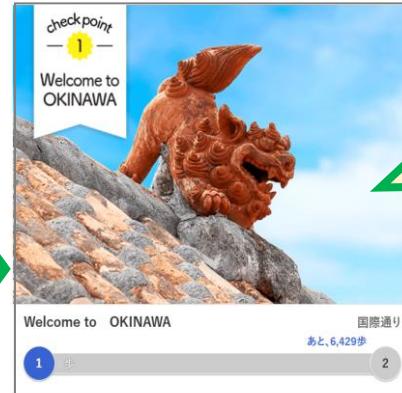
ウォーキングラリーとは？

「ウォーキングラリー」は、「活動量計」からデータ送信されたあなたの毎日の歩数をもとに、参加者とランキングで競争しながら国内外の名所旧跡（チェックポイント）をWEB上で巡る期間限定イベントです。



健康管理アプリ
「ヘルスプラネット」から
アクセスできます！

画面上部のナビゲーションに表示されている
「コンテンツ」>「イベント」（足あとマーク）をタップすると「ウォーキングラリー」の
ページを確認することができます。



チェックポイントごと
に画像が変わる！
いつものコースや近所の
買い物・お散歩コースを
歩きながら、まるで名所
めぐりをしている気分に。



あなたの現在のランキングや平均
歩数、達成率をチェックできます。
順位がわかるので仲間と競争を楽しめます！



活動量計でのデータ送信方法

1.「データ入力」をタップ



2.「歩数」タブ⇒ 「歩数計から入力する」をタップ



3.「AM-150」を選択し、 歩数画面から通信する



4.活動量計の背面を 近づけて通信完了



最終結果発表																																			
99人中1人がゴールしました。 (2020/12/08時点の集計結果)																																			
あなた	順位 17位 / 99位 合計歩数 29,962 歩	>																																	
ランキング																																			
<table border="1"><thead><tr><th>順位</th><th>名前</th><th>歩数</th></tr></thead><tbody><tr><td>1位</td><td>健康太郎 様</td><td>280,000 歩</td></tr><tr><td>2位</td><td>..... 様</td><td>65,051 歩</td></tr><tr><td>3位</td><td>..... 様</td><td>46,813 歩</td></tr><tr><td>4位</td><td>..... 様</td><td>39,792 歩</td></tr><tr><td>5位</td><td>..... 様</td><td>37,830 歩</td></tr><tr><td>6位</td><td>..... 様</td><td>35,717 歩</td></tr><tr><td>7位</td><td>..... 様</td><td>35,055 歩</td></tr><tr><td>8位</td><td>..... 様</td><td>33,867 歩</td></tr><tr><td>9位</td><td>..... 様</td><td>33,514 歩</td></tr><tr><td>10位</td><td>..... 様</td><td>33,348 歩</td></tr></tbody></table>			順位	名前	歩数	1位	健康太郎 様	280,000 歩	2位 様	65,051 歩	3位 様	46,813 歩	4位 様	39,792 歩	5位 様	37,830 歩	6位 様	35,717 歩	7位 様	35,055 歩	8位 様	33,867 歩	9位 様	33,514 歩	10位 様	33,348 歩
順位	名前	歩数																																	
1位	健康太郎 様	280,000 歩																																	
2位 様	65,051 歩																																	
3位 様	46,813 歩																																	
4位 様	39,792 歩																																	
5位 様	37,830 歩																																	
6位 様	35,717 歩																																	
7位 様	35,055 歩																																	
8位 様	33,867 歩																																	
9位 様	33,514 歩																																	
10位 様	33,348 歩																																	
個人ランキング																																			
16位	○○○○ 様	30,556歩 (0.2周)																																	
17位	○○○○ 様	29,962歩 (0.2周)																																	
18位	○○○○ 様	29,882歩																																	

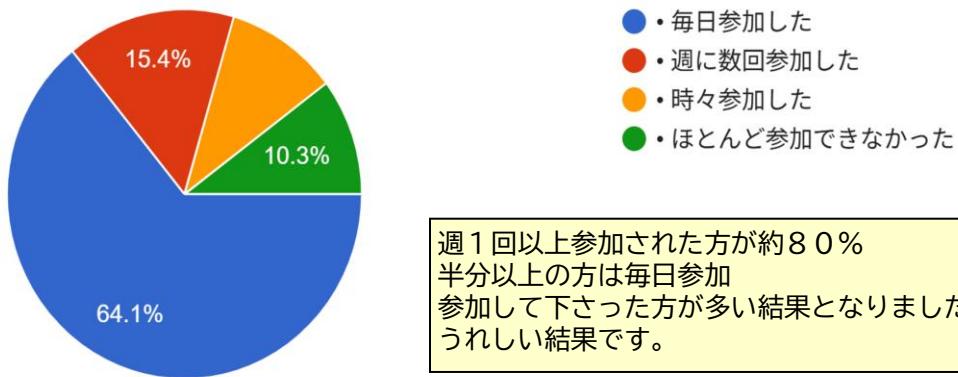
※掲載のディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。実際のものとは、デザイン・仕様・名称が一部異なる場合があります。※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。



ウォーキングラリーアンケート結果

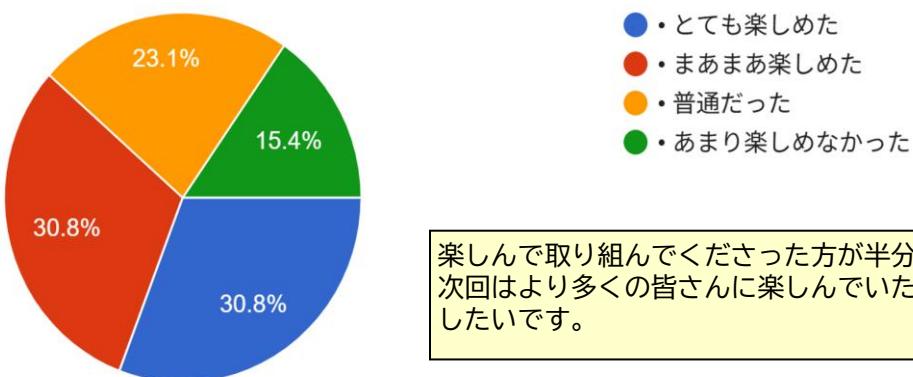
Q1. ウォーキングラリーにはどの程度参加しましたか？

39 件の回答



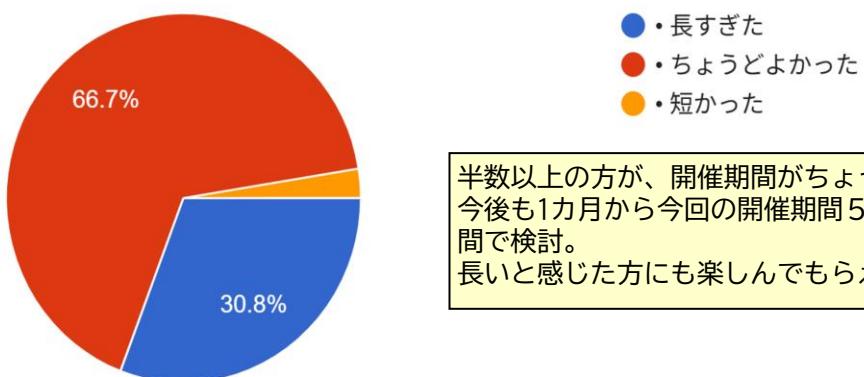
Q2. 仮想コース「沖縄編」は楽しめましたか？

39 件の回答



Q3. ラリー期間（47日間）はどう感じましたか？

39 件の回答

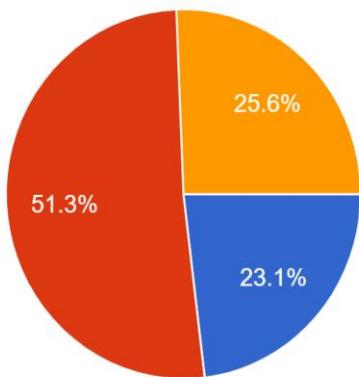




ウォーキングラリーアンケート結果

Q4. ラリーを通じて、運動習慣に変化はありましたか？

39件の回答

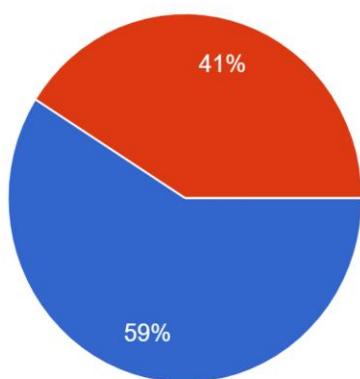


- ・継続して運動するようになった
- ・少し意識するようになった
- ・あまり変化はなかった

約70%の方が運動習慣に変化を意識
継続して運動するようになった方が23.1%
このウォーキングラリーが運動習慣のきっかけとなり、
運動を継続している方がいる嬉しい結果となった。
あまり変化なかった方に対し、今後のイベント開催時に工夫を検討。
たくさんの社員の運動習慣のきっかけとしたい。

Q5. ラリー期間中、体調や気分に良い変化を感じましたか？

39件の回答

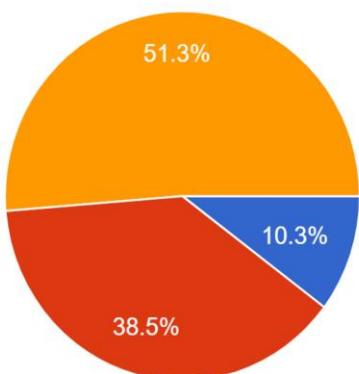


- ・はい
- ・いいえ

約60%の方が歩いている期間中、体調や気分に良い変化を感じています。
この結果はウォーキングが体だけではなく、心にもよいことがわかります。
汗をかいて動くと食事もおいしく食べる。フットワークの良さにもつながるかと思います。

Q6. ウォーキングラリーを通じて、体の変化を感じましたか？

39件の回答



- ・はっきりと変化を感じた
- ・少し変化を感じた
- ・あまり変化は感じなかった

体の変化を半数近い方が感じています。
ただ、まだ半数の方があまり感じていないようなので、
目標歩数など設定したり、毎日体重管理してグラフ化し
る・見える化すると楽しく変化を感じられるかもしれません。

ウォーキングラリーアンケート結果

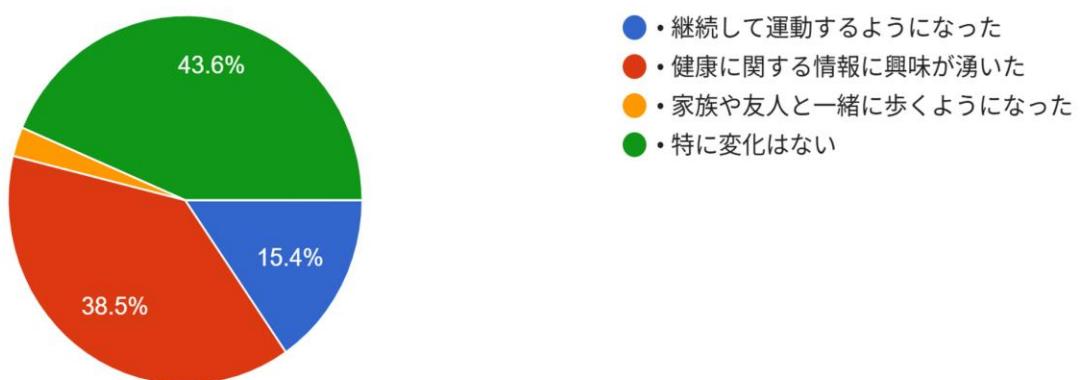
Q7. どんな変化を感じましたか？

・食生活に気をつけるようになった	17人
・睡眠の質が良くなった	6人
・体重や体型に変化があった	6人
・気分が前向きになった	5人
・体が軽くなった／疲れにくくなった	1人
・肩こり・腰痛が軽減した	2人
・歩数を気にするようになった	1人
・特にありません	1人

食生活を気を付けるようになった方が多いですね。
良い睡眠にもつながっていたり、体重の変化、5キロ以上の体重減少された方がいるとも聞いています。その方は毎日の目標歩数を決めて歩いていたそうです。
5キロ以上の体重減はすばらしい成果ですね。
気分がよくなったり、疲れにくくなったり、肩こり、腰痛改善など、皆さんの声から歩くことは体にも心にもよいことが改めて実感できます。

Q8. ウォーキングを通じて、健康への意識や行動に変化はありましたか？

39件の回答



継続して歩いたり、健康に関する情報に意識をもって興味をもった方が半数以上います。
この結果からこのウォーキングラリーが皆さんの意識や行動変化のきっかけとなつたと実感できうれしく思います。
最近歩いてる？”と声をかけ合うのが社内での会話となつたり、子どもと一緒に歩いて、家族の時間が増えたなんて嬉しい声も聞きました。

ウォーキングラリーアンケート結果

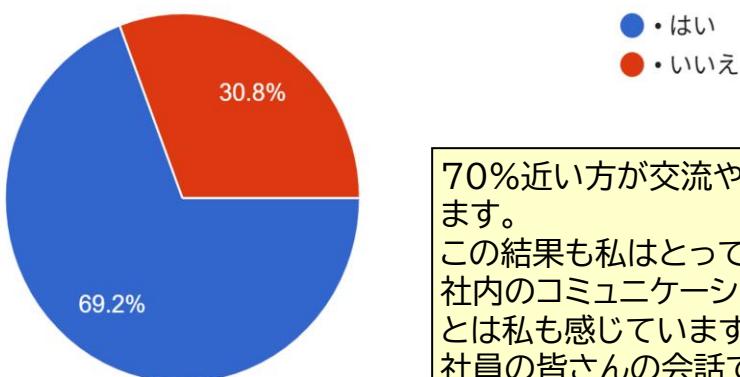
Q9. 普段の移動手段や生活習慣に変化はありましたか？（自由記述）

- | | |
|---|-----|
| ・階段を使用するようになった | 7人 |
| ・普段よりも歩く意識 | 16人 |
| 歩数を意識、昼休みに歩く、休日も歩く、早歩き、散歩、ゴルフのカート使用せず歩く | |
| ・車・自転車の使用を避けた | 3人 |
| ・活動量計を常に身に着ける意識 | 2人 |
| ・目標を1日7000歩にした | 1人 |
| ・特になし | 10人 |

階段を意識して使用する方や歩く意識をもつ方が多いです。
近くに出かかる際に車ではなく、歩くようになるなど歩くことを皆さん意識されたようですね。
活動量計を持つ意識も嬉しいです。
外出の際、忘れたことに気づいて家に取りに帰るようになったなんて話も聞いています。

Q10. 社員同士の交流や会話が増えたと感じましたか？

39件の回答



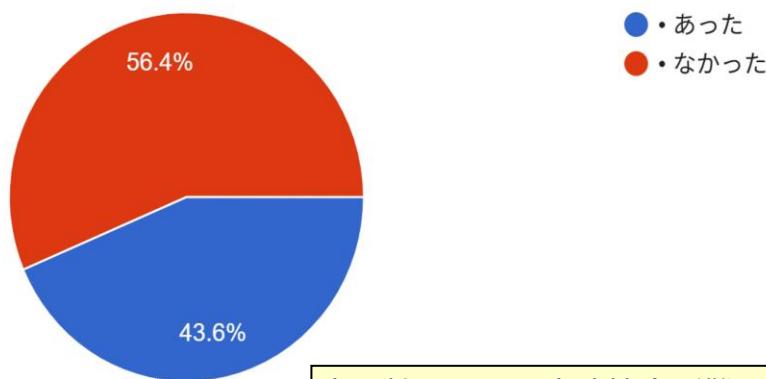
70%近い方が交流や会話が増えたと感じています。
この結果も私はとっても嬉しく思っています。
社内のコミュニケーションが促進・活性されたことは私も感じています。
社員の皆さんの会話で今日は何歩？とか、ランキングのニックネームから誰かを予想したり、ウォーキングラリーきっかけで会話が増えたと思います。
みなさんも実感されていることがとても嬉しく思います。



ウォーキングラリーアンケート結果

Q11. 部署や世代を超えたつながりを感じる場面はありましたか？

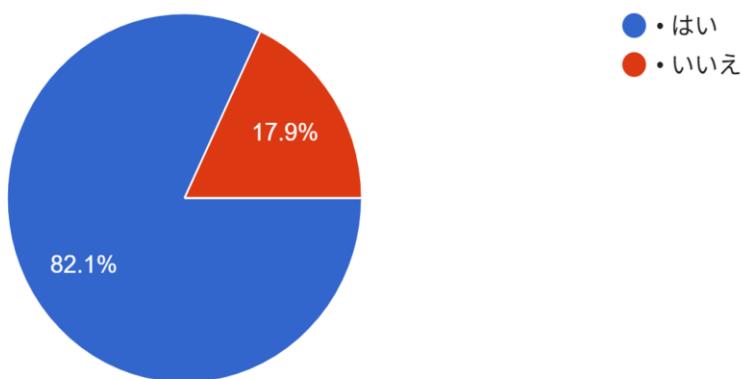
39件の回答



中々社員同士の交流機会が難しい業務環境ですが、部署や世代を超えた繋がりを感じる場面があったと感じている社員がいて嬉しい結果です。
今後、何か工夫してもっと部署・世代問わず交流できる機会を考えたいと思っています。
社員で同じ取組を行うことは共通の話題作りにもなりますので、コミュニケーションのきっかけに繋がると難じます。

Q12. ウォーキングラリーが社内の雰囲気に良い影響を与えたと感じますか？

39件の回答



80%以上の方がウォーキングラリーをしたことで社内がよい雰囲気になったと回答しています。この結果にとっても嬉しいです。

社内のコミュニケーションが活性され会話がふえたと実感していましたが、社員の皆さんのお声を聞いて改めて嬉しいです。

社員の皆さんの会話で今日は何歩?などランキングのニックネームから誰かを予想したり、ウォーキングラリーがきっかけの会話が増えたと思います。社員共通の取組は、同じチームの一員として一緒に頑張れます。

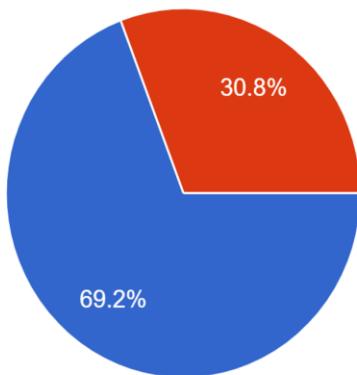
社内でコピー機の前で跳ねて待っている方がいたり、お昼休みに歩いている方もいて動く意識をされている方多く見かけました。皆さんの健康意識向上・コミュニケーション向上と社内が元気になった結果です。とても嬉しいです。



ウォーキングラリー アンケート結果

Q13. ウォーキングによって、気分転換やストレス軽減につながったと感じますか

39件の回答

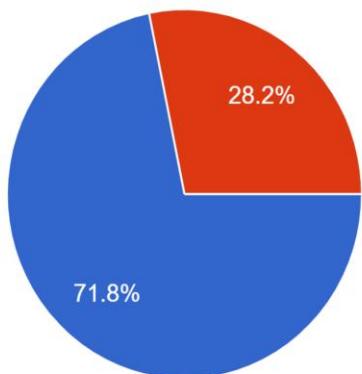


- • はい
- • いいえ

約70%の方が気分転換やストレス解消につながったと感じています。嬉しい結果です。
皆さん、外を歩く機会が多かったと思います。
暑い時期でしたので、熱中症の心配もあったかと思いますが、お日様の光を浴びると体内時計が整い、ビタミンDも作れます。
夏では5~10分程度、冬で30~40分程度、日光を浴びるといいそうです。
ウォーキングでストレス解消・骨活です。
ウォーキングで心も体もリフレッシュ、毎日の活力に繋がったようです。

Q14. 今後もウォーキングを続けたいと思いますか？

39件の回答



- • はい
- • いいえ

約70%以上の社員が今後もウォーキングを継続したいと回答しています。
とっても嬉しい結果です。

楽しく継続いただけた方が多かったようです。体脂肪が減った方、体重が減った方、食生活に気を付けるようになった方など、確実に健康意識が変わった方が多かったと実感しています。

今の時期は夜も過ごしやすくなってきたので、夜のウォーキングも気持ちがいいと思います。

朝のウォーキングは、1日のスタート、1日のパフォーマンスがアップ、朝起きが得意な方は朝ウォーキングがお勧めです。暑い時期の開催でしたが、たくさんの皆さんのが参加して下さり、皆さんの一歩一歩が、会社の雰囲気を明るく良くしてくれました。

これからも社員の皆さんと一緒に'健康で楽しくイキイキと働ける環境'を作りたいと思っています。

次回は1月に開催予定です。今度は企業対抗戦になります。全社員の1日の平均歩数で競います。

セブ島編です。また詳細が決まりましたらご案内します。

チームグラコンで頑張りましょう！

「タニタ健康プログラムwith健康社長 運動会」

令和7年1月13日（木）、株式会社タニタヘルスリンク様が企画する経営者向けヘルスケアサービス「タニタ健康プログラムwith健康社長」の健康応援イベント「タニタ健康プログラムwith健康社長 運動会」に当社社長が参加しました。

第1回目となる運動会はBumB東京スポーツ文化館（東京都江東区夢の島2-1-3）での開催となりました。本イベントは、日頃の健康づくりの成果を発揮するとともに、経営者同士の交流を通じて健康づくりのモチベーションを高めることを目的としています。

今回参加した運動会は、参加者を4チームに分けて、綱引きやムカデリレーなど7種の団体競技を実施しました。運動会終了後には懇親会にも参加しました。管理栄養士によるトークショーやシンガーソングライター馬場俊英さんのスペシャルライブもあり、楽しみながら参加者同士の親睦を深めることができました。

参加者全員の集合写真



綱引きの様子



ムカデリレーの様子



表彰式の様子

