

# 教えてください 働く人の健康状況

- ▶ 体調崩すときは、どのような病気が多い
- ▶ 職場での健康の取り組み、人気・好評の取り組み
- ▶ こんな取組あったらいいな、参加したいイベント
- ▶ 健康づくりにおいて、自身で気を付けていること

IN  
職場



R5.8.24

健康づくり推進協議会

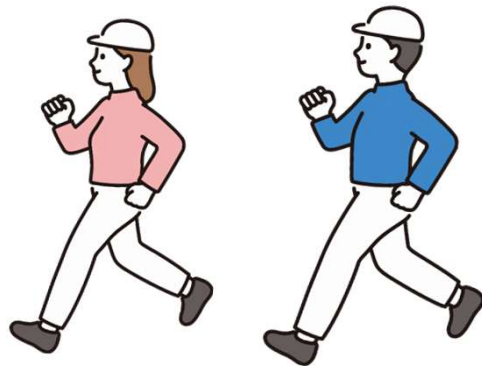
資料3-3

# 働く世代向け健康イベント

令和4年度結果報告、今後について

## 働く人の

## ニューイヤークーキング



# 働く人のニューイヤークオーキング

## 本事業の経緯

前橋市の「運動習慣者の割合」は平成29年度より悪化傾向。

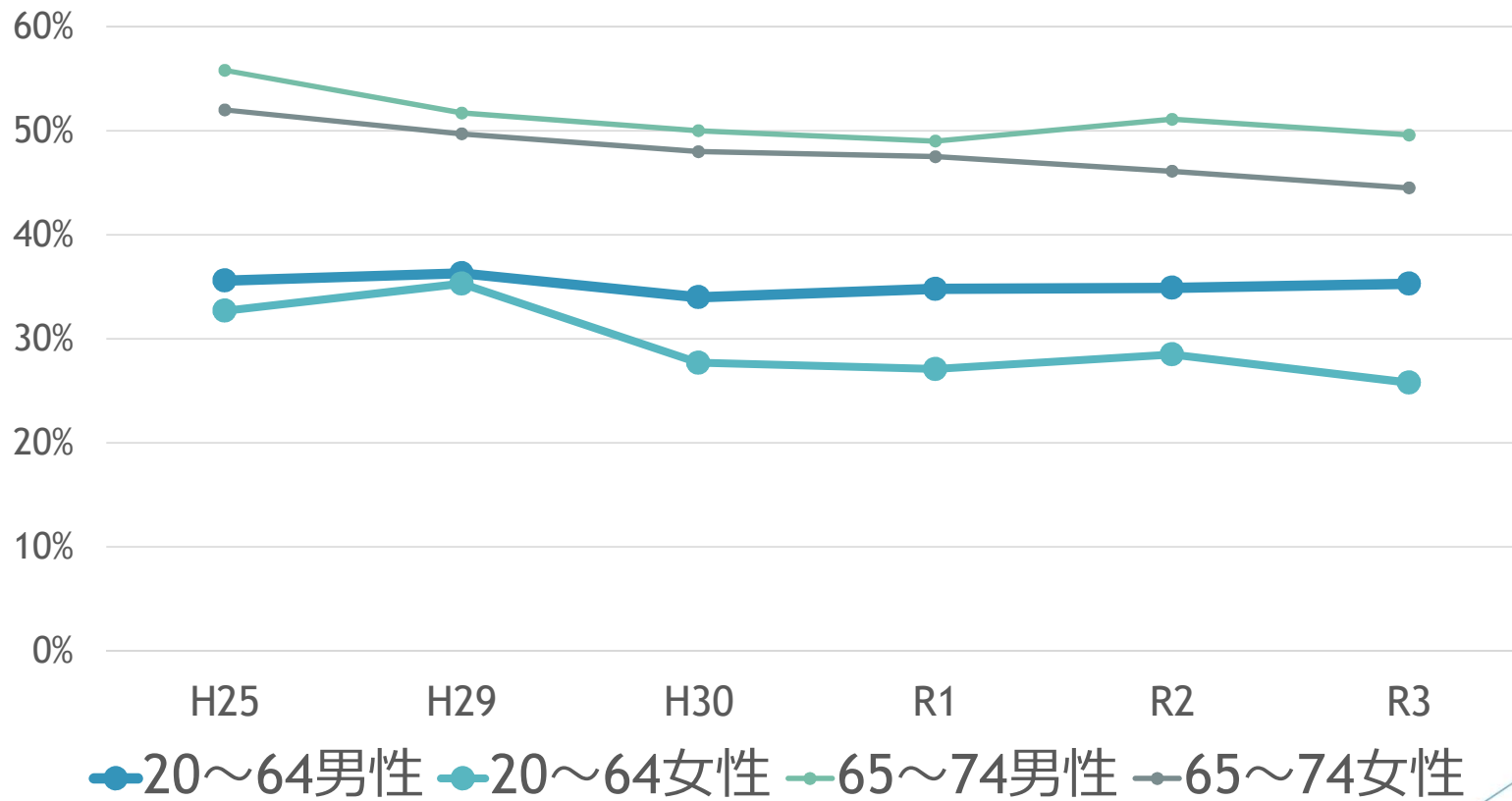
特に、働く世代20～64歳の運動習慣者の割合は低く、

働く世代の運動習慣の定着は前橋市の課題。

働く世代の運動習慣の定着を目的とし、本事業が開始。

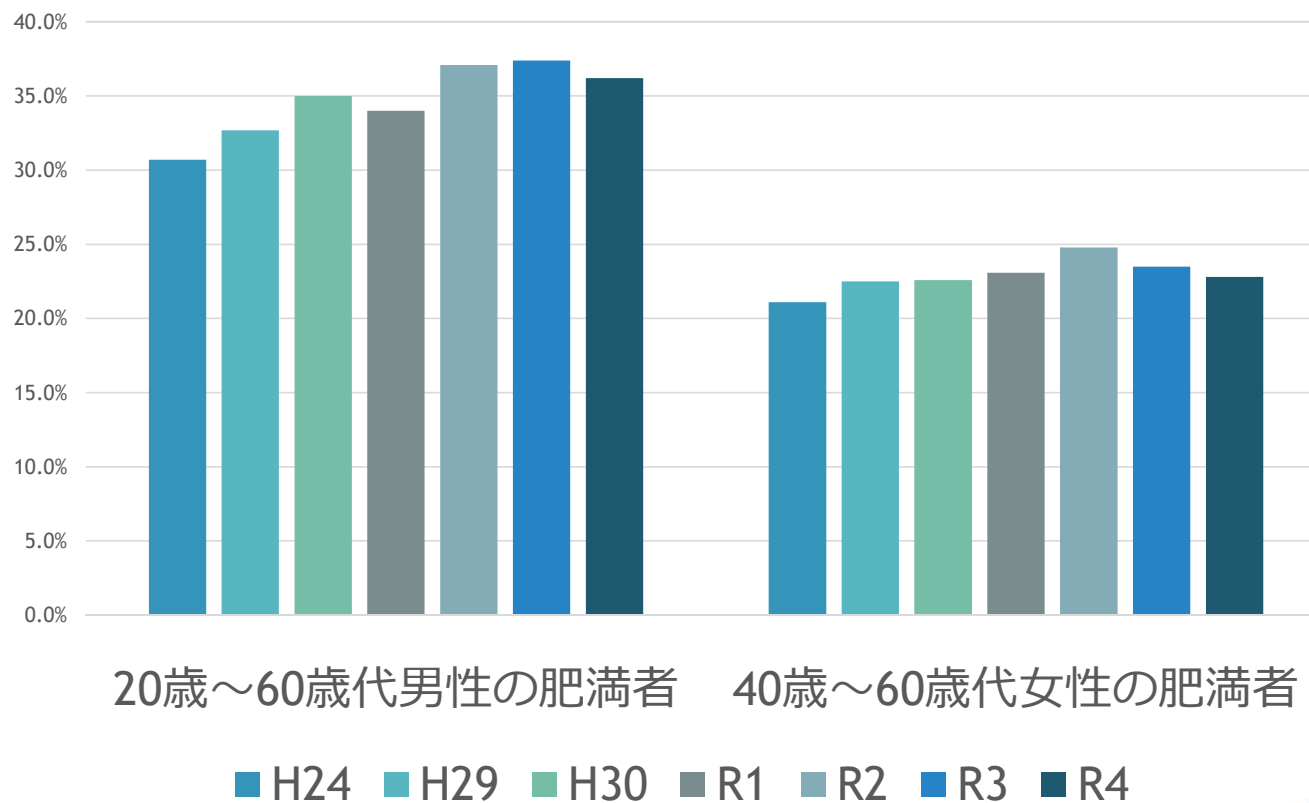
# 前橋市 運動習慣者の推移

国保特定健康診査・後期高齢者健康診査・スマイル健康診査等より抽出



# 前橋市 肥満者割合（BMI25以上）の推移

国保特定健康診査・スマイル健康診査等より抽出



# 働く人のニューイヤーウォーキング

R4  
年度

前橋市

## 働く人のニューイヤーウォーキング

参加グループ大募集

職場でグループをつくり、仲間で1か月間平均18万歩(1日で6千歩)をめざすチャレンジ

対象 前橋市内の事業所  
事業所内 3~7人で1グループ。同事業所内で複数グループ登録OK!

チャレンジ期間 令和5年元旦~1月31日(火)まで (1か月間)

申込期間 令和4年12月1日(木)~12月23日(金)まで

内容 群馬県公式アプリ『G-WALK+』を使用し、  
グループの1か月平均18万歩以上  
1日6千歩くらい  
を目指しウォーキング

特典 目標達成すると血圧計などの健康グッズや  
入浴剤などの癒しグッズなどが抽選で当たります  
当選グループの発表は発送をもってかえさせていただきます

申し込みは 2step

STEP 1 アプリをインストール  
右記の二次元コードより『G-WALK+』をインストール。  
初期設定後にアプリ内でグループを立ち上げて登録。

Android版 iPhone版

STEP 2 電子申請で申し込み  
市ホームページにあるリンクから申し込み

前橋市 働く人のニューイヤーウォーキング

Check!  
市ホームページへ

問い合わせ先  
前橋市健康増進課  
TEL: 027-220-5708  
FAX: 027-223-8849

まえばしウェルネス企業は当選確率 2倍  
まえばしウェルネス企業  
に登録しませんか

Happy new year!  
年末年始の生活をリセット

## 働く人のニューイヤーウォーキング

【アプリ内グループ作成・参加手順】

※群馬県公式アプリ『G-WALK+』をインストールし、初期設定を済ませてください

①ランキングをタップ ②グループの新規登録 ③グループ名入力登録 ④グループコード発行  
仲間へコードを伝える

グループ作成

①グループに参加する ②コード入力し登録

グループ参加

Let's go

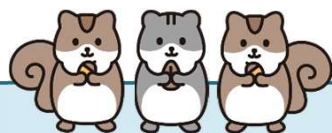
# 働く人のニューイヤークオーキング

## 周知先

- ・ 広報まえばし
- ・ 前橋市公式LINE
- ・ 健康増進課公式Instagram
- ・ けやきウォーク掲示
- ・ ウエルネス企業（約300社）へメール配信
- ・ ホームページ
- ・ バス車内、駅構内（駒形駅、前橋大島駅）

# 働く人のニューイヤーウォーキング

R4年度  
実績



参加

70グループ  
348名



目標

1か月平均  
18万歩以上  
1日6,000歩程



目標達成

56グループ  
(8割)



# 働く人のニューイヤーウォーキング

## 「まえばしウエルネス企業」に訪問取材 9社

前橋市

取り組み後  
インタビュー

### 働く人のニューイヤーウォーキング

目標（グループの1か月平均18万歩）を達成したグループの中から  
当選したまえばしウエルネス企業にインタビュー（＾＾）ノ

4人で参加  
281,534歩  
達成

**群馬ヤクルト販売株式会社 様**

歩くって最高

歩数を意識するようになり  
飲みに行ったら  
歩いて帰る！

少し遠い駅まで歩き  
美味しいご飯を食べて帰る  
楽しみながら皆で  
達成できました

グリップチューブ・トイレトペーパー  
GET

イベントを機に  
ダイエットを  
再開しました

ウォーキングで更に免疫力UPですね♡

前橋市

取り組み後  
インタビュー

### 働く人のニューイヤーウォーキング

目標（グループの1か月平均18万歩）を達成したグループの中から  
当選したまえばしウエルネス企業にインタビュー（＾＾）ノ

土木部  
4人で参加  
271,051歩  
達成

2グループ  
ご参加

**小野里工業株式会社 様**

インタビューの  
ご協力  
ありがとうございました

社内2グループ間でも  
盛り上がり、  
会話が增えました

犬と家族と散歩  
するようになり  
夫婦仲も更に良くなりました

参加して良かったことは？  
天候は関係はしませんが影響  
するとかないとか…

上司からの  
「歩いてる？」が  
プレッシャーに  
感じました（笑）

グリップチューブ・癒しのアイマスク  
GET

歩きながら様々な建造物を見るのも  
ウォーキングの楽しみですね♡

HP

健康増進課  
Instagram

# 働く人のニューイヤークオーキング

R5  
年度

## 当企画の目指すところ

より多く参加者を増やし、働く世代の運動習慣のきっかけづくり・定着・ステップアップを目指したい。

## R5年度（変更点）

申込期間：11月～12月25日

目標歩数：2段階（5,000歩、8,000歩）

1日5,000歩程で抽選で景品当たる

1日8,000歩程で豪華景品が抽選で当たる