

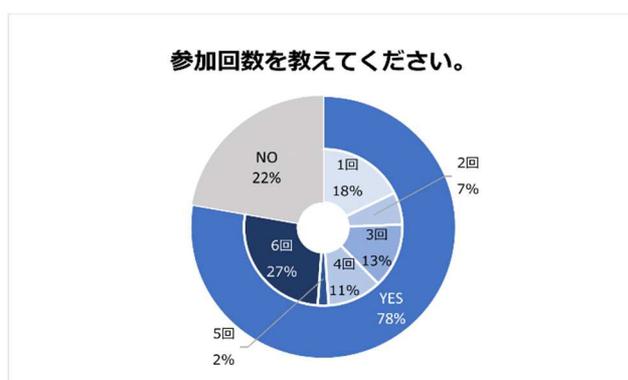
# 「JES 歩くダービー」及び健康施策に関するアンケート結果

回答数 45/52

## 主な結果

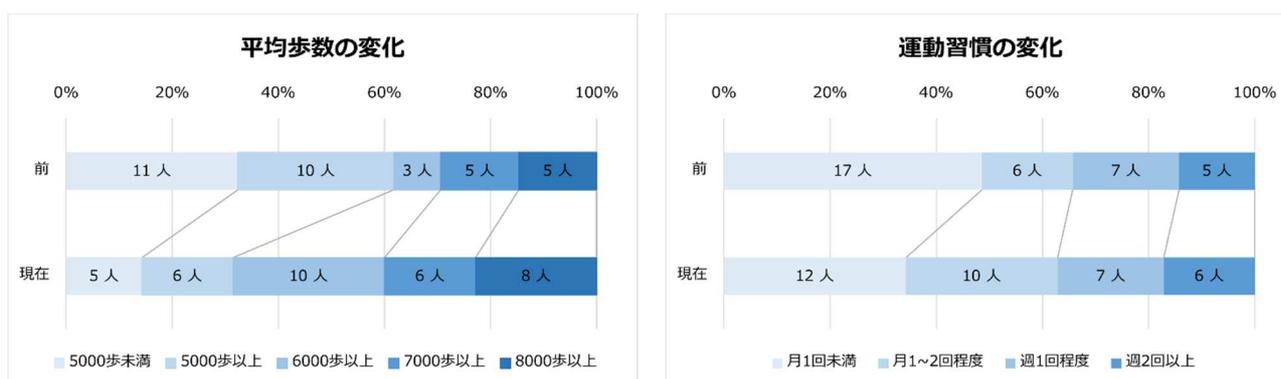
- 1 歩くダービーの実施前に比べて平均歩数や運動習慣が増加しています。
- 1 約4割の方が睡眠や身体症状の改善にも効果を感じています。
- 1 多くの方にとって社内コミュニケーションの促進にもつながったようです。

## Q1. 歩くダービーへの参加回数



## Q2. 運動習慣への影響（1ヶ月の平均歩数、1回30分程度の軽く汗をかく運動の頻度）

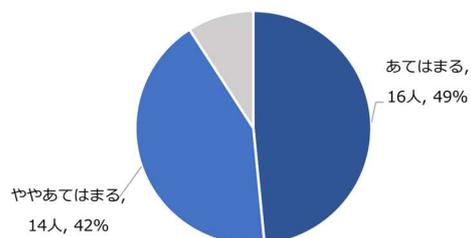
### 実施前後の比較



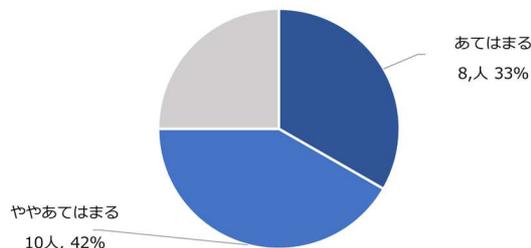
- ・平均歩数は、「5000歩未満」「5000歩以上」が減少し、それ以外が増加しています。最も減少したのは「5000歩未満」、最も増加したのは「6000歩以上（7000歩未満）」でした。あまり歩いていなかった方が歩くきっかけになったと考えられ、全体的にも平均歩数が増加したと考えられます。
- ・運動習慣では、週1回程度以上の運動をしている人数にはあまり変動が見られませんが、「月1回未満」は減少し、「月1~2回程度」程度は増加しています。元々運動習慣の無かった方が、月に1~2回は運動するきっかけになったと推測されます。

## Q3 . 歩くダービーの効果として感じているもの

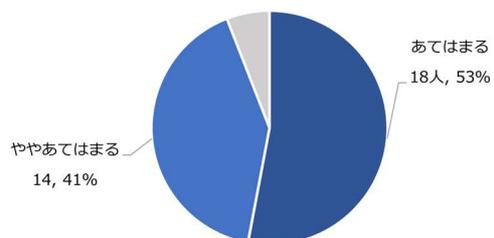
運動や歩行をしようと思うようになった。



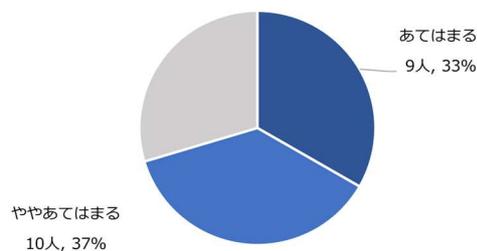
運動や歩行をする環境（用具など）を整えられた。



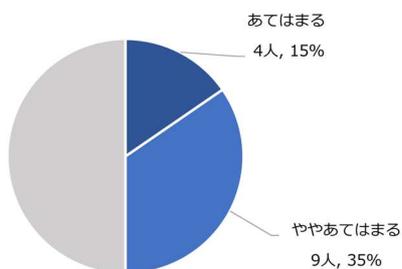
運動や歩行をする機会や励ましになった。



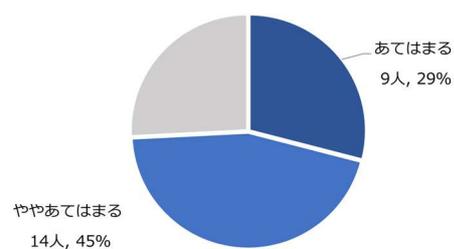
運動や歩行をする習慣がついた。



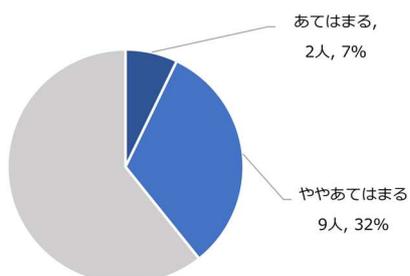
体力や筋力がついた。



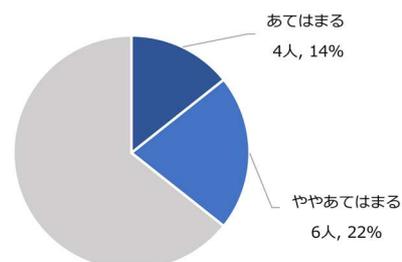
ストレス発散になった。



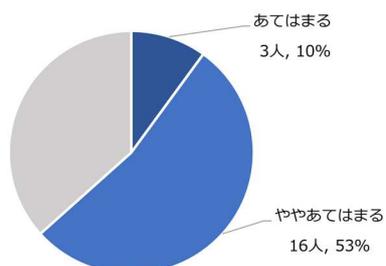
よく眠れるようになった。



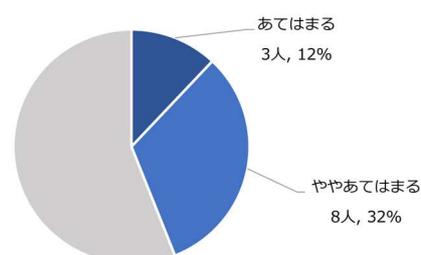
体の痛みが楽になった。



#### 食生活や体調管理など健康に気を付けるようになった。



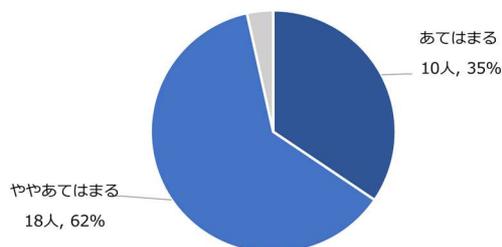
#### 健康に向けた新しい取り組みを始めた。



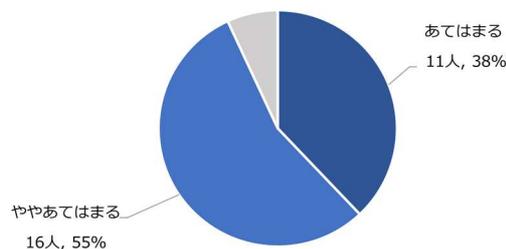
- ・ダービーの効果として、運動への意欲に留まらず、実際に運動し、継続する機会になったようです。
- ・運動の効果として、ストレス発散、体力増加や睡眠や体の痛みの改善が、また副次的効果として健康に関する意識の向上など多くの面で良い変化があったようです。約4割の方は睡眠や体の痛みまでも改善しており、素晴らしい効果といえるのではないのでしょうか。

## Q4 . 歩くダービーによる社内コミュニケーションの促進

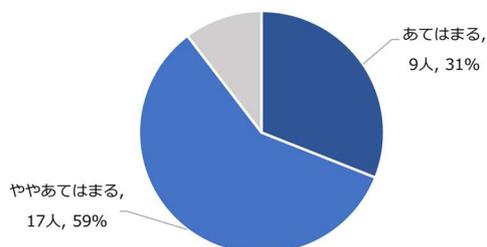
#### 周囲の人と、歩いた場所など業務以外の話が弾んだ。



#### 他部署、他支社など普段関わりの少ない人とコミュニケーションできた。



#### 他の人の健康への取り組みや知識を聞いて刺激になった。



#### 業務上のコミュニケーションがしやすくなった。

