

社員健康増進制度『T-PEC ウォークシリーズ』の取り組みについて

<導入経緯>

提案制度における社員からのアイデアを受け、2007 年 12 月よりスタート

<目的>

1. 「ウォーキング」を全社運動として会社全体で取り組むことにより、役員・社員のこころと体の健康づくりを促進する。
2. 景品を設けることにより、楽しみながら健康づくりをすることのできる環境をつくる。

<対象者>

役員・正社員・契約社員(健保加入者)・配偶者

<実施期間>

年 2 回、半年間の 1 日当たりの平均歩数により表彰を実施

<実施方法>

使用デバイス: Fitbit(会社より希望者へ配付)

歩数記録アプリ: 『GoogleHealth(旧 Fitbit)』(Google LLC) および 『RenoBody』(株式会社 Wellmira)

(日々の歩数等を『GoogleHealth』で記録、その歩数データを『RenoBody』へ連動し参加者全員の平均歩数およびランキングを表示)

※参加者のランキングは個人ランキングと所属グループのランキングの 2 種類を表示

※スマートフォンの内蔵歩数計や個人の所有する Applewatch 等の利用も可

参加喚起: ・入社時のオリエンテーションで案内

⇒会社の文化として認識してもらう

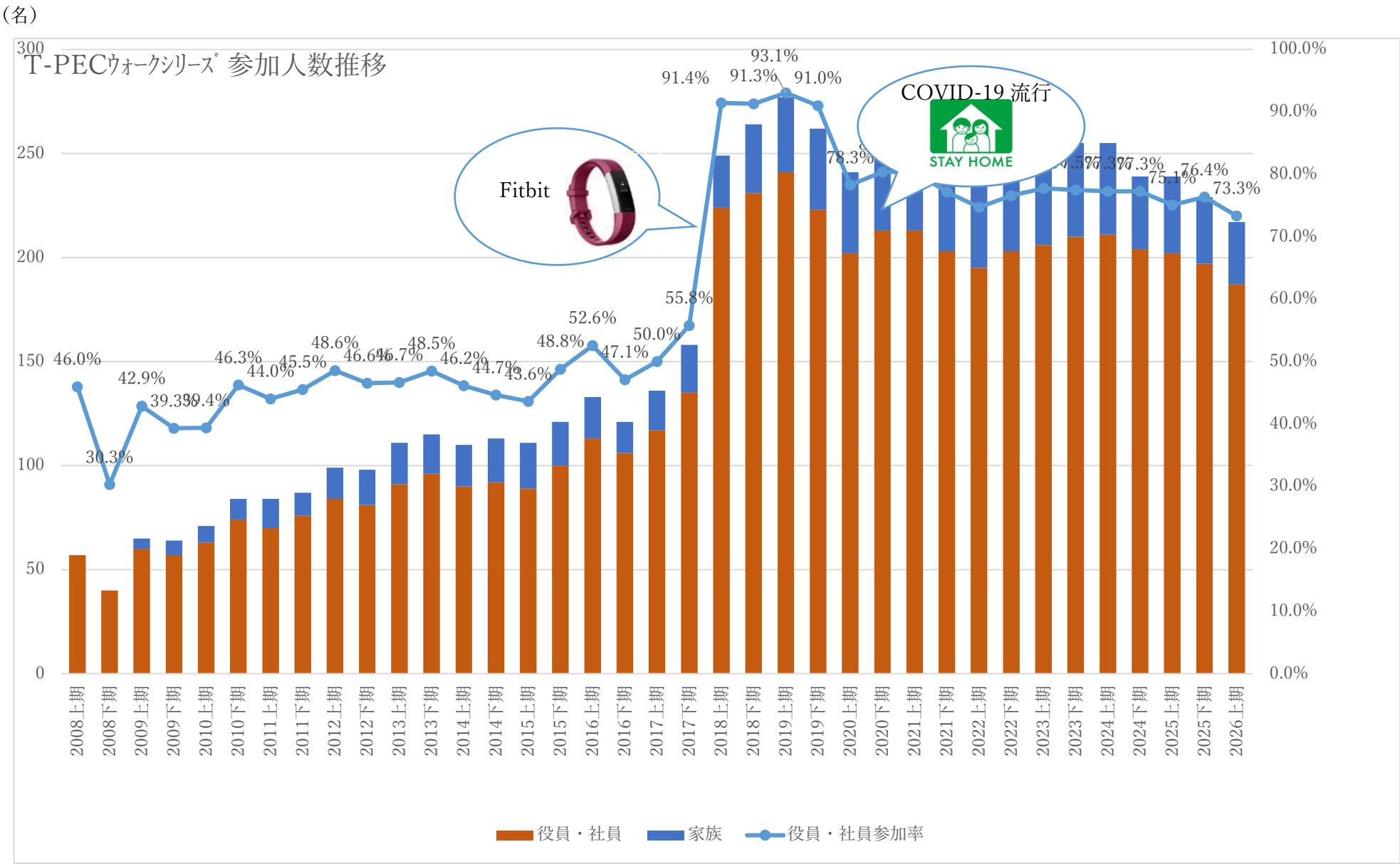
・個人ランキングの他に所属グループ対抗戦を実施

⇒仲間同士で声を掛け合い参加中断を防止・コミュニケーションの機会を増やす

<表彰>

年 2 回、全社朝礼等で表彰を実施し、平均歩数に応じた図書カード等の商品を贈呈

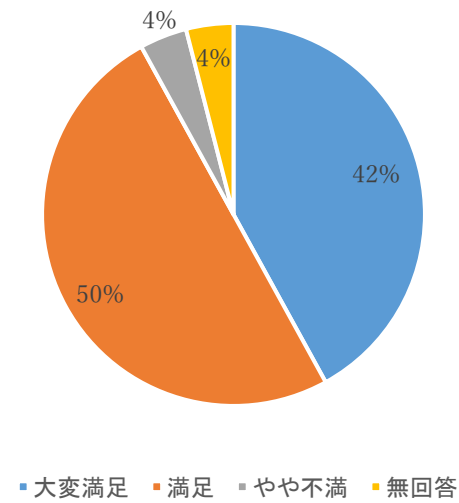
<参加者数推移(正社員・家族)>



<費用(年間)>

- ・アプリ(システム)・デバイス 112 万円
- ・表彰 450 万円

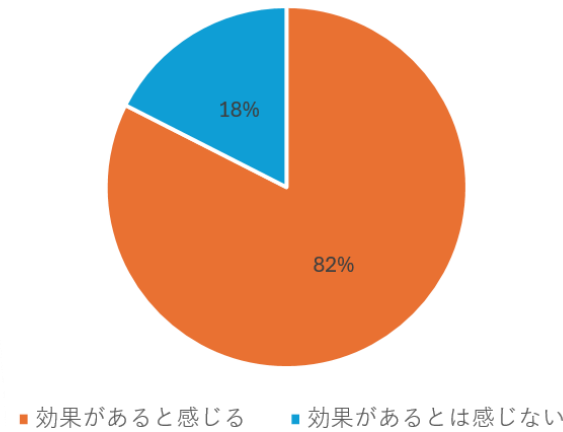
<参加満足度>



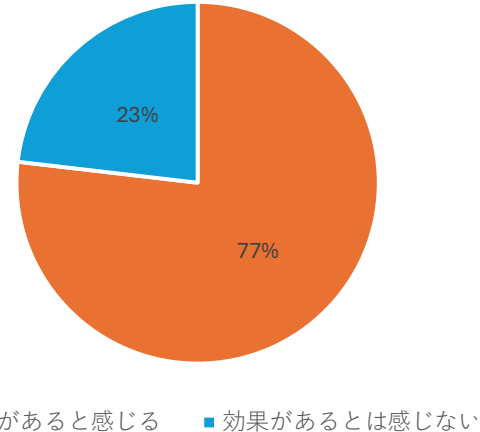
<効果等>



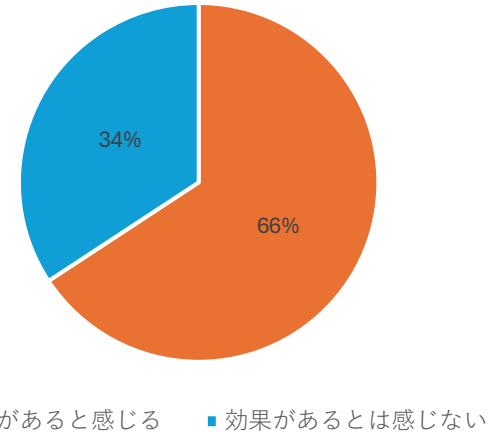
ストレス解消・リフレッシュ



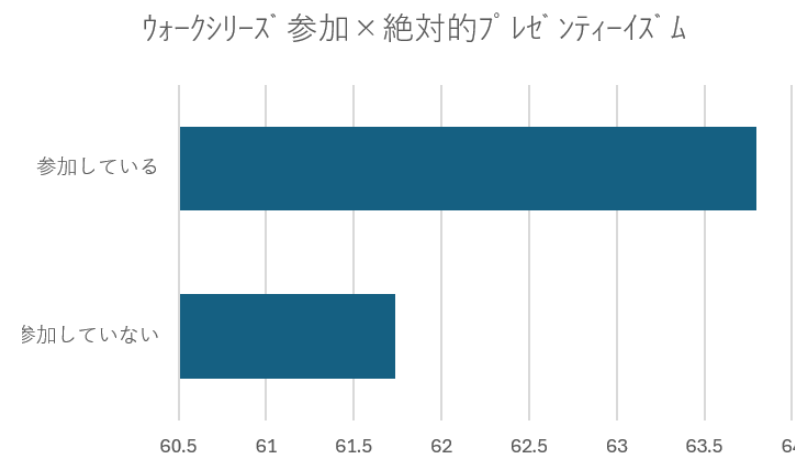
ダイエット・メタボ効果



コミュニケーション促進



ウォークシリーズ参加者向けアンケート(2026 年 6 月)



プレゼンティーズム等に関する社内アンケート(2026 年 5 月)