

2025年度「あるこっと」施策概要

1. 実施目的

従業員の健康維持・増進を目的として、「あるこっと」アプリを活用した全社ウォーキング施策を実施しました。従来の健康施策では平均歩数が国の目標（8,000 歩）に届かず、継続的な行動変容につながりにくいという課題があったため、「歩行量」だけでなく「歩行の質」にも着目した年間施策を展開しました。

2. 主な施策内容

- 健康診断会場・社員食堂でのアプリ登録促進（6 月～）
- 「しっかり歩き教室」の開催（7 月）※対面・オンライン
- AI 歩行分析の実施（8 月）
- チーム対抗ウォーキングキャンペーン（12 月～1 月）
- 年間表彰式の実施（2 月）



（アプリ登録ブースの設置）



（「しっかり歩き教室」は座学と実践の2部構成）



3. 主な成果

（1）参加拡大

- アプリインストール目標 600 名（全社員の約 20%）に対し、768 名が登録
- チーム対抗戦には 94 チーム・401 名が参加
- 個人賞達成者 272 名

（2）健康行動の定着

- 平均歩数はキャンペーン期間中 8,000 歩超えを達成
- アンケート回答者の 96%が「歩数を確認する習慣がついた」と回答

（3）チーム施策の効果

- チーム参加者は非参加者と比べて平均歩数が約 2,000 歩多い
（8,708 歩 vs 6,645 歩）
- また、しっかり歩き時間は約 7 分長い（21.2 分 vs 14.5 分）
- 職場内外のコミュニケーション活性化や一体感の醸成に寄与

4. 行動変容・健康実感

参加者からは、

- 「階段を使うようになった」
- 「短距離なら歩くようになった」
- 「歩くことが習慣化した」
- 「体力向上や疲労軽減を感じる」

などの声が多く寄せられたほか、睡眠の質改善を実感する回答もみられました。

5. 今後の方向性

本施策により、健康行動の定着だけでなく、部署内外のコミュニケーション促進や全社的な一体感の醸成という成果が得られました。今後はアプリ利便性の向上を図りながら、「全社一体感」と「同僚とのコミュニケーション増加」をさらに推進していきます。

「あるこっと」施策は、健康経営施策として従業員の行動変容と組織活性化の両面で高い成果を上げたと考えています。



(年間表彰式のようす)



(チーム対抗戦は組織活性化につながった)