

社風を活かしたウォーキングイベントで、手軽に楽しくマイベスト更新を目指す！



今年開幕する東京オリンピック・パラリンピックの大会ビジョンに掲げられる基本コンセプトのひとつが「全員が自己ベスト」。

2020年7月24日の開幕に向け、アスリートだけでなくみんなと一緒にベストな自分を目指す取組みとして、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が「beyond2020 マイベストプログラム」を実施しています。

このプログラムは皆さん一人ひとりの「マイベスト目標」の設定と、目標達成に向けた行動を支援する事業に対して、beyond2020 マイベストプログラム認証事業とするもので、HPなどでその活動や取組みを紹介しています。

東京地下鉄株式会社が取組む「Work Life Smile Action マイベスト応援プログラム」は、同社の全社員を対象に、運動習慣を身につけるきっかけづくりとして、社員参加型の歩数イベントなどを開催し、マイベスト目標に設定した歩数の達成を目指す取り組みです。

今回は、東京地下鉄株式会社健康支援センターの課長・池田義晃さんと保健師・村上杏子さん、柏村早紀さんの三名にお話を伺いました。（以下敬称略）

——beyond2020 マイベストプログラムに認証申請する経緯を教えてください。



池田：弊社では健康経営を推進する観点から 2019 年 7 月に東京メトログループとしての健康宣言を発しました。そのタイミングで beyond2020 マイベストプログラムについて知る機会があり、ぜひ参加したいと考えました。

——早速ですが、「Work Life Smile Action マイベスト応援プログラム」（以下、本プログラム）について、どういった活動が教えてください。

村上：社員全員が対象の歩数イベントです。約 1 ヶ月間にわたるイベント期間内の歩数をウォーキングアプリによるランキング形式で競い、上位にランクインした社員に賞品をプレゼントします。前回は 10 月に開催し、635 名が参加しました。今まではこういった健康づくりイベントを開催しても数十名程度の参加だったのですが、今回は過去最多の参加人数になりました。企画した私たちも、最初からこんなに参加人数が多くなるとは予想外でした。今回、beyond2020 マイベストプログラムの認証を受けるにあたって、参加者が目標を設定する仕組みを新たに取り入れました。

——想像以上に参加者が増えた要因はどこにあると思いますか。

池田：元々弊社には運動が盛んな風土があることがあげられます。社内の各種スポーツイベントや駅伝大会は毎年大いに盛り上がります。今回はウォーキングアプリによるイベントにしたことで、参加するハードルが下がったのではないかと思います。ウォーキングならば参加するにあたって特別な道具もいらないので、手軽に参加できる内容にしたことが大きな要因だと思います。

村上：参加者の歩数をランキング形式にしたので、ゲーム的要素が強く皆に楽しんでもらったのかと思います。参加者からの口コミを聞いて、後から参加を決めた社員も多かったようです。ランキングには全参加者の累計歩数も表示されるので、1位の人すごいよね…という話も飛び、とても盛り上がりました（笑）。

スマホアプリを使った歩数イベント
スポーツの秋！メトロ社員みんなで歩数を競おう！
歩いてドン！
10月（1か月間）の合計歩数がランキングに！
10/1-10/31にスマホがカウントした歩数を累計します

エントリーは簡単3ステップ！9/30までエントリー可能！

ステップ① ステップ② ステップ③

ご自分のスマホに「Reno Body」（無料）をダウンロードし「新規登録」と「初期設定」をする
トップ画面の「イベント」をタップし、イベントコードを入力後「クローズイベント」をタップ
下記の参加者ID/パスワードを入力してエントリー完了！

参加者ID パスワード

上位を狙いたい方！
運動不足のあなた！
仲間とエントリーするとかなり面白い！

ぜひご参加ください！
10位入賞者 or 下2ケタゼロ目順位で賞品GET☆

ダウンロードされたアプリの設置に際しては、健康支援センターHPに掲載中の設定ガイドを参照してください。
スマートフォンの画面は、各々の向きと異なりますのでご了承ください。
イベント期間中、アプリは健康支援センターからのお知らせ等を配信しますので、アプリの通知設定をオンにしてください。
健康中のスマートフォン利用は健康のリスクに繋がります。
健康支援センターは主催者です。参加者ご自身の健康管理は自己責任となります。

10/1~10/31の期間中自分の順位はここからチェック！

スマホアプリを使った歩数イベント
歩いてドン！
結果のご報告

2位 1位 3位

4位 5位 6位 7位
8位 9位 10位

本当に素晴らしい結果でした！
*****総じて...下2ケタゼロ目順位による賞品GETの方はコチラ！*****

順位	ニックネーム	順位	ニックネーム	順位	ニックネーム	順位	ニックネーム	順位	ニックネーム
11	111	211	311	411	511	611	711	811	911
22	122	222	322	422	522	622	722	822	922
33	133	233	333	433	533	633	733	833	933
44	144	244	344	444	544	644	744	844	944
55	155	255	355	455	555	655	755	855	955
66	166	266	366	466	566	666	766	866	966
77	177	277	377	477	577	677	777	877	977
88	188	288	388	488	588	688	788	888	988
99	199	299	399	499	599	699	799	899	999
100	200	300	400	500	600	700	800	900	911

みなさん、おめでとうございます！
参加者の全ランキングは、健康支援センターホームページをご覧ください！
なお、上記の方々への賞品の送付は、11月中旬頃を予定しております。

※11月1日10時までに健康支援センターから抽出したデータは運営事務局にて必ずウェブアプリに掲載されるものとさせていただきます。現在の画面は順位とは異なっておりますのでご了承ください。

このたびは635人の方にご参加いただき、盛況のうちに終了することができました。ありがとうございました！日ごろ運動する方もしない方も、いつもよりカラダを動かした1か月間であつたと思います。これをきっかけに、カラダを動かす習慣がつかうことを願っています！

次回予告

次回「歩いてドン！」は2020年2月に開催決定！！
エントリー開始は1月中旬を予定しております

「手軽に、誰でも」がテーマ。全社員を巻き込んだイベントにするために。

——本プログラムを実施するにあたり、工夫した点を教えてください。

柏村：手軽に参加できることを全面にアピールして参加者を募った点です。ポスターを作成し、現場で働く方も含めてなるべく全社員に周知できるようにしました。

村上：これまでは肥満傾向のある社員等、健康面での改善を促すイベントがメインだったので、対象も限られていました。また、運動を促すイベントを企画しても健康意識の高い人しか参加しないことが多かったのですが、健康づくりの観点からすると、運動に興味がない人にも参加して欲しいところです。いかに関心が低い人を巻き込んだイベントにするか考え、誰でも手軽にできる内容となるように心掛けました。

——皆さんも参加されたと思いますが、結果はいかがでしたか。



池田：とてもじゃないけど上位に食い込めませんでした。

村上：私はちょうど 200 位で賞品をゲットしました（笑）。

柏村：私も全然ダメでした。300 位くらいです。

村上：上位者は相当な歩数を記録していました。どうやら毎日のようにランニングをしている方らしく、初日からすごい歩数をマークしていました。

——参加した社員の方の反応や感想を教えてください。

柏村：参加者にはアンケートに回答してもらったのですが、その中で多かったのは「ランキング形式だったのがモチベーションにつながった」や「職場での会話が増えた」といった感想です。このイベントが職場内のコミュニケーションツールとして活用されたことが良かったなと思います。

池田：私たちが意識した「手軽さ」を評価してくれる感想も多かったです。主催者と参加者の思惑が上手く一致したように思います。

村上：今回のイベントは「運動」に着目したものになっていますが、食生活を見直すきっかけになったり、睡眠をしっかりとれるようになったといった声も多く、健康・体調面にも良い結果に繋がられたことがとても良かったと思います。

——第 1 回目のウォーキングイベントを振り返ってみていかがでしょうか。

池田：皆意識をして参加してもらえたのだと思います。恐らく上位半分くらいに入った方は、普段よりも意識して歩いたのではないのでしょうか。運動意識のきっかけづくりとしては、大成功だったと思います。

——マイベストプログラムの認証を受けたことによって、社員の方の変化はありましたか。

池田：認証をいただいて間もないので、正直私たちが感じる変化はまだ見えていないのが現状です。これからなのかなと思っています。2 月には第 2 回目のウォーキングイベントを開催する予定で、今回からマイベスト目標を宣言してもらおうようにしました。また、告知ポスターに beyond2020 マイベストプログラムのロゴを入れましたので、反応が楽しみ

です。国の認証を受けたことにより、さらに社員が参加したくなる効果も期待しています。

日本全国を巻き込んだ、オリンピック・パラリンピックの機運醸成を目指して

——では最後に、beyond2020 マイベストプログラムに期待することを教えてください。

池田：オリンピック・パラリンピックへの意識、機運醸成といった意味では、当社は東京2020大会オフィシャルパートナー（旅客鉄道輸送サービス）ですので、会社全体として高まっているように感じます。我々を起点に、日本全国でbeyond2020 マイベストプログラムを通し、さらに大会への機運が高まれば良いなと思います。また、当社の取組みが、誰かのきっかけの一つになれば大変嬉しく思います。

村上：他の事業者の取組みをまとめて見る事ができたら良いなと思います。今後のマイベストプログラムの参考にさせていただきたいですし、当社の取組みが他社の方の参考になれば嬉しいなと感じます。そうして、企業や自治体など一丸になれば日本全国でオリンピック・パラリンピックに向けての機運が盛り上がるのではないかと思います。優秀な取組みを表彰する仕組みがあっても良いですね。

■ 東京地下鉄株式会社

<https://www.tokyometro.jp>

■ beyond2020 マイベストプログラム

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/