

うおーきんぴっく

オリンピックイヤーであった 2021 年は、水産食品企業であるマルハニチロ㈱にちなんで、魚×ウォーキング×金メダル×オリンピックを掛け合わせ「うおーきんぴっく」と題した運動促進イベントを実施しました。歩数競争をメインとしながら、掃除や料理などの家事、介護や子どもの世話、ラジオ体操やガーデニング等の日々の活動も運動数値（メッツ）に換算しポイント化し、運動をする機会や時間のない社員も参加しやすい取り組みとしました。

【実施期間】

2021 年 10 月 1 日～10 月 31 日

【実施概要】

健康支援アプリを活用し、以下の項目をポイント化、合計ポイント数に応じて表彰を実施。

- ・歩数計測
- ・身体活動記録
- ・エクササイズプログラム 4 種への参加



参加募集のポスター

エクササイズプログラムでは、「カニ歩きスクワット」「ヒラメ筋ストレッチ」「魚のポーズ」など、海の生き物にまつわるエクササイズや肝炎体操の要素も取り入れていただきました。



カニ歩きスクワット

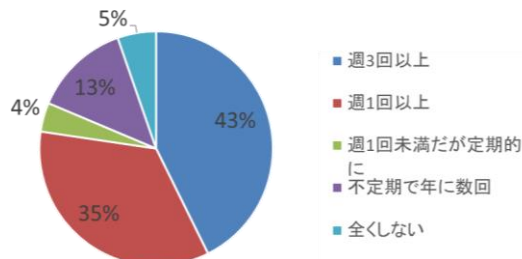


ヒラメ筋ストレッチ

【参加者の反応】

参加者アンケートによるうおーきんぴっくの実施前後の平均一日歩数は、週 1 回以上運動する人の割合が 13p 増、週 3 回以上運動する人の割合が 19p 増となりました。また、70%以上の参加者が、運動不足解消や運動習慣定着のきっかけになったと回答しました。

うおーきんぴっく参加前の運動頻度はどの程度でしたか？



うおーきんぴっく参加後の運動頻度はどの程度になりましたか？

