



春や秋、気候の良い季節になると「ウォーキングキャンペーン」があらこちらで始まります。

主催者は企業や健康保険組合、自治体など様々。「健康増進」を目的として、歩くことの習慣化、職場内のコミュニケーションの活性化など、「健康」をキーにいろいろな効果が期待できます。

いわゆる健康施策の王道です。健康経営に取り組んでいない企業でも、まず始めやすい最初の施策といえるでしょう。

実際に参加した人からの声は、「参加してよかった」、「歩くことが楽しくなった」、「体が軽くなった」など、主催者側としては「よかった」というコメントはうれしい限りです。また、管理職からは「声をかけにくかった部下との話題に困らなかった」、部下同士も「仕事がやりやすくなった」など、部内の雰囲気の変化など、運動効果以外の実感も得やすいようです。多くの人が参加しやすく、効果も実感できる王道施策ですが、今回は大切にしていきたいポイント 2 点お伝えしたいと思います。

◆参加していない人も楽しめるアプローチを

参加している人はアプリの中での楽しみがあり、イベントのインセンティブもついてきます。イベント開催中でも、忘れてはいけないのが、「参加していない人」です。その人たちは、次回は参加するかもしれない大切な人です。実際、効果のある方法として、社内のイントラを使って、開催中の進捗状況をお知らせしています。

ランキング上位チームのメンバー紹介や、おもしろいチーム名には名前の由来、ランキングトップの人たちの通勤靴の紹介、クイズを交えて、昼休みに歩く事業所周りの目印やコースなど、参加していない人も楽しめる情報、「次回は参加しよう～」と思いたくなるような情報は、参加している人との交流もでき、「ウォーキングキャンペーン」そのものが話題になります。

そのような参加している人と参加していない人の交流から、参加しなかった理由は何だったのか。お知らせに気づかなかったのか、参加方法がわからなかったのか。チーム制の場合は、声をかけてもらうのを待っていたのか、一緒に組むメンバーが見つからなかったのか。など様々な情報が広がることで、イベントの回数が増えるごとに自然に参加者は増えていきます。

◆思いがけないほど体重が減る人がいる

中には「歩くことが嫌い」、嫌いな理由として「汗をかくのが嫌だから」、「疲れる」など、極力歩かない人もいらっしゃいます。特に BMI30（標準体重より 20-25 kg 超）以上あり、普段歩かない人が毎日歩き出すと、驚くほど減量していきます。しかも「1-2 kg/月」という、ちょうどよいペースなので健康診断の結果を見ると一年で 12-3 kg 程の減量になります。まず病気ではないかを確認し、どのように減量したのかを伺うと、「歩きたしたら体が動きやすくなり、ますます歩きたくなった」、中には歩くだけでは物足りずランニングを始めた方もいらっしゃいます。そのような思いがけないほど体重が減る人と、年に数人は出会います。これもまた、うれしい限りです。

イベントとしては多くの人が参加することも大切ですが、「歩くことが大切」と気づいて体の変化を感じ、そして健康的に変化している人がいる、ということを大切にしましょう。KPI やインセンティブなど目先のことにとらわれがちですが、「毎日歩くことは最大の健康維持増進である」ということ、本来の目的を忘れないようにしたいものです。



執筆者：菊池 希代江

プロフィール：東京出身。保健師。

病院および健康保険組合、事業所の保健師として、ヘルスケア支援を行っています。