株式会社シアンス

所在地	新潟市中央区万代 2-3-16 リバービューSD ビル 10F
会社 HP	https://www.siance.co.jp/
事業内容	IT コンサルティング、システム開発、Web サイト制作
設立	1989 年 7 月 5 日
従業員数	60 名（男性 38 名、女性 22 名）

健康づくり社内イベント「シアンスウォーク」の紹介

1．「シアンスウォーク」とは

IT の仕事がらデスクワークの時間が長く、運動不足になりがちです。「歩く」ことを通して「社員の心身の健康維持・促進を図る」社内イベントです。2018 年から春と秋に毎年開催し参加者は楽しみながら歩数を競い合います。

2．イベント内容

■誰もが無理なく参加できるよう、参加者は過去の平均歩数で 5 つのグループに分け、歩数合計で競うのではなく、過去の平均歩数に対する歩数増加率で競う
■中間成績を発表して参加者の競争意識を高め、後半の歩数増加を図る
■終了後、グループ毎の上位者を全社会議で表彰し、社員全員で健闘を称え合う
■グループ毎の上位者に賞品、完歩した全員に参加賞（クオカード 500 円）を贈呈
■社長も毎回イベントに参加し、「健康経営」を自ら推進する

3．取組み成果

実施回を重ねる度に参加者数と参加率が堅調に増加

回	開催期間	参加者	参加者率	平均歩数
第 1 回	4 週間	9 名	18.0%	7,334 歩
第 2 回	4 週間	15 名	28.3%	8,334 歩
第 3 回	4 週間	38 名	65.5%	5,852 歩
第 4 回	4 週間	30 名	48.4%	6,997 歩
第 5 回	4 週間	32 名	56.1%	6,080 歩
第 6 回	2 週間	35 名	58.3%	6,598 歩
第 7 回	3 週間	38 名	65.5%	5,834 歩

その他の健康づくり取組み

■全社員が健康づくりの個人目標を設定
■プロトレーナーを社内に招き筋トレ教室を開催
■インフルエンザ予防接種料の会社補助