

# 健康増進×社会貢献 FOR TWO WALKINGのご案内



## コラボヘルスで達成する健康増進×社会貢献の相乗効果

### 社内ウォーキングイベント参加人数の増加

約**2倍**

2020年10月より社会貢献と連動し、歩数に応じた寄付を導入したところ、参加者が前年比1.74倍の1,995名、2回目は2,818人と拡大が継続。

### 社会貢献参画機会の向上

コロナ禍で社員の社会貢献参画機会の減少、セミナーやイベント実施方法の見直しが課題となっていますが、「ウォーキングイベント」と「社会貢献活動」の連動により、全社員がリモートでも参加できることから実施。

### 社員の平均歩行量の増加

8,000歩超件数は前回比14,755件増、8,000歩超の一人平均件数（＝日数）が前回12.8件だったのに対し、今回は14.3件に増加。「誰かのため」がモチベーションの向上と社員の歩行量の増加にも影響。

### コミュニケーション活性化

社内からはインナーコミュニケーションが活性化したとの評価、また、社外からも『健康経営優良法人2021～ホワイト500』の5年連続認定および大阪支社が『関西スポーツ応援企業健康経営賞』を初受賞する等の評価に。

## 健康保険組合・社会貢献部・人事部など それぞれの狙いが掛け合わされて効果増大



目標歩数の共有、ランキング、ニックネーム当てクイズ大会

## 健康増進の“ナッジ”を促すFOR TWO WALKING

ナッジは英語で「そっと肘でつつく」行為を指し、人々が自分自身にとってより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法です。

社会貢献を入り口にウォーキングイベントに参加し、誰かのために継続する（運動習慣を身に着ける）――以下のとおり、ナッジの意思決定フレームワークで表すことができます。

<b>Easy</b> 簡単に	歩くことで気軽に支援ができ、リモート参加も可能
<b>Attractive</b> 魅力的に	社会貢献に参加しつつ、個の健康増進・組織内交流の活発化
<b>Social</b> 規範に訴え	共通の目標のもとに生まれる連帯感、モチベーション
<b>Timely</b> タイムリーに	コロナ禍における運動・交流・社会貢献参画機会の減少の打開と歩数に応じた支援の実感