

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
株式会社プレオン	継続	兵庫県神戸市	IT業	前月の歩数より3000歩アップを目標にする「+3000」に社員全員で取り組み、毎月の歩数に応じた表彰の実施、社内部活動の支援、ラジオ体操	31

● プラス3000

- ✓ 前月の歩数より3000歩アップを目標にする社内ウォーキング活動「+3000」を実施
- ✓ 社員全員にiPhone（万歩計）を配布し、自社開発した歩数管理システムに日々の歩数を入力している。毎月歩数を集計し、歩数に応じて、個人表彰・部署表彰（賞品贈呈）を行っている。
- ✓ 歩数を手入力すること、社内で発表・表彰することで、歩くことへの意識向上に繋がっている。

● 15時のラジオ体操の実施

- ✓ 社員の健康の保持・増進のため、毎日社内でラジオ体操を行っている。
- ✓ ビデオ会議ツールを使用し、全拠点つないで行っている。昼休みが過ぎ、眠気や疲れが出てくる午後3時頃にラジオ体操を行うことで、頭も体もリフレッシュさせ、午後からの仕事に意欲的に取り組むことができるようにしている。

● 社内部活動

- ✓ 社内部活動参加への費用負担、競技参加への費用負担を行っている。社内で部活動を発足させることで、コミュニケーションを図りながら健康維持、向上を目指している。
- ✓ 現在、ゴルフ部、ジム部、アウトドア部、登山部など、10以上の部活動が活動している。

月間ランキング	1位(3名)	2位(2名)	3位(1名)
2021年07月			
2021年08月	13887歩		12345歩
2021年09月	359263歩		293580歩
2021年10月	322708歩		315415歩
2021年11月			
2021年12月			
個人の部（年間）	1位	2位	3位

部署対抗	1位	2位	3位
2021年07月			
2021年08月	総務管理部 + 1000歩	696歩 技術営業部 + 飲食部	543歩 システム開発部
2021年09月	システム開発部	7671歩 総務管理部 + 1000歩	6084歩 技術営業部

個人・部署ごとにランキングを表示
 ランキング上位の社員と部署には表彰を行い、モチベーションアップ！

PROJECT +3000

毎日簡単登録！

自社開発した歩数管理システムで
 歩くことを楽しく



歩数登録が簡単だから
 毎日続けられる

ログインして前日の歩数を
 登録するだけ！



いつもより
 プラス3000歩を目指して

昨日はどれくらい歩いたかな？
 過去の歩数も楽々確認



今日も登録完了！
 明日もがんばるぞ！