

## 「Work Life Smile Action マイベスト応援プログラム」概要

事業・活動名	Work Life Smile Action マイベスト応援プログラム
主催団体名	東京地下鉄株式会社
開催場所	東京メトロ全職場
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動習慣を身に着けるきっかけづくりとして、社員参加型の歩数イベント、ウォーキング教室を開催（年4回程度）。</li> <li>・ 歩数イベントについては、歩数アプリ「RenoBody」を用いて社員一人ひとりの歩数を計測し、個人別にランキング化することによりゲーム感覚で競わせる。</li> <li>・ 健康経営の観点から、マイベスト目標の設定やその結果について、産業医や保健師による面接指導を必要に応じて行う。</li> </ul>
対象者	社員向け
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前月の累計歩数を上回る目標設定</li> <li>・ 月毎平均歩行距離●Km以上等</li> </ul>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の歩数が社内、部署内で何位なのかを随時可視化することで、ゲーム性を高める。</li> <li>・ 単に順位を競うだけでなく、参加者がプログラム参加後も継続して取組める目標を設定することを、社内イベント、チラシ等で促す。</li> </ul>
URL	<a href="https://www.tokyometro.jp">https://www.tokyometro.jp</a>