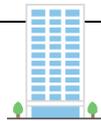




## 第1位 VISTA HILLS



### 受賞グループの声



○参加して変わった事（運動）

歩く事が楽しくなり、駐車場もわざわざ遠くに停めて歩数を上げたり、今まで近くの場所でも車でしたが、出来るだけ歩く様になりました。

○参加して変わった事（食事）

歩く為に、食事のバランスを考えたり、間食を控えて3食とるようになりました。

○工夫した事

グループラインを作り、お互いの声掛けて歩くモチベーションを高めて、皆で楽しく歩数チェックをしました。



### 受賞グループの声



○参加して変わった事（食事）

料理ミッションで、会社のおやつ時間や、自宅で実践する人もいた。職場皆で食べたりして楽しかったです。

○工夫した事

リーダー同士のグループ LINE を作り、お互いに報告し合った事。市特典だけでなく、会社独自で順位ごとの特典を設定し、全体のモチベーション向上に努めました。特典は通常12時からのお昼を、30分早めて休憩+豪華ランチ！！

○わったー職場のPR

技術職や20~30代の若い世代が多い中、離職率も少なく良い職場と思います。



## 第2位 イン設計A



### 受賞グループの声

○参加して変わった事（運動）

元々健康の為に歩いていたが、モチベーションは低かった。今回参加して意識が変わった。生活歩数+ウォーキングで、以前と比べて8000歩を超える様になった。夜の買い物は、車から徒歩に変わった。

○職場の雰囲気など

オーナーがお客さんに「おきはくんウォーク」の情報提供をして、常連さん(市外在住)も参加してみたい、と興味を示していた。ミッション撮影もお客さんが撮影した(笑)

○わったー職場のPR

当店のコンセプトがリラクゼーション、心身共にリフレッシュという考えです。髪だけでなく、お客様にリラックスしてもらい生活の活力にして頂きたいと願っています。



## 第3位 ライズ





## 受賞グループの声

○参加して変わった事（運動）

（仕事柄）作業時は座りっぱなしの事が多く、慢性的な腰痛に悩まされていたが、体を動かす習慣やきっかけになり、腰痛も改善された。

○参加した変わった事（食事）

サバトマトパスタは、カットマト缶にアレンジして作ってみたが美味しかった。料理を乗せるコースターはモチロン知花花織です👍

○わったー職場の PR

知花花織協同組合でも、小物が購入できます。また見学や体験も大歓迎です♪2月にイベントがあります。

詳しくは、ホームページ/QR コードから📱



## 第4位 知花花織



## 受賞グループの声

○参加して変わった事（運動・食事）

仕事で、こんなに歩いているんだと気付いた。担当（ホール/9,000～10,000 歩、キッチン/4,000～5,000 歩）で歩数の違いがあり驚いた。

まかないで、COOKPAD の豆腐ハンバーグを作った。美味しく、作りやすかった。

○職場の雰囲気など

職場で、やっていない人も含めて話題になった。

○わったー職場の PR

楽しい職場です。現在、スタッフ募集しています（笑）（初心者大歓迎）。

日本全国、世界各国の美味しい食材をご用意しています。スタッフ一同、笑顔でお待ちしております。



## 第5位 ヨルノカゼ



## 受賞グループの声

○参加して変わった事（運動）

- ・園での階段の上り下りが苦でなくなった。
- ・日頃からラジオ体操をしていたが、より楽しく出来た。

○参加した変わった事（食事）

サラメシのミッションでは皆で食事をして楽しかった。

○工夫した事

皆で声を掛け合い頑張りました。あと、血圧を毎日測るようになりました。

○わったー職場の PR

今年で開園して 22 年、小学校と公園が隣接し園舎の花壇にはいつでも花が咲き、明るい職場です。

職員もこの機会を通してさらに交流が深まりました。

## 第6位 プリティーウーマン



## 第10位 はらペコクィーンズ



## 第7位 エン設計C



### 受賞グループの声

○参加して変わった事（運動）

皆で一つの事に取り組めたのが良かった。職場間で共通の話題が出来た。アプリ見てグループメンバーの歩数見て、今日歩いたなー(または)歩いていないな、とかお互いで声を掛け合っていた

○職場の雰囲気など

担当(物件ごと)で業務にあたる為、なかなか他メンバーとのコミュニケーションがどうしても希薄になる事もありますが、職場がランチを企画してくれるので、互いの物件の業務の進捗確認も出来る事に繋がっていると思います。



## 第8位 さんふらわー

### 受賞グループの声

○参加して変わった事（運動）

階段を利用する様になり、目標達成していない日は散歩に出かけました。あと、グループの活動的な方を目標にしていました。

○感想など

ミッション(ヘルシーレシピを作ってみた、わったーサラメシ)も良かったです。お互い競いあえるのでモチベーションアップにつながりました。ありがとうございました。



## 第9位 OIKARI



### 受賞グループの声

○参加して変わった事（運動）

少しの距離でも車を使っていたが、歩く様になりました。

○職場の雰囲気など

今回の取組でメンバーの団結力が良くなり、社員同士が明るくなりました。

○わったー職場のPR

地域の為に頑張ります。今、銀天街が熱いですよ☺

## 第11位 エンダー



### 受賞グループの声

#### ○参加して変わった事（運動）

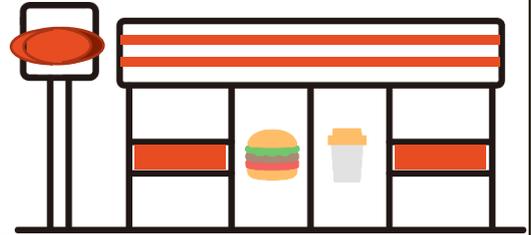
健康の為、運動をしなければと思いつつもなかなか取組めずにいましたが、参加してみてもミッションクリアの為、公園へ行き歩く様になりました。習慣化できれば良いなと思っています。

#### ○職場の雰囲気など

対抗戦に参加した事で、アプリを見て毎日の歩数やランキングについての話題ができ、コミュニケーションが増えた様に思います。

#### ○感想など

また機会がありましたら、更に上位目指したいです。



## 第12位 イン設計B



### 受賞グループの声

#### ○参加して変わった事（運動）

普段あまり歩かなかったが、歩く様になった。これからも継続していきたい。

#### ○参加して変わった事（食事）

普段から(食事は)気を付けていました。

#### ○職場の雰囲気など

アプリを通して共通の話題が出来ました。

#### ○工夫した事

各グループのリーダーが率先して行う様にしました。



### 受賞グループの声

#### ○参加して変わった事（運動）

社長が申込から率先して参加し、社員に取り組む様に促していた。ミッションのラジオ体操は、社名ロゴも映してPRしようと張り切った。

#### ○参加した変わった事（食事）

ミッション(サラメシ)の写真は、幾つか会食あったが写真を撮り忘れてしまった。

#### ○工夫した事、職場の雰囲気など

80歳代の会長もアプリで刺激を受けて、沢山歩いている様です。社長と良い感じで競っていました。アプリで掲示される若い世代への対抗心や、同年代のライバルを意識して頑張っていた様子です。競い合っていた同年代の人と、一度会って話してみたいと(笑)

## 第13位 東洋電機工事A



## 第14位 HAM



### 受賞グループの声

- 参加して変わった事（運動）  
沢山歩く様になりました。
- 参加して変わった事（食事）  
油を控えめに、気を付けました。
- 職場の雰囲気など  
元々仲良しだけど、おきはくんウォークでさらに仲良くなって皆で頑張れました。
- 感想  
今回参加してとても楽しかったです。意識して歩く様になりました。



### 受賞グループの声

- 参加して変わった事（運動）  
・事務職で普段歩かないが、週末雨の時は子供と自宅でダンスや、自宅で歩き歩数を稼いだ。  
・歩数を増やす工夫として、①お昼や職場の買い物で、近くのスーパー迄歩く様にした。②駐車場では、遠くに停める様にした。③いつもと違う道を歩いたりした。
- 参加して変わった事（食事）  
表示される歩数と消費カロリーを見て、3時茶〜で食べ物の裏(食品成分表示)を見る様になった。8000歩で消費カロリーこんだけなの!?!とか。
- 職場の雰囲気など  
今回の機会を通して、職場で健康づくりに取り組む様になった。元々、会社全体で社員の家族(特に子育て世代)への配慮があり、いつも感謝しています。



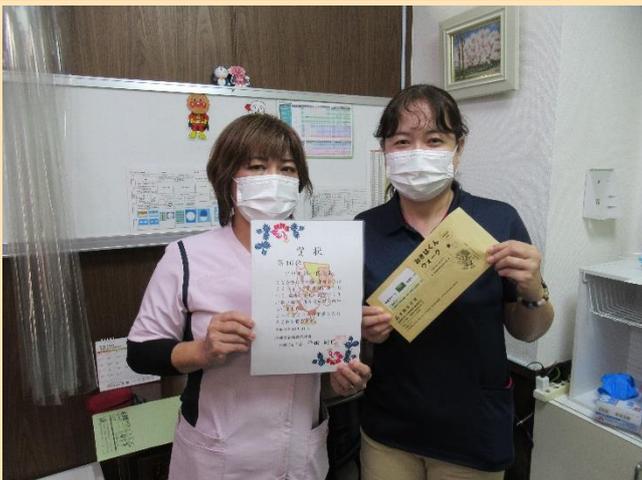
## 第15位 東洋電機工事B



### 受賞グループの声

- 参加して変わった事（運動）  
普段職場以外で歩く事の少なかった職員が、関心を持ち、終了後も30分〜1時間は歩く様にしています。
- 職場の雰囲気など  
職員同士(今何位?・・・〇位だよ)(じゃ、もう少し上位目指して頑張ろう)とお互いを励まし合いながら最終結果では16位になれてみんなの顔が笑顔で満開になりました。次回はもっと上位を目指したいね!!と、楽しいみんなの会話が聞こえてきます。
- 工夫した事  
わった一職場の職員はちむむちむんどお〜。これからも患者とのコミュニケーションを大切にアットホームな医院になれる様頑張ります。

## 第16位 アワセ第一医院



## 第17位 イン設計D

### 受賞グループの声

#### ○参加して変わった事（運動）

在勤者ですが、ミッションを通して沖縄市内の公園、スポットや公共施設を知る事が出来て良かったです。

#### ○工夫した事

平日は職場以外の所に行けないので、土曜日に一部のグループメンバーで集合し、ミッションポイントの図書館で合流する等しました。

#### ○職場の雰囲気など

アプリを通して共通の話題が出来ました👍



## 第18位 旅んちゅ CLUB(コザ信用金庫)



### 受賞グループの声

#### ○参加して変わった事（運動）

歩く事に意識が向く様になりました(他店舗のグループメンバーにも声かけしました)。

#### ○参加して変わった事（食事）

COOKPAD(豚しゃぶのさっぱりネバネバサラダ🍴)が、作りやすかったです。

#### ○職場の雰囲気など

元々旅好きメンバーで仲良かったが、さらに仲が深まりました。共通の話題(順位の話など)があった事。

#### ○変わった職場のPR

沖縄市に本店がある地域に密着した金融機関として、これからも頑張っていきますので、市民の皆様、今後とも宜しくお願い致します。

### 受賞グループの声

#### ○参加して変わった事（運動）

・面白いイベントで、ラジオ体操はこんなポーズもあったかなあとか考えながら、シャッターチャンス見つけて楽しんだ。

・実際アプリで歩くと、8000歩に意外と達成する事が難しい事に気が付いた。

#### ○参加して変わった事（食事）

学校の給食の様に、大人になり他の人と食事する習慣が無かったが、良い機会でした。

#### ○職場の雰囲気など

・より一層強くなりました。私達は、明るさとチームワークが売りなので、これからも大切にしたい。

・会員さんから「おきはくんウォークやってるの?」と声がかかる様になった(汗)

#### ○変わった職場のPR

・当店では、マンツーマンで継続的に楽しめるパーソナルトレーニング『美らBODY』お勧めです👍



## 第19位 ジスタス



## 第 20 位 ニュコアおきなわ



### 受賞グループの声

○参加して変わった事（運動）

・職場の歩く環境が良いので取り組みやすかった(泡瀬防波堤の遊歩道が整備されて、散策が楽しい)。また、デスクワークの合間、疲れた時の気分転換に歩きに行く習慣も出来ました。

○職場の雰囲気など

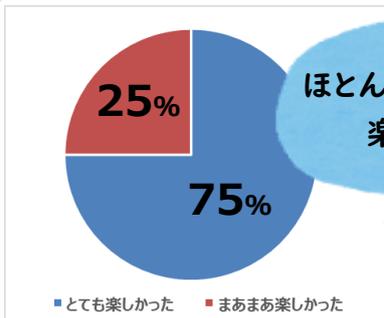
期間中、ミッション掲示物は職場の話題になり、探しくかったが、おそらくそれが狙いだらうと沢山歩きました。

○変わった職場の PR

周辺地域の美化活動(花いっぱい運動、清掃活動)や、イベント(全島エイサー等)への協力は積極的に行っています。これからも地域の為に継続していきたい。

我が社は、遮熱のガラスフィルムを取り扱っており、光熱費の軽減効果があります。県内学校への導入実績と、SDGsの面からもオススメです。

おきはくんウォークに参加してみた



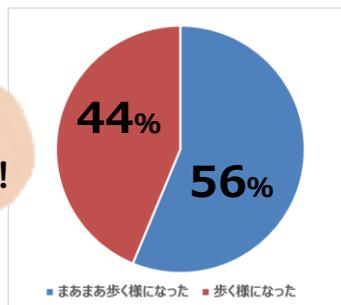
ほとんどの人が  
楽しかったと回答!



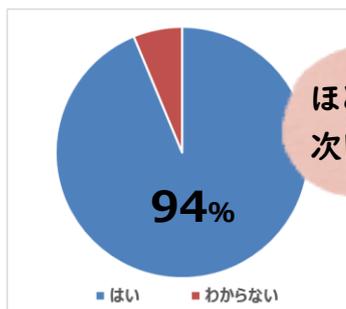
※  
参加者アンケートより

職場対抗戦参加後、歩く様になりましたか

参加後、ほとんどの人が  
歩く様になった回答!



次回も参加してみたいですか



ほとんどの人が  
次回も参加したいと回答!



参考) 職場対抗戦 参加者アンケートより抜粋