

歩数アップチャレンジ 結果NEWS



大崎保健所管内
495チーム
が参加!

「歩数アップチャレンジ2025」が開催されました!

令和7年10月から11月、「歩数アップチャレンジ2025」が開催されました。職場の3人1組でチームをつくり、2か月間の平均歩数を競いました。

県全体では158事業所、1553チーム、うち大崎保健所管内は36事業所、495チームが参加しました。

全県上位10位内事業所には「事業所ランキング賞」、目標歩数8000歩達成チームには抽選で「歩数目標達成賞」として賞品が贈られました。

県内全域の結果の詳細は、[歩数アップチャレンジ2025 結果](#)
- 宮城県公式ウェブサイト (pref.miyagi.jp) に掲載しております。
ぜひご覧ください!

令和8年度チャレンジにも御参加お待ちしております!



大崎保健所管内 事業所歩数ランキング (上位10位)

順位	事業所名	最終平均歩数	所在地
1	石堂建設株式会社 県内ランキング5位入賞!	14,149	美里町
2	株式会社メイジ	12,517	涌谷町
3	南郷病院	12,011	美里町
4	YKK AP 株式会社 東北製造所	10,339	大崎市
5	古川調剤薬局 駅東店	10,201	大崎市
6	株式会社 東北イノアック	10,098	美里町
7	ケミコン東日本株式会社 宮城工場	9,630	大崎市
8	みちのくミルク株式会社	8,887	大崎市
9	アルプスアルパイン株式会社 涌谷工場	8,770	涌谷町
10	宮城県北部保健福祉事務所	8,712	大崎市

※事業所名は、参加申込された際の名称を記載しております。

県の目標歩数 **8000歩** 達成状況 (大崎保健所管内) **297チーム** 達成率 **60%**

★国では、1日60分以上、毎日8000歩以上の身体活動が推奨されています。



身体活動のポイント!



Q.身体活動の1回の持続時間や、1週間の頻度は、どのくらい行くとよいですか?

A. 短い時間の積み重ねでも、週に1回でも、健康増進効果があることが報告されています。

◎今よりあと**1日15分!**
歩いてみましょう!

(例)朝に+5分
昼に+5分
夜に+5分
でもOK!

(参考) 「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023- (アクティブガイド2023)」、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト
「おおさき健康ナビ」もご活用ください!



発行

宮城県大崎保健所 健康づくり支援班
☎0229-87-8010