

ウォーキングアプリ「あるこっと」全社員導入

1. 目的

「ただ歩くだけ」でなくエビデンスに基づいた楽しいウォーキング機会を作ること、社員同士のコミュニケーション向上および将来的な疾病予防につなげていきます。

2. 対象

全社員

3. 実施概要

ヤクルト本社アプリ開発担当部署の方から、社内での推進メンバーを対象に「しっかり歩きアドバンスコーチ研修」を実施してもらい、基本となるエビデンスや効果的な歩き方を学びました。

その後ウォーキングアプリ「あるこっと」を全社員のスマートフォンに導入しました。

このアプリを活用し、定期的にキャンペーンなどを行って盛り上げていきます。

(2025年2月テストキャンペーン、8月から全社順次導入)

【研修風景】



＜あるこっと推進メンバーの研修風景＞



【アプリ画面】



4. 使用者の声

- ・生活改善につながっています。
- ・エレベーターを使わずに階段を使うなど、歩く習慣ができました。
- ・ランキング発表がやる気やコミュニケーションにつながりました。
- ・歩く時に「しっかり歩く」習慣ができました。
- ・寝付きが良くなりました。

