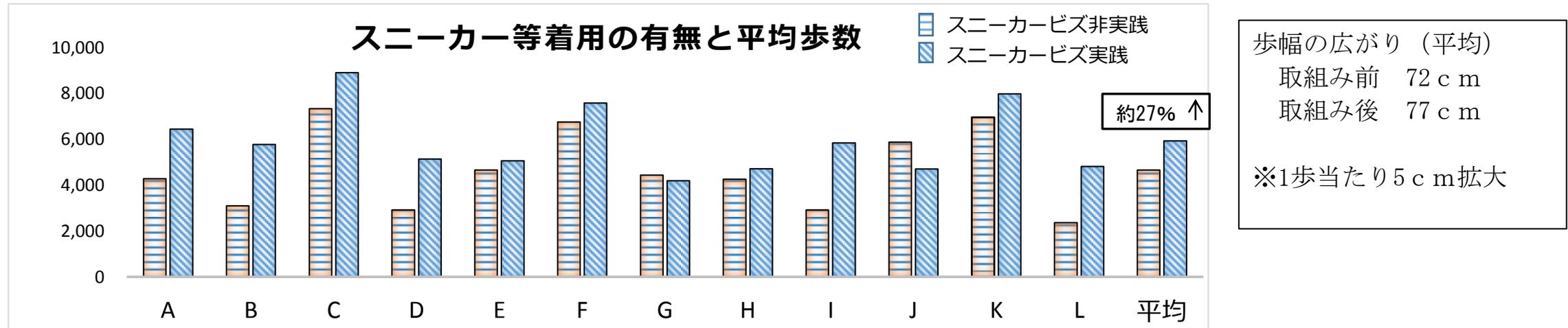


## スニーカービズの効果について

### 1 スニーカービズ実践による歩数等の変化（H29.6.12～9.12：県職員） ※勤務時間中のみ

スニーカー等の歩きやすい靴で勤務した方が、1日当たり平均で1,273歩（約27%）歩数が増えた。（最大で約2,900歩増加）

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	平均
年齢	20代	20代	20代	30代	30代	40代	40代	40代	50代	50代	50代	50代	12人
性別	男	男	女	男	女	男	女	女	男	女	女	女	
スニーカービズ非実践日歩数	4,280	3,092	7,333	2,917	4,655	6,748	4,432	4,255	2,917	5,873	6,954	2,365	4,652
スニーカービズ実践日歩数	6,438	5,768	8,898	5,134	5,059	7,570	4,191	4,706	5,842	4,696	7,981	4,815	5,925
差	2,158	2,676	1,565	2,217	404	822	△ 241	451	2,925	△ 1,177	1,027	2,450	1,273



※ スニーカー等着用の有無を調査した12名中、スニーカー等着用時の方が平均歩数が多かったのは10名

### 2 スニーカービズを実践した感想（県職員）

- ・4～5階の移動であれば、迷わずエレベーターではなく階段で移動するようになった（積極的に歩くよう意識が変わった）。
- ・昼休みに運動しようという気になった。
- ・最初は抵抗があった（ダサイ等）が、一旦スニーカー通勤を始めたら、楽でやめられない。
- ・仕事が終わって家に帰っても足が疲れなくなった。
- ・革靴着用よりも歩く速度が上がったように思う。一歩当たりの運動効果が高まったのではないかな。
- ・スニーカービズを始めてから、歩数計を着用するなど普段と違うことをすることで課内でコミュニケーションが増えた。