

## ウォーキングを兼ねた社外清掃

従業員の運動機会の増進に向けて「ウォーキングを兼ねた社外清掃」を開始いたしました。  
月に一度、月次環境整備実施と併行して会社の周辺地域の清掃をおこないます。

■ **目的**：会社の定期的取り組みとして、従業員の運動機会の増進を図り、健康の維持増進へ繋げること。

■ **活動範囲**：会社を中心に半径およそ 200m以内

■ **活動内容**：

ウォーキングを兼ねながら、道路に落ちているゴミを見つけると立ち止まって拾い上げ  
各々が持参しているゴミ袋へ入れていきます。

実施時間内で歩いた歩数は個人差がありましたが、約 2,500 歩～3,500 歩でした。

■ **参加メンバーからの感想（一部抜粋）**：

「最初は活動に前向きではなかったが、やってみると良い運動となった」

「気が付いたら設定エリアを超えてウォーキングしていた」

「自分が勤務する会社の周りを清掃するのは気分が良かった」

「普段の一日の平均歩数から 40%増しとなった」

などポジティブな感想が多数でした。

■ **改善を行った点**：

オフィス街ということもあり、車道兼歩道という道路も多く、1 人ではゴミを拾っている最中、  
周囲への安全確認が不足する可能性もあり危険ではないかという声が聞かれたので、  
2 人組で行うこととしました。

今後も改善改良を重ねながら、従業員の運動機会の促進と地域への貢献活動を進めてまいります。

