

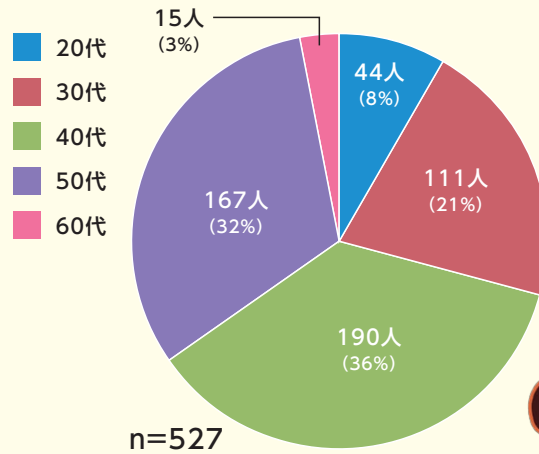
ウォーキング
はじめました

年齢に関係なく楽しめるのが
ウォーキングのよさですね

参加者

最年少は 最年長は
20歳 64歳

年代別 参加者人数

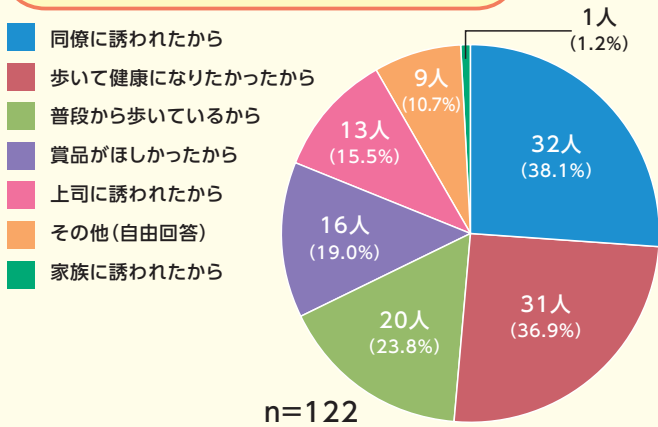


DATA BANK



ウォーキングイベントで、歩く楽しさが加速!

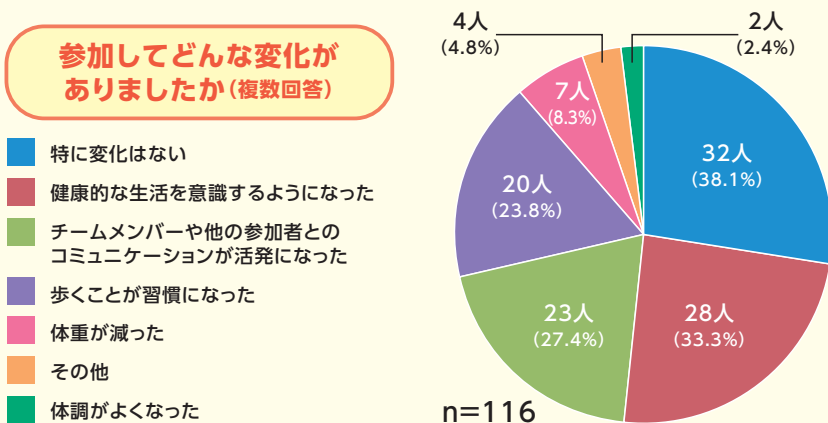
みんなで歩活の参加理由 (複数回答)



理由 (自由回答)

- 前回参加されている方々がとても楽しそうだったので、自分も参加してみたいと思いました。
- 同僚たちと、楽しみたかったから。
- 楽しそうでした。
- 二次健診の受診票が届き、医者に行ったところ、運動不足で数値が上がっているとの指摘がされたので、ちょうど歩活の時期と被ったので、参加することにしました。その結果、異常数値が半減しましたので、さらに歩きたいと思いました。
- 会社全体で参加したため。

参加してどんな変化がありましたか (複数回答)



ウォーキング
行く人
この指
と一まれ♪



イベント期間中の

参加者1日平均数の合計は？

1日平均歩数 7,767歩
×
参加者数 527人

イベント
期間

1歩の
距離

みんなで
歩いた総距離

4,093,209歩 × 28日 × 約60cm = およそ **68,765.9km**



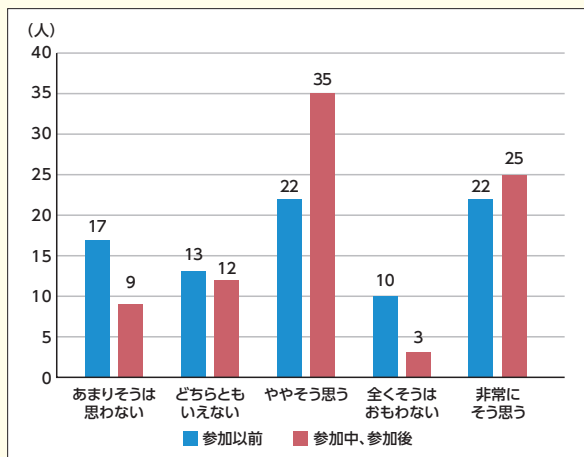
イベント中の1日当たり 年代別平均歩数ランキング

1位	60代 (9022.5歩)	4位	30代 (7451.5歩)
2位	50代 (7960.1歩)	5位	20代 (6779.8歩)
3位	40代 (7913.3歩)		

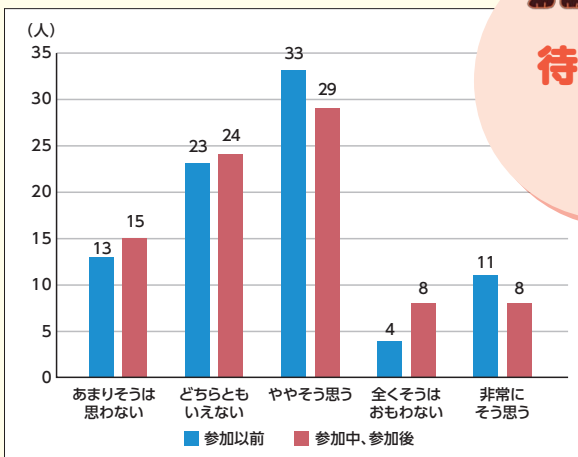
2017秋
数字で見る
「みんなで歩活」

DUSKIN

普段から体を動かしていた
ほうだと思いますか



日常の食生活を
意識するほうだと思いますか



待って～



エントリー待ってるよ～♪

2018春

みんなで歩活

気軽に仲間と楽しめる、普段の生活の中で参加できるウォーキングイベントです

実施期間 2018年4月26日(木)～5月23日(水)
(エントリー期間:3月19日(月)～4月25日(水))

KenCoMに登録後、歩活イベントページよりエントリーして、2名以上でチームをつくって参加してください。KenCoMアプリ、もしくはPC/スマホブラウザから、毎日の歩数を登録し、イベント期間中のチーム、個人の通算平均歩数ランキングを競い合います。



KenCoM登録はこちら



歩く楽しさが広がっています♪

2017秋「みんなで歩活」の参加者数／チーム数は

527名／93チーム



一緒に歩く、楽しく歩く「みんなで歩活」

感想

2回目の参加でした。チーム目標は「前回の自分を超える！」にしました。3位から2位になり、平均歩数も大幅アップ！みんなで本当によく頑張りました。最終日曜日には全員でウォーキングイベントに参加して、みんな2万歩超えたり、楽しんで歩けたかな…？ただ、なんせ「BABAガール」。次回は体力が持つか…。それが心配です。

チームメンバー

品田 幸子さん 羽月 芳恵さん
新田 理香さん 碓 理恵さん
長谷川 美枝子さん

チーム賞

1位

関東ウォーキング倶楽部
イベント期間中
平均歩数 19,238歩



感想

ウォーキングについて学んだり語ったりして、健康意識が高まり、今春からはペースも距離も着実に伸びてきました。また、歩活イベントで優勝することができて嬉しいです。普段なかなか集まらないメンバーですが、各自歩数目標を持ちながら励ましあって続けてまいります。

チームメンバー

中里 理佐さん 岡本 瞳さん
土田 佳代さん 笠井 万起子さん 川畑 範明さん

チーム賞

3位

南関東No.1Club
イベント期間中
平均歩数 17,526歩



チーム賞
2位

DSKBABAガール
イベント期間中
平均歩数 18,060歩

感想

前回に比べると他のチームの歩数が伸びてきて、個人ランキングも他の地域から上位入賞者が出てくるなど、追われているようなプレッシャーがありました。休日や、帰社時に「無理しても歩かなければ！」というように傾きかけましたが、無理して歩くよりも楽しんで歩くことにしました。イベントが終わってもしばらく、毎朝歩くことを続けているメンバーもいました。

特別に歩く、というより、通勤時間を使うなど、日常の中で無理せずに取り組める「みんなで歩活」は、健保の取り組みとしてよいイベントだなと思います。

チームメンバー 永山 誉隆さん 茶谷 千晶さん 林 昌希さん 安食 佳弘さん

イベント期間中
平均歩数

チーム賞	順位	チーム名	平均歩数
4~10位	4位	歩け歩け	16,611歩
	5位	チームSS	13,988歩
	6位	ALL FOR DOGS	13,879歩
	7位	Team DWU	13,261歩
	8位	九州ウォーキング部	13,125歩
	9位	ぶりんぶりんぷん♪	12,263歩
	10位	チームてくてく再び	12,257歩

(株)ダスキンサーヴ北海道

「みんなで歩活」
参加チーム数は

前回の
7倍!?

「みんなで歩活」参加状況

・2017秋(7チーム、42人)
・2017春(1チーム、7人)

その秘密は
P12~13

ご入賞おめでとうございます

個人賞 1位

吉田 篤司さん
33,185歩(ドーナツ九州)

個人賞 2位

泰山 拓司さん
31,215歩(MD近畿地域)

個人賞 3位

永山 誉隆さん
27,744歩(南関東No.1Club)

個人賞
4~10位

- 4位 中里 理佐さん 25,731歩
(関東ウォーキング倶楽部)
- 5位 豊谷 英雄さん 23,942歩
(ちむ☆ケア村)
- 6位 佐々木 健太さん 23,722歩
(ぷりんぷりんポン♪)
- 7位 川畑 範明さん 22,628歩
(関東ウォーキング倶楽部)
- 8位 森 康顕さん 21,650歩
(九州ウォーキング部)
- 9位 坂井 梨恵さん 21,307歩
(九州ウォーキング部)
- 10位 羽月 芳恵さん 20,700歩
(DSKBABAガール)

事業所・会社、健康保険組合、労働組合・働きさん代表が三位一体となり、健康経営に取り組んでいます

「働きさんが健康で心豊かに働き、それによって会社の業績も健康になる」という事をめざして、事業所・会社、健康保険組合、労働組合・働きさん代表が三位一体となり、健康経営に取り組んでいます。

健康保険組合主催の「みんなで歩活」は、組合員が積極的に参加できるような取り組みを労働組合としても検討したいと考え、2017年秋の「みんなで歩活」では、まずは労働組合の役員同士で支部対抗戦を実施しました。

2018年春「みんなで歩活」では、組合員の皆さまを対象に健康推進キャンペーンを実施します。内容の詳細につきましては、ダスキン労働組合ホームページをご確認ください。

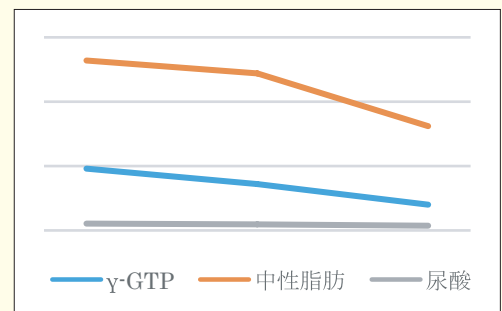
<http://duskin-union.com/index.html>

2017年秋の「みんなで歩活」ダスキン労働組合 本部役員への健康への取り組み

中央執行委員長
下 二郎さん

2017年秋「みんなで歩活」
チームDWUにて参加
(チームランキング21位)

ウォーキングと炭水化物抜きダイエットを実施。運動と食事に気を配るようになったおかげで、「みんなで歩活」のスタート時から、体重は-4kg、血圧や血液検査の数値も大幅に改善しました。



中央執行副書記長
池口 誠さん

2017年秋「みんなで歩活」
チームDWUにて参加
(チームランキング21位)

期間中、2回のフルマラソンに出場し、自己ベスト記録も更新。また、まわりの役員にもランニングを勧め、練習をサポートしています。早朝から走ると、その日は自然と充実した1日になっている気がします。

