

第3回

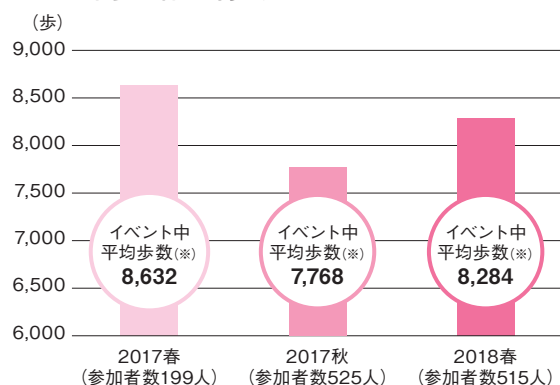
# 2018春「みんなで歩活」物語

storiéd by Duskin-kenpo

## これまでと変わらない姿勢で、 新しい取り組みを

働きさん一人ひとりが心身ともに健やかであり、これからも働くことの喜びを社会に貢献し続けるための（喜びのタネまき）取り組みに、どんどんチャレンジし続ける私たちでありたいと思います。今号では入賞者の方のアンケートからの声や、働きさんの健康への取り組みをバックアップする事業所の取り組み事例をご紹介します。

イベント中参加者平均歩数



## 2018春「みんなで歩活」入賞者

ご入賞 おめでとうございます!

### チーム賞

イベント期間中の  
チーム平均歩数(※)

1位	JIMATO	24,152 歩
2位	南関東No.1CLUB	23,980 歩
3位	VIN VINO	20,755 歩
4位	中国・四国地域本部with D	18,619 歩
5位	関東ウォーキング倶楽部	18,353 歩
6位	TEAM-SSHK	17,098 歩
7位	ダスキン九州地域本部	16,266 歩
8位	南関東No.1CLUB2	15,312 歩
9位	歩活 ダスキン一族の歩み	14,205 歩
10位	ALL FOR DOGS	13,698 歩

### 個人賞

イベント中  
平均歩数(※)

1位	藤岡 直也さん (南関東No.1CLUB)	45,301 歩
2位	永山 誉隆さん (南関東No.1CLUB)	37,185 歩
3位	泰山 拓司さん (MDおかずクラブ)	30,899 歩
4位	竹内 靖人さん (VIN VINO)	28,213 歩
5位	末永 昇一さん (中国・四国地域本部with D)	26,242 歩
6位	森康 顕さん (ダスキン九州地域本部)	25,525 歩
7位	今村 肇さん (JIMATO)	25,056 歩
8位	中島 恵一さん (南関東No.1CLUB)	25,035 歩
9位	下賀 雅己さん (東北 楽天ウォーキング@DWU)	24,601 歩
10位	室矢 文典さん (JIMATO)	23,249 歩

※小数点以下切り捨て

2018秋

ある かつ  
みんなで歩活 イベント開催予定

エントリー期間：2018年10月1日(月)～10月31日(水)

イベント期間：2018年11月1日(木)～11月30日(金)

※上記スケジュールは変更になる場合があります。

次回参加も  
お待ちしております!



KenCoM登録は  
こちらから!

私たちの健康生活への軌跡

ウォーキングライフ

この機会にと、職場から自宅まで歩いて帰ることにチャレンジ。チームメンバーの励ましのおかげで、約4時間で達成！1ヵ月後の大阪北部地震で、現実でもありうることだと、びっくり…。  
本当にいろいろあった(笑)楽しい「歩活」でした。

生産本部：友永 雅彦さん  
(VIN VINO チーム)

過去2回チームで参加しましたが、今回は本気度が違い、チーム一丸となって取り組みました。終業後や休日なども、SNSグループトークで励ましあい、状況報告をし合ったりして、みんなで楽しめました。お仕事以外での皆さんを知ることができたり、コミュニケーションを取れたり、健康というカテゴリーだけではなく、様々なものを得ることができました。

生産本部：清水 みよさん  
(VIN VINO チーム)

普段から意識して歩くことを考えたことがなかったので、初めて参加させてもらってよい経験になったと思います。目標どおり1日1万歩を歩くことができたので、続けていければと思っています。

生産本部：板垣 浩樹さん  
(VIN VINO チーム)

チームを組んで開催日前日に決起会を開いたお店の名前をチーム名にしました。期間中はラインで状況を報告し合いました。今こ歩いているよ、と画像を送り合ったり、今日は終わり!と晩酌の様子を送ってメンバーでコミュニケーションを取り合いました。いつもお互いの歩数や他チームの歩数をチェックしてあたふたしていました(笑)

生産本部：竹内 祐子さん  
(VIN VINO チーム)



ランキングより単に1日1万歩をめざして開始したら、意外と楽しかったです。体調のよさもキープできています。歩活中もイベント終了後も、いろんな人から声をかけられて、頑張れた気がします。

北海道地域本部：今村 肇さん  
(JIMATO チーム)

目標をもって参加できたのはよかったです。普段街を歩くことがなく、今回の取り組みで札幌の街を知ることができました。

北海道地域本部：室矢 文典さん  
(JIMATO チーム)

歩く習慣がついてよかった。  
体重が減ったので、これからも継続的に歩き、健康的な体づくりをしていきます。

南関東地域本部：瀬崎 慎治さん  
(南関東No.1CLUB チーム)

普段の健康管理とモチベーションUPにつながり、チームワークの向上にもなり、仕事面にも活きたと思います。これからも生涯現役ランナーをめざしていきたいと思っています。

南関東地域本部：永山 誉隆さん  
(南関東No.1CLUB チーム)

初めは自分のペースで歩き、歩数も伸びませんでした。仲間の頑張りに刺激され、後半はかなり意識して歩きました。食事がおいしく感じられ次第に体が楽になる感じがありました。自宅近くを歩くと、思いがけず新しい発見があったり、乗り物を使っていた場所も短時間で歩けることがわかったり楽しかったです。

南関東地域本部：馬場 俊克さん  
(南関東No.1CLUB チーム)

※入賞者の方へのアンケートより

3位入賞!  
VIN VINO チーム  
祝賀会の様子

## 事業所参加人数ランキング

	参加人数(※)	登録者数 / 有資格者数 (平成30年7月29日現在)	平均歩数
1位 ダスキン	251人	1,105人 / 3,870人	9,650歩
2位 ダスキンサーヴ北海道	86人	95人 / 154人	7,543歩
3位 ダスキンサーヴ九州	63人	141人 / 371人	5,354歩
4位 ダスキンサーヴ北関東	29人	63人 / 175人	5,123歩
5位 ダスキンヘルスケア	18人	171人 / 1,474人	10,642歩
6位 ダスキンプロダクト中四国	12人	23人 / 90人	7,376歩
7位 ダスキンサーヴ東海北陸	10人	54人 / 343人	6,735歩
8位 ダスキン共益	9人	21人 / 35人	8,090歩
9位 和倉ダスキン	7人	21人 / 99人	6,898歩
10位 小野ダスキン	5人	19人 / 159人	7,546歩
10位 ダスキンシャトル東京	5人	22人 / 127人	8,887歩
12位 ダスキン伊那	4人	9人 / 20人	4,927歩
13位 ダスキンサーヴ東北	3人	42人 / 138人	5,635歩
14位 ダスキンプロダクト西関東	2人	15人 / 111人	14,815歩
14位 ダスキンプロダクト東関東	2人	17人 / 123人	12,182歩
14位 ダスキン健康保険組合	2人	2人 / 2人	4,934歩
14位 エムディフード株式会社	2人	12人 / 87人	6,595歩
18位 ダスキンプロダクト東北	1人	6人 / 54人	4,094歩
18位 ダスキンプロダクト九州	1人	10人 / 94人	18,111歩
18位 ダスキンプロダクト東海	1人	12人 / 83人	4,207歩
21位 エバーフレッシュ函館	0人	3人 / 67人	—歩
21位 ダスキンプロダクト北海道	0人	10人 / 63人	—歩
21位 ダスキンサーヴ近畿	0人	16人 / 135人	—歩
21位 ダスキンサーヴ中国四国	0人	50人 / 193人	—歩
21位 ダスキン愛の輪基金	0人	1人 / 5人	—歩

※イベントは1名では参加できません。(エントリー人数は含まれておりません。)

**「健康経営優良法人2018」を取得されている事業所が  
積極的な取り組みにより、上位を占めています。**



### 歩数計アプリ

「目指せ!さんぼジスタ」もご活用ください

「目指せ!さんぼジスタ」は、1日に歩いた歩数に応じてサッカー選手のキャラクターが成長していく歩数計アプリです。

スマートフォンを身につけていれば歩数が自動で計測され、過去の歩数もグラフで見ることができるので、どれだけ歩いたかを簡単に管理することが可能です。



- 「さんぼジスタ」はKenCoMにログインの上、ご利用いただけます。  
⇒KenCoMのログインポイントが付与されます。



- 「さんぼジスタ」で歩いた歩数に応じて  
ゲットできるポイントはKenCoMポイントに自動加算されます。

### 新機能

全国のさんぼジスタプレイヤーと  
ランダムにマッチング!

1日の合計歩数で  
バトル!

試合に勝って  
星を集めよう!



取り組み事例

KenCoM



ダスキン労働組合

ダスキン労働組合は、働きさんが心身ともに健康で心豊かに働くことにより、会社の業績も健康になるということをめざして、会社・健康保険組合・労働組合が三位一体となり健康経営に取り組んでいます。

「大変楽しかったです。」

参加者としての感想は、チーム内のメンバー同士で共通の話題、目標ができて、大変楽しかったです。また、労働組合全体としては、エントリーしているチームは「@DWU」をチーム名につけていたので、知らない人同士であっても、他チームを意識し合い、競争できたので、楽しかったです。

まずは体験!

2017春

まずは体験しようということで、昨年春の第1回目は専従者が参加してみました。

2017秋

次の、昨年秋の第2回目は、今後組合員を対象としたイベントにすることを前提とし、全国の支部役員を対象に、支部対抗戦を実施しました。

2018春

その結果を踏まえ、今回は全組合員を対象に、企画させていただきました。

他の活動でも言えることですが、全体で取り組むためには、まずは自分達がやってみることが大切だと思います。その上で、自分だけではなく、より多くの方々に参加していただくにはどうするかをみんなで考えました。

「ダスキン労働組合も!みんなで歩活」

開催期間:4月26日(木)~5月23日(水)

全国の組合員さんを対象に開催し、個人参加73名、13チームがご参加いただきました!

チーム戦

順位	チーム名	人数	支部	平均歩数	総合順位
1位	平岸♥@DWU	7	北海道支部	12,228	14
2位	STRONG ZERO@DWU	4	組合本部	10,223	23
3位	トコトコ会@DWU	2	東海・北陸支部	9,610	28

1位 平岸♥@DWU

まさか1位を取れるとは思っていませんでしたのでとても嬉しいです。犬の散歩やジム通いなど、日常生活で歩数を稼いでいた感じです。来年もまた上位入賞を狙いたいと思います。

3位 トコトコ会@DWU

おじさん2人が頑張りました。次はさらに上を狙ってみます。

2位 STRONGZERO@DWU

今回は1位を目標として、普段から健康のために歩くことを心掛けたいと思っています。



平岸♥@DWU チーム