

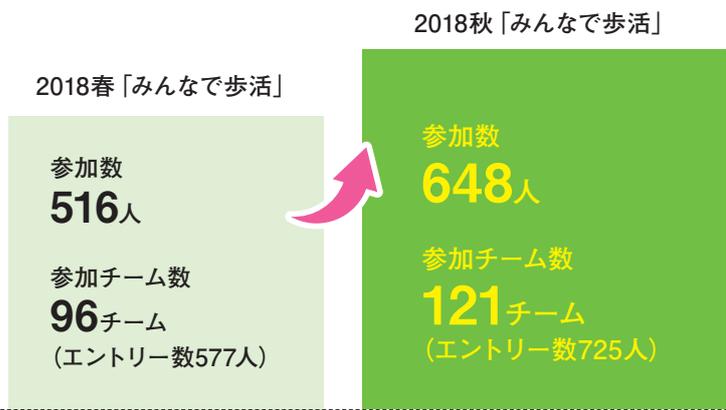
2018秋



みんなで歩活 開催報告

ダスキンに芽吹く 健康(ウォーキング)習慣

ウォーキングイベント「みんなで歩活」開催は4回目となり、
ダスキン健康組合主催ウォーキングイベント2018秋「みんなで歩活」は
過去最多参加者 / チームにご参加いただきました。



ダスキン労働組合の参加者数も
前回数を上回る**278人**
にご参加いただきました!

個人ランキング

順位	氏名	所属	イベント期間中 個人平均歩数
1	末永 昇一様	(中国・四国地域本部 withD)	37,389 歩
2	少前 忠則様	(中国・四国地域本部 withD)	36,620 歩
3	下賀 雅己様	(歩け歩け!東北の☆@DWU)	30,935 歩
4	永山 誉隆様	(南関東No1 CLUB)	27,909 歩
5	高野 和美様	(ヤング向佐野支店)	27,619 歩
6	豊谷 英雄様	(中国・四国地域本部 withD)	25,476 歩
7	辻 恭代様	(ダスキナー族の歩み)	23,028 歩
8	古達 由美子様	(中国・四国地域本部 withD)	22,619 歩
9	田中 和彦様	(関東支部労組@DWU)	22,364 歩
10	池口 誠様	(DRY ZERO@DWU)	22,329 歩

チームランキング

順位	チーム名	イベント期間中の チーム平均歩数
1	ダスキナー族の歩み	21,287 歩
辻 恭代様 / 吉村 幹枝様 / 菊原 ユリ子様 / 伊達 日和様 / 伊達 俊彦様		
2	WT@DWU	20,923 歩
月井 亮様 / 富田 悦弘様		
3	中国・四国地域本部 withD	20,872 歩
古達 由美子様 / 中田 秀樹様 / 西川 淳様 / 少前 忠則様 / 末永 昇一様 井口 圭祐様 / 松前 真由美様 / 豊谷 英雄様 / 武野 守様		
4	関東ウォーキング倶楽部@DWU	16,600 歩
5	Team-SSHK	15,623 歩
6	南関東ちい散歩	15,558 歩
7	歩け歩け!東北の☆@DWU	15,282 歩
8	ALL FOR DOGS	14,714 歩
9	アラフィー	14,409 歩
10	とことこ@DWU	13,563 歩

※小数点以下切り捨て



リフレッシュとプレッシャーの狭間で
 仕事からの帰宅後、土日の休日のごろごろしていた時間が、歩くに変わり、汗をかいてリフレッシュできました。が、「歩く」ことに追いつけられ、疲れました。
 冨田 悦弘様(WT@DWU)

とりあえずエントリー！参加すれば楽しさが分かります！
 2駅手前から歩いて帰ったり、積極的にお客様先に訪問しました。夜な夜な無理して歩く日も…歩き疲れました。
 月井 亮様(WT@DWU)



ダスキナー族の歩み

健康食品やサプリ、ダイエットを考えている方におすすめします。
 毎朝、起きてすぐ考えることは、今日どのルートを歩くのか?! と(笑)ホント、ボケ防止とワクワクして1日始まる楽しさを味わえました。ダスキナー感謝Dayにメンバーと参加し、終わった後、江坂から箕面まで歩いて、夜のイルミネーションをみたこと。すごく楽しかったし、綺麗でした。
 辻 恭代様(ダスキナー族の歩み)

行動が身軽に!!
 仲良し4人+D(内1人の旦那様)で、今回2回目の参加になりますが、途中から上位をめざせるかも?と思い始めたら、みんなの歩数がどんどん伸びて最終日は23:59まで全力投球・完全燃焼しました。そして、結果発表で1位になったと知ったときは、みんなで喜び、達成感でいっぱいになりました。
 菊原 ユリ子様(ダスキナー族の歩み)

早朝からの朝日 たいへん気持ちよかったです。
 期間中、体調の悪い日は1日もなく、1~2時間が楽に歩けることがわかりました。30,000歩は歩き過ぎでした(反省)腰が痛い!
 下賀 雅己様
 (歩け歩け東北の☆@DWU)



Congratulations

今回もチーム賞・個人賞に入賞された方に、アンケートにご協力いただきました。

ウォーキングイベントを楽しむコツや健康習慣を取り入れる工夫などをご紹介します。



中国四国地域本部with D

体重が6kg減少！腹囲は10cm減少しました。
 春に続いて2回目の参加でした。春はチーム4位で大変悔しい思いをしたので、今回は1日25,000歩を目標にチーム全員でがんばりました。春は仕事から帰って夜間歩いていましたが、今回は通勤の朝と夕方の2回に分けて歩くことで、疲れがたまず歩数を伸ばすことができました。最終日には3時間かかて、会社から自宅まで歩いて帰りました。
 少前 忠則様
 (中国・四国地域本部with D)

チームで参加するので、楽しく運動できます。
 チームで楽しく取り組みました。周りの人が頑張っていたので自分も頑張ろうと思いました。歩く習慣が少しだけ身につきました。
 井口 圭祐様
 (中国・四国地域本部with D)

人生100歳時代。健康寿命を延ばすために、歩く習慣を身につけましょう。
 結構しんどい1ヵ月でした。登山以外で、これほど長時間それも毎日連続で歩いたことはありませんでしたが、チームが上位に入ったことで報われました。グループで、昨日の各メンバーの歩数、順位など盛り上がりながら参加することで、確実に普段より歩くようになり継続できます。
 末永 昇一様(中国・四国地域本部with D)

我がチーム最長老2名が積極的に活動し、とても元気になった!!
 1ヵ月間、会話、話題、健康に関する内容を強く意識する機会が与えられることでチームにて一体感がより強くなり、日頃話することがない人と会話が増えた! 気がします。が、1ヵ月間健康になったのが、がんばりすぎて体調が悪化したのが微妙です。
 西川 淳様
 (中国・四国地域本部with D)

続けることで自信が付き、ポジティブになれます。
 同じ職場のチームメンバーと連帯してがんばれたので、楽しかったです。歩くことに抵抗がなくなりました。チームメンバーがすごすぎて、15,000歩がんばって歩いてチーム内最下位で笑えました。
 松前 真由美様
 (中国・四国地域本部with D)

チームメンバーで歩活を中心に話が弾みました。
 春は終業後だけ歩いていたので、今回は朝と終業後に歩くようにしたら春より楽に歩くことができました。健康目的で始めることをおすすめします!ただし無理は禁物。できる範囲で…普段の倍を目標に歩きました。1ヵ月間しんどかったです(笑)
 古達 由美子様
 (中国・四国地域本部with D)

みんなで歩けばいつもより歩けます。
 楽しかったです。途中でやめることなく続けられました。一度参加されてください。楽しさがわかります。
 中田 秀樹様
 (中国・四国地域本部with D)

2019春「みんなで歩活」
エントリー期間
4.10 ▶ 5.20

2019春「みんなで歩活」は
インセンティブが
さらにパワーアップ!



「みんなで歩活」
は1人では
参加できません。

イベント期間 **5.21 ▶ 6.21**

エントリー期間中に、チームを組まないとイベントに参加できません。

チーム賞や個人賞のランキングインセンティブや、エントリー賞などの共通インセンティブに加えて、ダスキン健康保険組合では、ラッキー5賞などの独自インセンティブもご用意しています。

イベントの詳細は、適時ホームページなどでご案内いたします。

チーム名に「@DWU」をつけて労働組合の「みんなで歩活」にW参加すると、
インセンティブもWチャンス!

ところで!

健診閲覧コードは 登録済みですか?



健診閲覧コードを登録すると、健診結果や経年の変化などを確認することができます。そんなKenCoMの便利機能ですが、まだまだKenCoM登録者の50%前後(事業所別の登録状況はP12をご覧ください)。

そこで、今回「みんなで歩活」イベントの盛り上がりに乗じて!!

ケンコム
エンジョイ賞

イベント終了時まで、
みんなで歩活参加 + 健診閲覧コード入力済みの方に
もれなく! **Amazonギフト券200円分をプレゼント!**

健診閲覧コードなくした! 忘れた!

再発行したいときは「お問い合わせフォーム」から依頼してください

お問い合わせフォーム

<https://kencom.jp/inquiry/new>

再発行お手続き手順

KenCoMのお問い合わせフォームより

- お問い合わせの種類→健診閲覧コードを選択
- 必須項目を入力
- 入力内容を確認して送信

健診閲覧コードの再発行には、

お手元に届くまで**1ヵ月半**程度お時間がかかります。
お問い合わせはお早目をお願いします。



健診閲覧コードは、2017年5月頃、事業所を通じて、個人宛の圧着ハガキにて手渡し、もしくは社内メールアドレスをお持ちの方は、セキュリティメールにてご案内しています。

KenCoM登録(無料)エントリーはこちらから

お手元に「健康保険証」をご準備の上、KenCoMにアクセスし登録してください。会員登録にはメールアドレスが必要ですが、私用アドレスでもご登録可能です。

iOS版 利用環境:iPhone5s,iOS9.0以上 Android版 利用環境:Android4.1以上



D-phoneをお持ちの方は、D-phone内のKenCoMアプリからログインしても、ログイン情報(歩数など)は同期されます♪