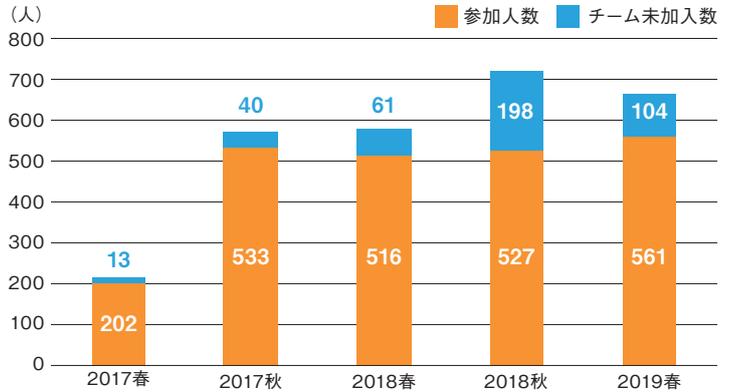


ココロもカラダも健康に

2019春「みんなで歩活」開催報告

今回も多数のイベントご参加ありがとうございます。ケンコムは8月にロゴリニューアルし、今後さらなる健康習慣のご提案ができるよう準備しています。2020年春には「みんなで歩活」に加え「やせ活」のイベントも企画中！詳しくは、適時ホームページやNet-IPPOなどでお知らせいたします。



チーム賞

JCBギフトカード (1位:2万円、2位:1万円、3位:5千円)

順位	チーム名	チーム平均歩数
1位	JIMATO (今村 肇様/室矢 文典様)	25,911歩
2位	ダスキン一族の歩み@DWU (辻 恭代様/吉村 幹枝様/伊達 日和様/菊原 ユリ子様/伊達 俊彦様)	24,511歩
3位	目指せ健康経営! (船戸 真様/徳光 重毅様/山村 直樹様)	23,804歩
4位	関東ウォーキング倶楽部@DWU(5)	23,338歩
5位	旧コンシューマ@DWU(6)	16,396歩
6位	チームshine新(4)	15,795歩
7位	中国・四国地域本部 1@DWU(8)	15,345歩
8位	みちのく歩がねば☆@DWU(4)	15,202歩
9位	Team-SS Ver.3(3)	14,776歩
10位	平岸♥@DWU(2)	14,752歩

※()内はチーム人数

事業内ランキングやkencom登録状況が知りたいなどの場合は健保までご連絡ください。

ラッキー7賞

7位	中国・四国地域本部 1@DWU(8)	チーム平均歩数 15,345歩
17位	おじちゃんZ(9)	チーム平均歩数 11,725歩
27位	USA(4)	チーム平均歩数 10,375歩
37位	ゆうちゃん'S(4)	チーム平均歩数 9,543歩
47位	ずっきー王子とお助け隊(5)	チーム平均歩数 8,670歩

※()内はチーム人数

チームの平均歩数が8,000歩以上で、ランキングの下1桁が「7」のチーム全員に

Amazonギフト券 (200円分) を付与



ちょっとおさらい「kencomポイント」



毎日ケンコムを使うたび、またイベント参加などでケンコムポイントがもらえます。

kencomポイントの利用方法はこちら➡



ケンコムポイント1,000ポイントにつき1回、ギフト券 (Amazonギフト券またはnanacoギフト) が当たるルーレットゲームにチャレンジできます！

amazon.co.jp
ギフト券



※本キャンペーンはダスキン健康保険組合による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。ダスキン健康保険組合へご連絡ください。
 ※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
 ※「nanaco(ナナコ)」と「nanaco ギフト」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。
 ※「nanaco ギフト」は、株式会社セブン・カードサービスとの発行許諾契約により、株式会社 NTT カードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。

歩くことにより健康診断の数値はたいへんよくなりましたが、体力的には年齢とともに落ちてきているようなので、今後は体力をつけるような運動も取り入れていけたらと思っています。

少前 忠則様
(中国・四国地域本部1@DWU)



ケンコムニュースで「自分に合った歩き方」をcheck!

効果的な歩き方や、疲労回復につながるストレッチ、気になる美容の情報など、あなたに合った情報を毎日配信しています。



個人賞

Amazonギフト券 (1位:5千円、2位:3千円、3位:2千円)

順位	氏名	個人平均歩数	(チーム名)
1位	少前 忠則様	34,252歩	中国・四国地域本部 1@DWU
2位	中里 理佐様	30,845歩	関東ウォーキング倶楽部@DWU
3位	下賀 雅己様	29,735歩	みちのく歩がねば☆@DWU
4位	永野 修様	26,774歩	けんぼへず
5位	笠井 万起子様	26,563歩	関東ウォーキング倶楽部@DWU
6位	今村 肇様	26,545歩	JIMATO
7位	辻 恭代様	26,005歩	ダスキナー族の歩み@DWU
8位	吉川 孝裕様	25,960歩	The new stage
9位	橋本 真様	25,789歩	チームshine新
10位	徳光 重毅様	25,422歩	目指せ健康経営!

一人で歩くのはむなしいので、今回はポータブルラジオを買い、FMや野球中継を聞きながら楽しくウォーキングできました。

下賀 雅己様
(みちのく歩がねば☆@DWU)

イベント中に、チームメンバーといっしょにウォーキングイベントに参加しました。みんなで歩いてお風呂で汗を流し、飲んで食べてまた歩くのですが、なかなか集まれないので、団結力が高まります。

中里 理佐様
(関東ウォーキング倶楽部@DWU)

ナイス
ファイト!



チームの平均歩数が5,000歩以上でランキングの下1桁が「5」のチーム全員に

Amazonギフト券
(100円分)を付与

ラッキー5賞

順位	チーム名	チーム平均歩数
5位	旧コンシューマ@DWU (6)	16,396歩
15位	ALL FOR DOGS (2)	12,215歩
25位	北42条支店@DWU (5)	10,792歩
35位	交通機関にも乗るんじゃない (5)	9,626歩
45位	生産本部歩活動チーム@DWU (10)	8,864歩
55位	shushuとLaLa (8)	7,693歩
65位	ダスキン労働組合関東A@DWU (5)	6,625歩
75位	サーヴ中国四国 (6)	5,904歩

※()内はチーム人数

その他の賞とインセンティブ

●ケンコムエンジョイ賞

- 「みんなで歩活」イベント終了時まで、①「みんなで歩活」参加
- ②健診閲覧コード入力済の方にもれなくAmazonギフト券(200円分)を付与

●みんなでゴール賞

チームの平均歩数が8,000歩以上を達成したチームメンバー全員にkencomポイント1,000ポイント付与

●みんなの応援団長賞

チーム内のコメントが一番多かった人で、抽選で10人に1人に、kencomポイント1,000ポイントを付与

●エントリー賞

5人以上のチームで参加すると、抽選で10チームに1チームのメンバー全員に、kencomポイント1,000ポイントを付与

ケンコムエンジョイ賞や共通インセンティブは、インセンティブ付与(7月下旬)をもって発表とかえさせていただきます。

※入賞者の方へのアンケートより

歩活が始まって2週間ほど過ぎたとき、夜10時ぐらいに何気に歩いていたら、偶然にも相方の室矢さんと街でばったり会い、これで優勝できると確信しました。

今村 肇様 (JIMATO)

生活全般を見直すことができました。
7月より禁煙をスタート!
歩くことは、継続していきます。



室矢 文典様 (JIMATO)

5年ほど前からマラソンを始めており、週3日ほどジョギングしています。
今回の歩活期間はほぼ毎日、休まず頑張りました!

山村 直樹様 (目指せ健康経営!)

ウォーキングを継続するきっかけになったのは、2017年11月に労組専従から人事部に戻り、健康経営を担当することになり、その担当者が二次健診常習者では勝手が悪いと思い、主治医に相談したところ、運動を勧められました。そこでウォーキングを1ヵ月行い、再検査の血液検査をしたら、全ての数値が半減しました。そこで、毎日1万歩を目標に歩いたら2018年度の定期健康診断において数値が正常範囲となり、30数年間、二次健診の案内をいただいていた私でしたが、それが見事に解消しました。

船戸 真様 (目指せ健康経営!)

「ダスキン労働組合も!みんなで歩活2019春」の結果ができました!

期間:2019年5月21日(火)~6月21日(金)

春闘でも合意した健康経営に関する取組みの一環として、「ダスキン労働組合も!みんなで歩活2019春」を実施いたしました。全国21チーム158名(非組合員を除く)の組合員がイベントに参加し、期間中の歩数を競っていただきました。



チームの部表彰

- | | | |
|----|---------------------|------------------------------|
| 1位 | みちのく歩がねば☆@DWU(東北支部) | 人数:4名 平均歩数:15,202歩(総合順位:8位) |
| 2位 | 平岸♥@DWU(北海道支部) | 人数:2名 平均歩数:14,752歩(総合順位:10位) |
| 3位 | 令和に進め@DWU(関東支部) | 人数:5名 平均歩数:12,595歩(総合順位:13位) |

個人賞

1日平均8,000歩以上歩いた方の中から
チームの部で表彰されていない上位50人の方
詳細は労働組合ホームページにてご確認ください。

ミスタードーナツ商品券

500円分進呈

健保保健事業のケンコム内メール配信について

2019年4月より、ケンコムのメール配信機能、お知らせ機能を活用し、健保の保健事業の一部(重要性が高い内容)について、メール配信ならびにお知らせ掲載をしています。

メール配信に関して、登録のメールアドレスが会社のメールアドレスになっており、業務メールと混在し不便を感じる方は、下記の方法でメールアドレスの変更ができます。

ケンコムにログイン⇒「メニュー」⇒「設定」⇒「各種変更」⇒「ログインID(メールアドレスの変更)」

より多くの組合員さんに参加していただけるよう、2019秋「みんなで歩活」では
『チームスコアランキング』を採用します!

キーワードは **毎日コツコツ歩いて、チームに貢献&達成感!**

**チームスコア
ランキングとは**

- ◆1歩=1スコアに換算され、チームの通算スコアで順位を競います
- ◆ユーザーあたり1日最大8,000スコア獲得可能(8,000歩以上も記録可能)

これまでのしくみの課題

①歩きすぎを助長

- 平日歩けないので、土日でまとめ歩きなど

②精神的プレッシャー・疲労感がある

- チームに迷惑かけられないというプレッシャーの中で歩くのは辛く、楽しさを感じられない

③ランキングの変動がしにくい

- 日頃から歩き慣れている人とイベントのみ歩く人の差が大きい

足をひっぱらないかと思うと、どのチームに入ればいいのか悩んでしまう…。

同じ部署の〇〇さん、チーム未加入だったんですね。チーム参加に声をかければよかった。

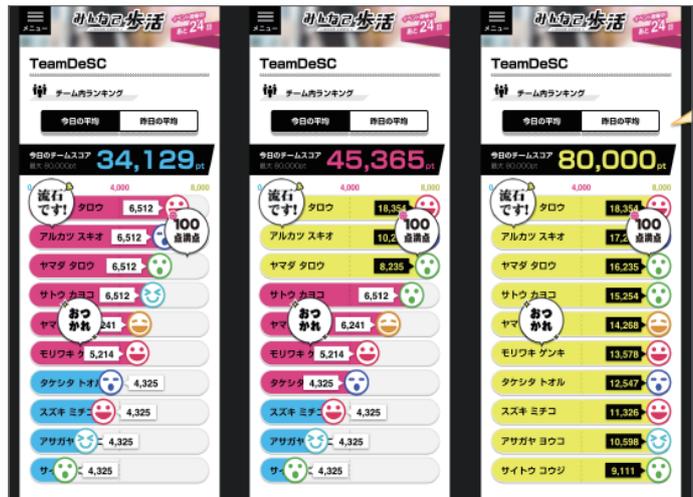
今回のしくみの狙い

①楽しく参加してチームに貢献できる仕組み

- チームの通算スコアを競うことで、平均歩数が少ない人も、無理なく参加できるしくみへ

②「毎日コツコツ歩く」ことを評価

- 期間中、毎日8,000歩をめざす設計へ



誰でも参加できる?

2020年3月末時点で19歳以上のイベント開始月の前月までに健康保険組合の資格を有する方がケンコム登録&イベント参加ができます。

ここが落とし穴!
イベントエントリーだけでは参加できません!



**2人以上で
チーム結成だよ!**

参加したいのにログインできない!

ログインIDまたはパスワード忘れなどお困りの際は、ケンコムお客様サポートまでご連絡ください。

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

ケンコムお客様サポートに問い合わせし、2週間以上経っても返信がないなどの場合はダスキン健康保険組合にご連絡ください。