

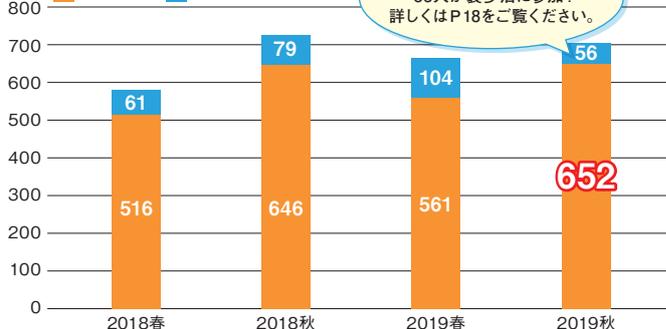
2019秋「みんなで歩活」開催報告



毎回好評のウォーキングイベント
「みんなで歩活」開催は6回目となりました。
今回も多数のご参加ありがとうございます。
過去最多参加者にご参加いただきました!

参加人数 **652人**
参加チーム **113チーム**

(人) ■ 参加人数 ■ チーム未加入数



チーム未加入の56人のうち、
33人が裏歩活に参加!
詳しくはP18をご覧ください。

チームスコアランキング

JCBギフトカード

1位:2万円、2位:1万円、3位:7千円、4位:5千円、5位3千円

1位 精鋭選抜☆チームがんこ@DWU(10)

通算スコア **2,377,320**

新井 達也様 / 戸松 恵子様 / 伊藤 健一郎様 / 新福 智彦様
伊藤 秀之様 / 杉山 健一様 / 近藤 雅浩様 / 高野 和明様
川内 幸平様 / 前花 一成様

2位 中国・四国地域本部(10)

通算スコア **2,339,809**

末永 昇一様 / 西川 淳様 / 古達 由美子様 / 武野 守様
高島 修様 / 中田 秀樹様 / 二分野 秀彦様 / 井口 圭祐様
少前 忠則様 / 大西 幸子様

3位 レッツエンジョイ@DWU(10)

通算スコア **2,299,208**

沼田 和敏様 / 南波 幸徳様 / 丸山 由美子様
市野瀬 邦子様 / 宮川 晶様 / 生方 由美子様 / 廣橋 恵理様
齋藤 めぐみ様 / 渡部 麻衣様 / 鈴木 幸子様

4位 北42条支店@DWU(10)

通算スコア **2,292,046**

5位 東京UKwalkerズ@DWU(10)

通算スコア **2,282,758**

※()内はチーム人数

ラッキー5賞

チームの平均歩数が5,000歩以上でチームスコアランキングの順位
下1桁が「5」のチーム全員にAmazonギフト券(100円分)を付与
通算スコア

5位	東京UKwalkerズ@DWU(10)	2,282,758
15位	平岸★@DWU(9)	1,747,021
25位	平岸♥@DWU(6)	1,372,205
35位	ラモちゃんズ(9)	1,235,811
45位	D.S.C@DWU(7)	1,135,962
55位	チームざざ虫(6)	1,027,048
75位	まめじま「脱、田舎の車社会」(4)	770,049
95位	PT 寺西組(3)	460,341
105位	進撃の大沢(西)(3)	343,602

※65位と85位はチームの平均歩数が5,000歩未満だったため、入賞となりませんでした。
※()内はチーム人数

ハッピースコア賞

チームスコアランキングの順位下1桁が「7」のチーム全員に
kencomポイント1,000ポイントを付与
通算スコア

7位	愉快的音楽隊@DWU(10)	2,192,503
17位	ぶるーず(7)	1,576,086
27位	生産本部有志チーム@DWU(7)	1,366,198
37位	関東連合B@DWU(6)	1,195,502
47位	チーム骨付鳥@DWU(6)	1,126,624
57位	チーム篠田@DWU(7)	1,007,266
67位	それぞれ(5)	896,018
77位	歩け!KAZU②@DWU(6)	733,986
87位	ふうふうふう(3)	511,361
97位	チーム三川(2)	434,102
107位	チーム大泉(2)	332,444

※()内はチーム人数

その他の賞とインセンティブ

チーム貢献賞 イベント期間中、毎日8,000スコアを達成した人全員にAmazonギフト券200円

みんなの応援団賞 チーム内コメントが一番多かった人の10人に1人に、kencomポイント1,000ポイント付与

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ポイント付与

2020春「みんなで歩活」は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため

開催中止となりました。
エントリー期間 4月1日(水)~4月30日(木) 5月31日(日)
イベント期間が6月から戻ったので、涼しく歩けます! エントリー期間中に、チームを編まないと参加できません。

kencomに登録していませんか?

アプリをダウンロード!

ケンコム 検索



ご入賞おめでとうございます

チーム賞に入賞された方にアンケートをご協力いただきました。
皆様のウォーキングライフをご紹介します。

生活に健康変化あり!

期間中はよく歩いたせいか、
食事がおいしかったです。
期間中でなくても、歩数を常に
意識していきたいとします。

新井 達也様

精鋭選抜☆チームがんこ@DWU



チームメンバーが8,000歩達成しているかを
毎日管理するのが大変でした。
達成していない人にLINEなどで連絡をとり、
8,000歩歩いてもらうようお願いしていました。
毎日ヒヤヒヤしながら歩活の画面を見ていました。
普段あまり話をしなかった人と
コミュニケーションがとれて楽しかったです。

戸松 恵子様

継続中!

毎日毎日、参加へのプレッシャーに
耐えられるかどうか不安な中、
仲間に背中を押され頑張っています。
歩活期間が終わり1ヵ月弱ですが、変わらず
1日10,000歩達成をめざして歩いて
います。どこまで続けられるか不安です。

西川 淳様

中国・四国 地域本部



一人だと途中であきらめてしまいましたが、
チームだと全員でがんばられて楽しいです。

中田 秀樹様

生活に健康変化あり!

最多数で参加したので、
みんなで楽しく取り組むことができました。
明日は「負けない」って思う毎日で、
今まで以上にやる気もupしました。
今回で4回目の参加ですが、
自転車通勤を徒歩に変えたり
近くの買い物は歩いて行くようになりました。
エスカレーター、エレベーターは使用せず
階段を使いました。

生方 由美子様

レッツエンジョイ@DWU



継続中!

この期間だけでなく、
有酸素運動は最低週1回、
ウォーキングは
毎日8,000歩はやりたいです。

川越 孝之様

東京UKwalkerズ@DWU



今回で3回か4回目の参加になりますが、
10名での参加は初めてだったので、
大人数での参加は楽しかったです。
8,000歩までがポイントになるというのも
近い目標だったので、継続することができました。

宗重 光紀様

北42条支店@DWU

みんなで
「何歩あるいたー?」とか
会話がが増えて楽しかったです。

中野 由美様

こんな工夫しました!

毎日1万歩を目標に参加しました。
チームのみんなが頑張っていたので、
自分も!と思い楽しみながら頑張れました。
天気の良い休みの日には散歩に出掛けたり、
歩いて飲みに行ったりとか...

住田 みどり様

チーム未加入・個人参加の方は 裏歩活に参加しませんか?

イベント期間中に自分の目標歩数を歩くと、
素敵な賞状がkencomアプリのお知らせに
表示されます。

**自分で目標歩数を決められるので、
自分のペースで歩くを楽しめます。**

ダスキン健康保険組合では、33人が参加して13人が受賞!
おめでとうございます。



歩くとどんな景色? 全国歩活フォトキャラバン

今回、写真投稿型のイベントも
開催されました! ダスキン健保以外も含めて、
参加者が撮影した写真が投稿されています。
全国の素晴らしい景色などが投稿されて
いるので、ぜひご覧ください。



URL

<https://kencom.jp/articles/77689>

取り組み事例

(株)ダスキンサーヴ北海道

サーヴ北海道では、事業所をあげての取り組みの結果、被保険者のkencom登録者数がアップしました。

現在、有資格者(本人)119人中、114人がkencom登録されていて、登録率が95.8%(※)!!

有資格者数5人以上の事業所で、kencom登録率堂々のNO.1です。

(※2020年1月末時点)

2019秋「みんなで歩活」では、103人がイベントに参加され、歩活参加率は88%を達成。

さらに、サーヴ北海道所属チーム「北42条支店@DWU」がチームスコアランキング4位入賞しています!

高い健康意識を持って取り組みをされているサーヴ北海道。

今回は、久米社長に歩活についてお話をうかがいました。



2017年秋から健康に対して意識を高めていただく機会として「歩活」に取り組んでいます。

さらに、2019年秋はスローガンを掲げました。

「やるならみんなで!楽しくトップを目指そう!!」

- 目標：ケンコム登録率100%
『歩活』参加率80%以上
- 社内褒賞パワーアップ

毎週進捗状況を社内誌に載せ、店内に掲示してもらうことでコミュニケーションも高まりました。

活動が根付いてきていると感じています。

今後も健康増進の意識がより高まる社内風土を作っていきたいと思います。



2020年度のkencomは、 「みんなでやせ活」のイベントも企画中です!

∴ よいことたくさん ∴

- ダイエットが続きやすい!
- ポイントが貯まる!
- 体重変化をアプリに記録できる!
- ダイエットに役立つ情報が届く!

「やせ活」にも参加して、

さらに楽しく健康習慣を身につけませんか。

詳しくは、ホームページやNet-IPPOなどで適時お知らせします。

kencomご登録者には、事務局からも案内があります。

※イベントについては、予告なく変更となる可能性がございます。

