

みんなで歩活開催報告

2021春
「みんなで歩活」
開催報告



春と秋の恒例となりましたウォーキングイベント「みんなで歩活」を今回も開催いたしました。たくさんのご参加ありがとうございました。これからも、働きさんお一人おひとりが楽しみながら健康習慣づくりをしていただけるよう、取り組んでまいります。

参加人数**670人**
参加チーム**106チーム** 参加率**26.5%**(本人)

今回から、チームスコアランキングのインセンティブが「チームメンバー全員に直接付与」に変更となり、利用しやすくなりました。

チーム通算スコアランキング



沖縄の皆さまは、あすなろ活動で「Let's Walk Okinawa 2021」を企画し、歩活とあわせて活動されました。

※撮影にあたっては、感染症対策を行っています。

※()内はチーム人数

やっちゃんえ沖縄#沖縄

@DWU (10)

通算スコア **2,798,578**

チームメンバー全員に
Amazonギフト券 1,000円

比嘉 明様 / 菅沼 昌仁様
野原 智博様 / 安里 俊喜様
神谷 香緒里様 / 吉田 道代様
松井 宏明様 / 谷合 斉様
玉城 正則様 / 佐川 由紀子様

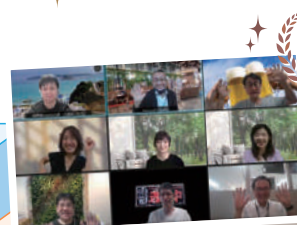
チームがんこちゃん

◆@DWU (10)

通算スコア **2,800,000**

チームメンバー全員に
Amazonギフト券 2,000円

須賀 一夫様 / 新井 達也様
戸松 恵子様 / 新福 智彦様
佐藤 公俊様 / 杉山 健一様
近藤 雅浩様 / 高野 和明様
中川 一輝様 / 高橋 裕七朗様



チャーハン (10)

通算スコア **2,796,476**

チームメンバー全員に
Amazonギフト券 500円

門垣 佳音様 / 出口 二郎様
東 寿幸様 / 水谷 正彦様
榎本 仁一様 / 清水 梨沙様
米倉 彰宏様 / 上中 ゆかり様
佐藤 啓介様 / 吉田 浩子様

初入賞

④位 IRIYAブラザーズ (10)

通算スコア **2,767,301**

⑤位 中国・四国地域本部@DWU (10)

通算スコア **2,714,335**

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8000スコアを達成した人全員にAmazonギフト券300円

初参加賞 みんなで歩活に初めて参加される方全員に、kencomポイント1,000ポイント付与

リビート参加賞 みんなで歩活に2回以上参加となる方全員に、kencomポイント1,000ポイント付与

エアモと一緒に歩きま賞 エントリー締切日までにkencomミッションを利用し、みんなで歩活に参加された方全員に、kencomミッション特別アイテム進呈

ラッキー5賞

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

順位	チーム名	通算スコア
⑤位	中国・四国地域本部@DWU (10)	2,714,335
⑮位	百折不撓 (10)	1,935,821
⑳位	朝里B スペシャルチーム (8)	1,505,819
㉓位	チームMD出店開発 (6)	1,373,958
㉔位	あべのアルカス (7)	1,201,840
㉕位	ポップコーン (5)	1,033,175
㉖位	東開支店 (4)	915,974
㉗位	チーム戸田 (2)	305,920

※75位・85位・95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

2021秋 みんなで歩活予告

エントリー期間

イベント期間

10月1日(金)～10月27日(水) 11月1日(月)～11月30日(火)

■1人で参加できるようになります!

今まで、チームを組めずに参加を迷っていた方はいらっしゃいませんか。チームを組んで歩活に取り組む事を大切にしつつ、1人でも多くの皆さまに楽しんで健康習慣をつけていただくために、次回歩活では1人で参加ができます。

■被扶養者の方もご参加いただけます!

ご家族の皆さまでウォーキングを楽しみながら、健康習慣づくりをしませんか。

kencomに登録していない方

「みんなで歩活」の参加には、
まずはkencomに登録を!

ケンコム 検索



毎日コツコツ歩いて、チームに貢献&達成感!

What's
通算スコア?

- 1歩=1スコアに換算されます。
- ユーザー当たり1日最大8,000スコア獲得可能(8,000歩以上も記録可能)です。
- チームスコアランキングは、チームの通算スコアで順位を競います。



1位になってよかったです。
普段から歩くようにしています。
歩く時間、目的地を決めて歩いています。
雨の日大変なくらいでした。
新福 智彦様(チームがんこちゃん@DWU)

無事に今回も優勝することができて一安心です。他チームと接戦だったのでハラハラしていました。目に見える変化はありませんが、休日の日も多少歩くという習慣は続けていければと思います。
チーム内メンバー同士で励まし合うことが大切だと思います。
他のみんながすでにだいた歩いている状態だと、自分もしっかりしなければと感化されます。
高橋 裕七朗様(チームがんこちゃん@DWU)



チームの仲間からの応援コメントや、皆のスコアが頑張る源になりました。一人では毎日続けられなかったと思うので、チームに感謝です。身体も軽く、**何といてもよい睡眠を取る事ができました。**健康維持のためにも、楽しみながら自分のペースで続けたいと思います。24年ぶりの天体ショーだった様ですが、ウォーキング中に皆既月食と赤いスーパームーンを観れた事!神秘的でした。
吉田 道代様(やっちゃん沖縄#沖縄@DWU)



今回も楽しく参加することができました。終わった今でも、あまり歩いていない日は「歩数が足りない…」と思うようになりました。
周りを見ながら歩いてると苦になりませんでした。
近藤 雅浩様(チームがんこちゃん@DWU)



楽しく歩いて減量を目的に「Let's Walk Okinawa 2021」を企画し、「歩活」期間中には、休日にイベントも開催し、日頃お会いすることのないスタッフの家族や子ども、孫までもが「みんなで歩活」に参加し楽しい汗を流しました。**景色のよい海岸線や、眺めのよい山に登ると気持ちがいいです。**10,000歩コース、20,000歩コースと自分なりに設定し歩くといいです! スーパーブラッドムーンを見ながら歩けたのは最高でした。
比嘉 明様(やっちゃん沖縄#沖縄@DWU)



チームで参加することでモチベーションを保つことができた。在宅勤務が多い中でも体がこり固まらず、普段どおりのコンディションを保つことができた。私は**英単語を聞きながら歩き、勉強時間としてのぞんでいました。**
佐藤 啓介様(チャーハン)

今回も、チームスコアランキングに入賞された方に、アンケートをご協力いただきました。

Congratulations

継続して歩くコツや、オススメの歩き方などをご紹介します。



初めての参加でしたが、チームの歩数も意識することで自己目標(10,000歩/1日)を達成する事ができ、また、町の様子も見ることで楽しく歩くことができました。体重も2kg減となり、体調面では特に腰痛がなくなりました。今後も目標設定し継続歩活がんばります。
地点～地点の歩数(距離)把握が身についた。歩活後に靴を変えたら、両足靴擦れ(かかと)になり、1週間大変な思いで歩くことになった。
鈴木 清史様(中国・四国地域本部@DWU)

チームメンバーのモチベーションの高さに引っぱり、日々8,000歩をほぼクリアできました。
仕事がおわった後、**犬と一緒に毎日散歩するようになりました。**子どもと一緒に寝てしまい、8,000歩にわずかに届かず、くやしい思いをしました。
米倉 彰宏様(チャーハン)

このイベントがある月は、ジョギングの回数が増えます。
筋肉が増えたのか、体重は増加。体脂肪は減少しています。アミノ酸を摂取して、スロージョグ。
須賀 一夫様(チームがんこちゃん@DWU)



今回も毎回、時間と目的地を決めることと、音楽を聴きながら歩くことで継続ができました。特に週末の「**自宅周辺ミスト巡り**」は、たくさんのお店を訪問できて楽しかったです。もちろんドーナツを食べても、無事に体重は減少してありました。
東 寿幸様(チャーハン)



個人的な目標は1日15,000歩にしてマイペースで歩きました。最低1日8,000歩でチームの皆さんの足を引っ張らないことだけ意識しました。歩いた後しっかり食べるので減量もなし。終業後、自宅まで歩いて帰ると決めて歩数確保しました。**GW中は毎朝早く起きて近くの河川敷を歩きました。涼しくて気持ち良く歩けました。**
古達 由美子様(中国・四国地域本部@DWU)

古達 由美子様(中国・四国地域本部@DWU)

生活リズムを変えました。
土日は、基本家のお掃除から始めますが、平日と同じ時に起き、洗濯機を動かして歩きます。
今までの生活の中で「歩く」を取り入れ、少しずつではありますが、体重も落ちています。景観の良い場所や、その道中に起伏の多い所を入れ、コースを作り歩きました。何コースかつくりましたが、その時間帯に歩く方との挨拶!
外国の方は、必ずグッドモーニングって声かけしてきます。また、いろんな趣味の方がいて、楽しそうでした。
安里 俊喜様(やっちゃん沖縄#沖縄@DWU)



今回のチームは、締切ギリギリで集めたチームでしたが、最終日まで10人全員がよくがんばって歩きぬいたと思っています。
日頃からこれくらいの歩数を歩けるように心がけます。
とにかく前を向いて一歩ずつ進むこと。「歩活」が始まって3日目に足底腱鞘炎になってしまって、2週間くらいつま先歩きをして苦労しましたが、無事終わることができてほっとしています。
少前 忠則様(中国・四国地域本部@DWU)



今さらだけど...「みんなで歩活」って何? というアナタ。次のページへGO!

解説

「みんなで歩活」って何？

kencomで年2回（春・秋）実施している、
チーム対抗型のウォーキングイベントです。



会社の同僚やご家族と2人以上のチームを組んで、イベント期間中のチームの通算スコア（歩数）を競います。
これまでチームでの参加が原則でしたが、2021秋「みんなで歩活」から、コロナ禍による働き方や環境の変化を鑑み、
一人でも多くの方楽しんでいただけるよう、1人参加もできるようになります！

CHECK 1 kencomって何？

「楽しみながら、健康に。」をテーマにDeSCヘルスケアが提供するICTを活用した健康増進支援サービスです。
ダスキン健康保険組合では健康づくり支援ツールとして、2017年から導入しています。（kencomの機能については、sante170号をご覧ください）

「みんなで歩活」に参加するためには、kencomへの登録が必須です。 kencomの登録はこちら▶



CHECK 3 みんなで歩活を楽しもう！

歩数はリアルタイムで確認できます。1歩＝1スコア、1日最大8000スコアを獲得でき、チーム全員で獲得した合計スコアでランキングが決まります。チームのメンバーからのコメントに励まされます！



詳しくはこちら▶



CHECK 5 頑張った結果は？

チームでのランキング賞や共通の参加賞をご用意しています。その他特典もあります。

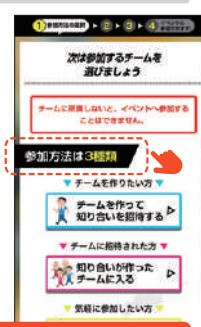
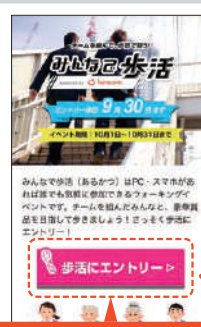
2021春「みんなで歩活」賞品 詳しくはこちら▶



CHECK 2 「みんなで歩活」の参加方法は？

kencomの登録が完了したら、まずはkencomにログイン！

- 1 「みんなで歩活」パナーを選択
- 2 「歩活にエントリー」を選択してエントリー完了
- 3 参加方法を選択



2021秋「みんなで歩活」は、
エントリーが完了することでお一人でも参加可能！

CHECK 4 いざ！歩きに出かけよう！ 歩数はどうやってカウントするの？

kencomアプリをご利用の場合、歩数は自動で記録されます。「歩数換算表」を参考に、パソコンから歩数を手入力することもできます。たとえば、料理10分250歩、買い物30分2000歩など。

※「歩数換算表」
「みんなで歩活」開催中は、[お知らせ]にて表示しています。



<歩数換算表>

活動内容	歩数
① 60分 (10分)	250
② 料理 (10分)	250
③ 料理 (20分)	500
④ 料理 (30分)	750
⑤ 洗濯 (10分)	250
⑥ 買い物 (10分)	1000
⑦ 買い物 (20分)	2000
⑧ 買い物 (30分)	3000
⑨ 散歩 (10分)	1000
⑩ 散歩 (20分)	2000
⑪ 散歩 (30分)	3000
⑫ 散歩 (40分)	4000
⑬ 散歩 (50分)	5000
⑭ 散歩 (60分)	6000
⑮ 散歩 (70分)	7000
⑯ 散歩 (80分)	8000
⑰ 散歩 (90分)	9000
⑱ 散歩 (100分)	10000

CHECK 6 「みんなで歩活」をきっかけに、kencomを楽しみながら健康行動習慣化！

kencomログインや歩数、体重記録、健康情報の記事を読むと自動でkencomポイントが貯まります。

貯まったポイントでAmazonやnanakoギフト券抽選にチャレンジしたり、kencom上でペットのキャラクターを育てたりして、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただけます。

・. 日常生活に「歩く」をプラスしませんか？ ・.

歩くことは、メタボや生活習慣病の予防だけでなく、骨太効果、リラックス効果などさまざまな効果があるとされています。
エレベーターをやめて階段にしてみたり、一駅手前で電車を降りてみたり、日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。
イベントへの参加をきっかけに、みんなで「歩活」は始めましょう！

