

今回もイベントに多数ご参加ありがとうございました。
「スコアランキング」が始まってから5回目の歩活となりました。

2022春
「みんなで歩活」
開催報告

「スコアランキング」1回目からの皆さまの歩数を
すべて合計するとなんと9億400万歩!
これは、地球15.8周分※にあたります。
これからも、歩数と距離を意識しながら
歩数を伸ばして、健康生活を続けてください。

※総歩数:904,097,577歩、1歩:70cm、地球1周40,000kmにて計算



参加人数	参加率(本人)	参加チーム	お一人参加
691人 (738人)	26.3% (28.2%)	99チーム※1 (103チーム)	66人※2 (69人)

()内は2021秋の数値
※1 1チーム2人以上
※2 2021秋から、お一人参加ができるようになりました。

チーム通算スコアランキング

🎁 チーム全員にAmazonギフト券
1位 2,000円 2位 1,000円 3位 500円 4位 400円 5位 200円

順位	チーム	通算スコア	平均歩数
1位	🌟 チームがんこちゃん🌟@DWU(10)	2,720,000	16,493
2位	ピカデリー梅田@DHC(10)	2,720,000	16,016
3位	東京連合walkerズ@DWU(10)	2,719,120	11,476
4位	4代目チャーハン(10)	2,714,145	11,198
5位	やっちゃんえ沖縄#沖縄@DWU(10)	2,414,730	12,138

👑 5連覇!
佐藤 弘光様 / 高橋 裕七朗様
高野 和明様 / 杉山 健一様
中川 一輝様 / 新福 智彦様
黒木 宏様 / 戸松 恵子様
新井 達也様 / 近藤 雅浩様

※()内はチーム人数

🎉 昨日
すごかった
ですね!

NEW 応援賞

🎁 チームの平均歩数が5,000歩以上で投稿スタンプ数の平均が上位の
チームメンバー全員にAmazonギフト券(1位:200円、2位:100円)
※チーム通算スコアランキング賞・チーム貢献賞・ラッキー5賞の受賞者を除く。

① 位 とことこ2022春@DWU(5) **すこい**

② 位 けんぼ〜ず2022(4) **アカン**

🗣️ (..)PP
ファイト

※()内はチーム人数

NEW 新人賞

🎁 前回歩活エントリー期間後に初めてkencomを登録した人(※)の中で、
個人通算スコアの上位10人にAmazonギフト券200円

※過去2回の歩活開催時の履歴で登録が確認された場合は対象から除外。
※チーム通算スコアランキング賞・チーム貢献賞の受賞者を除く。
※ラッキー5賞・応援賞と重複した場合は、新人賞のみ受賞。

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順位下1桁が
「5」のチーム全員にAmazonギフト券(100円)

⑤ 位 やっちゃんえ沖縄#沖縄@DWU(10)

⑮ 位 ポチボチさんぽ P東海@DWU(10)

⑳ 位 ダスキナー族の歩み@DWU(6)

㉓ 位 ユニフォームサービス事業部(8)

④⑤ 位 たすけ愛(7)

⑦⑤ 位 歩くって言え#D沖縄(4)

⑨⑤ 位 MD関東J(2)

55位・65位・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

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スコアを達成した方全員にAmazonギフト券300円

みんなで歩活 参加賞
「みんなで歩活」に参加された方全員にkencomポイント1,000ポイント

エアモと一緒に歩きま賞
エントリー締切日までにkencomミッションを利用開始し、「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

2022秋「みんなで歩活」歩数アップ&健康・体力アップをめざして

2022春の参加者にスコアを伸ばすコツや工夫、お聞きしました!

昨日すごい歩いてたねとか今日まだログインしてないよとかコミュニケーションを取っているうちに仲良くなれます。普段あまり話したことのない人とチームを組むのも楽しいかもしれません。

戸松 恵子様(※チームがんこちゃん※@DWU)

チーム一丸となって、メンバーを鼓舞する。もしくはチームメンバー内でライバルを作り、モチベーションをあげる。同じ時間帯に同じ距離を歩くことがむずかしかったのですが、週末も週日と同じペースで歩くようにしました。曜日によって変えないようにしました。

吉田 浩子様(4代目チャーハン)

自身の1日の平均歩数はだいたい同じ数値でしたので、それに何をプラスαするか、無理はせず時間をかけないようにするにはどうしたらいいかを考えました。「歩くことで健康になる」という習慣を作ることが基本だと思いますので、最初から高い目標数値を立てたり、無理な手段や計画は考えず、まずは気軽な感じで。

黒木 宏様(※チームがんこちゃん※@DWU)

1日8,000歩のウォーキングは、気分や体調維持に効果ありますよ。歩くことで仕事への集中力も高まります。(春の活動期間中は沖縄は梅雨真っ只中。1日8,000歩をカッパと長靴であるく日もありました。)

松井 宏明様(やっちゃん沖繩#沖繩@DWU)

他にも、いろいろなお声をいただきました。ご協力ありがとうございました。

新しい賞で受賞をめざそう

「2022春」から入賞しやすい賞が新たに2つ始まりました。どちらかを狙って参加すると受賞も夢じゃない?!

チームで力を合わせて楽しく参加したいという方には...

応援賞

チーム内で楽しくスタンプを送り合うと受賞に近づきます。毎回スタンプを使って参加して下さっている方、受賞をめざしてみませんか?



参加者の声

歩きすぎて「もう無理!」と入力するとチームメイトからは「すごい!」「無理しないでください」「最高です」と返信がきて、私は「ありがとうございます」と感謝を入力しました。仕事上では味わえない心温まるコミュニケーションが幸せを運んでくれると感じました。私は高血圧(150/90)で医師から降圧剤をいただいて服用しているのですが、今回の「みんなで歩活」の終わり頃には血圧が120/65を維持した状態になりました。医師からのお薬の数も減らしてもらいました。歩くに勝る運動はないと実感しております。

多田 正志様(とことこ2022春@DWU)

これからkencomに登録して参加してみようという方には...

新人賞

新たにkencomに登録した人の中から受賞者が決まるので、通算スコアランキングに比べると少ないスコアでも受賞のチャンスがあります。初めて歩活に参加する方はぜひ新人賞をめざしてください。

正しいフォームや準備体操も大事です

「kencom」では、「歩く」ことに関する情報をいろいろとゲットできます。効果的に「歩く」ために、ぜひ一度検索してみてください。正しくない姿勢でのウォーキングは効果半減。歩き方の癖を直せば運動効果が高まり、ダイエットにもつながります。ぜひ正しいフォームでの歩き方を身につけて、健康な身体づくりに役立てましょう!

動きが劇的に変わる!
歩く前の必須ストレッチ



kencom掲載【動きが劇的に変わる! 歩く前の必須ストレッチ 爽快!健康ウォーキング#6 <https://kencom.jp/articles/53487>]より

いつもの「歩き」が
効果の高い運動に変わる!



kencom掲載【いつもの「歩き」が効果の高い運動に変わる!効率アップトレーニング動画 まとめ <https://kencom.jp/articles/93820>]より



santé INFORMATION VOL.21 (2022年4月27日版) 「ウォーキング前のチェック」も参考に!

https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/sante-info/sante-info_21.pdf



参加者全員に
受賞のチャンスあり!

今回も
お一人で
参加可能

さあ、2022秋「みんなで歩活」にエントリー!

エントリー期間

2022年10月3日月~10月31日月

イベント期間

2022年11月1日火~11月30日水

新たなインセンティブ

- 個人ラッキー7賞
- 個人平均歩数ランキング下1桁が「7」の方

詳しくは当健保ホームページをご覧ください。

https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/kencom02.html



kencomに
登録して
いない方

「みんなで歩活」への参加には、まずはkencomに登録! アプリをダウンロード!

