

みんなで歩活開催報告



ウォーキングイベント「みんなで歩活」に多数のご参加ありがとうございました。
「楽しみながら健康生活を続けていただきたい」という思いで、
これからもたくさんの方に参加いただけるイベントを目指してまいります。

()内は2022春の数値

2022秋
「みんなで歩活」
開催報告

参加人数	参加率(本人)	参加チーム	お一人参加
606人 (691人)	22.7% (26.3%)	83チーム (99チーム)	72人 (66人)

賞が増えて入賞しやすくなっています!
今回は、参加者の3人に1人(203人)が入賞しました。



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	チーム名	チームメンバーの所属	通算スコア	平均歩数
1位	秋山清原デストラーデ@DHC(10)	(株)ダスキンヘルスケア	2,400,000	15,408
2位	🌟シュタタタ🌟マロちゃん🌟(10)	(株)ダスキンシャトル東京	2,399,927	15,254
3位	5代目チャーハン(10)	(株)ダスキン 国際部	2,392,504	10,668
4位	東京連合walkerズ(10)	(株)ダスキン 東京地域本部 (株)ダスキンシャトル東京	2,311,241	11,774
5位	中国・四国地域本部(10)	(株)ダスキン 中国・四国地域本部 (株)ダスキン 南関東地域本部	2,194,123	10,013

※()内はチーム人数

入賞者の方にアンケートをお願いしました。
お答えいただいた中から一部ご紹介いたします。
アンケートにご協力いただいた皆さまありがとうございました。



Q 継続してウォーキングする工夫は?

「目標を作る」という回答が多数!



Q ウォーキングで健診結果や身体的な変化は?

「変化なし」が半数ですが、「体重が減った!」という方も4割!



Q 「みんなで歩活」終了後も続けている生活習慣は?

「仕事前後のウォーキング」「階段を使う」「特になし」が同率でした。中には、「毎日ジムでの有酸素運動」「登山」「エアロバイク」をしているという方も!



Q 主に歩数が増える時間は?

半数以上の方が、「散歩(ウォーキング)」とのこと。「登山」「ジョギング」「ジム」で歩数が増えている方もいらっしゃいました。



Q ウォーキング以外で身体に気をつけていることは?

「スポーツクラブに通う」「食生活を整える」「睡眠を整える」が同率でした。



参加者の声

「みんなで歩活」で職場の皆さんとコミュニケーションがとれ、歩くことで気持ちも前向きになれる気がします!

各賞発表

NEW 個人ラッキー7賞

個人平均歩数ランキングの下1桁が「7」の個人に
Amazonギフトカード100円

※歩数が「0」の方は除きます。

58人が
入賞しました

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ギフトカード200円

- 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きます。
- ラッキー5賞・応援賞と重複した場合は、新人賞のみ受賞。
- ※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。

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ギフトカード(100円)

- 5位 中国・四国地域本部 (10)
- 15位 ドイの大冒険 (10)
- 25位 ち〜む親方 (9)
- 35位 ジャ〜坊 (8)
- 45位 MD東日本 (5)
- 65位 猫になりたい (4)
- 75位 札幌ラーメン部⑤ (2)

55位は、チーム平均歩数が
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

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ギフトカード(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 チームN.M (2)
- 2位 とことこ2022秋@DWU (6)

※()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ギフトカード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

2023春の「みんなで歩活」はさらに賞が増えるので、ぜひ入賞を目指してください。

楽しみながら健康習慣を始められる「みんなで歩活」
あなたもそろそろ始めてみませんか？

「みんなで歩活」の参加方法は？歩数はどうやってカウントするの？など
「みんなで歩活」について詳しく知りたい方はこちらから



▶ 2023春の「みんなで歩活」開催中!

エントリー期間

4月3日(月)~4月27日(木)

イベント期間

4月28日(金)~5月31日(水)

▶ 新たなインセンティブが始まります!

● ダスキン健保賞

個人平均歩数がダスキン健保被保険者数に近い20人

● 少人数チーム賞

チームメンバーが5人以内のチームの中で上位6チーム

詳しくはダスキン健保組合ホームページをご覧ください。
<https://www.duskin-kenpo.or.jp/>

