

みんなであ 歩活

2023春
開催報告

歩くための時間を作るのは 難しいという方!

ウォーキングイベントとはいえ、こんな感じ  で
河原や公園を歩くだけではありません。

お家の中で家事のために、あっちに行ったり、こっちに
行ったりでも、しっかり歩数は確保できます。

kencom運営事務局調べの歩数換算表では、掃除機
かけ(20分)  で200歩、洗濯(干す・取り込む)
 で350歩、子どもと30分遊ぶと2,000歩が目安と
してあげられています。

まずはエントリーしてみて、家事歩数から始めてみては
いかがですか?

そして、少し時間ができた時に、こんな感じ  や
こんなこと  にもチャレンジしてみてはどうで
しょう!

「歩活」をきっかけに健康生活を続けて くださっていますか?

今回も多数のご参加ありがとうございました。少しですが、
前回(2022秋)より参加人数もアップしました。
この調子で、2023秋「みんなで歩活」にもチャレンジしましょう!

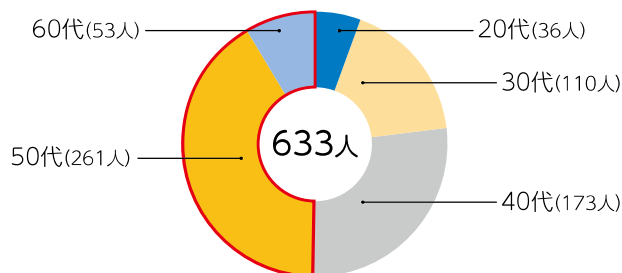
参加人数
633人
(606人)

参加率(本人)
23.6%
(22.7%)

参加チーム
84チーム
(83チーム)

お一人参加
75人
(72人)

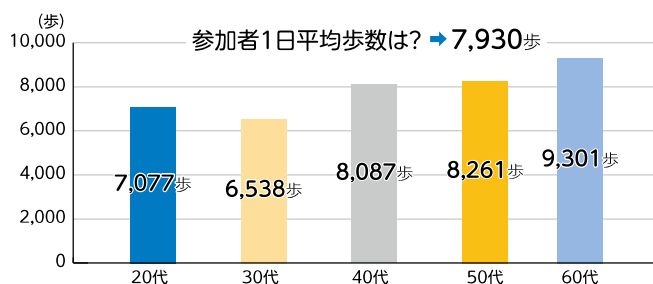
Q.参加者は、若い人が多いのでは?



20代が一番少ない結果に!

50代、60代の方が参加者全体の約50%を占めています。いろいろ
と健康のことが気になる年代なのではないでしょうか?
アンケート結果より、参加者のうち約半数の方は、他の人(チーム)
とは競わずご自分のペースで歩いていらっしゃるようです。
生活習慣病予防や改善に、ウォーキングを始める方は多いようです。

Q.みんな、どれくらい歩いているんだろう?



40代以上の皆さまの歩数が伸びています!

60代、頑張って歩いておられます!もう一息で1万歩。
入賞者の方のアンケートによると、8,000歩以上歩いている方は、
1日の目標を立てておられるようです。
チームメンバーと頑張りを共有しながら歩いておられます。

2023秋 みんなであ歩活

■エントリー受付中!

エントリー期間

10月2日(月)~10月31日(火)

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/health_promotion/kencom02.html

イベント期間

11月1日(水)~11月30日(木)

「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



各賞発表

チーム通算スコアランキング /



チームメンバー全員に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
1位	白って200色あねん@DHC (10)	(株)ダスキンヘルスケア	2,720,000
2位	やっちゃんえ沖縄#D沖縄 (10)	(株)ダスキン沖縄 (株)ダスキン九州地域本部、他	2,718,256
3位	東京連合walkerズ (10)	(株)ダスキン東京オフィス (株)ダスキンシャトル東京、他	2,675,906
4位	♡いらっしゃいませP東海♡ (10)	(株)ダスキンプロダクト東海	2,424,018
5位	中国・四国地域本部with I (10)	(株)ダスキン中国・四国地域本部、他	2,367,653



New

少人数チーム賞 /

チームメンバーから5名以内の中でチームスコアランキング
上位6位のチーム全員に



Amazonギフトカード100円

1位	けんぼーず (5)
2位	健康経営推進チーム (4)
3位	Walk Nine B班 (5)
4位	笑う門には福きたるんるん♪ (5)
5位	湘南boys & girls (4)
6位	健康第一 (3)

※カッコ内はチーム人数

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with I (10)
15位	ケアつるびか (10)
25位	技術部製造技術室 (8)
35位	平岸支店① (9)
45位	金鯪ボーイズ P東海 (^^) (9)
55位	仙台四郎 (7)
65位	道がある限り—————!

※カッコ内はチーム人数

75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。

New

ダスキン健保賞 /

個人平均歩数が「2023年3月31日ダスキン健康保険組合
被保険者数 (6,945人)」に近い個人20人に



Amazonギフトカード200円

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

個人ラッキー7賞 /

個人平均歩数がランキングの下1桁が「7」の個人に



Amazonギフトカード100円



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



1位 とことこ2023春@DUW (5)



2位 USI (4)

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