

みんな 歩活

2024秋
開催報告

「みんなで歩活」にご参加いただき
ありがとうございました。

今号では、「100歳まで歩こう賞」受賞の皆さまのお声を掲載
しておりますので、ぜひご覧ください。

参加人数
709人
(609人)

参加率(本人)*
24.9%
(21.8%)

参加チーム
95チーム
(86チーム)

お一人参加
123人
(89人)

※kencom登録者のうち

()内は2024春の数値

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	お残しは許しまへんで! @DHC (10)	(株)ダスキンヘルスケア	2,399,943
2位	やっちゃん沖縄#D沖縄 (10)	(株)ダスキン沖縄 (株)ダスキン 九州地域本部 他	2,391,758
3位	三代目 東京タマちゃん (10)	(株)ダスキンプログラフト西関東	2,245,501
4位	電車とリュックと濱とネギ。(10)	(株)ダスキンシャトル東京	2,229,536
5位	愛知中央マット仕上げ (10)	(株)ダスキンプログラフト東海	2,140,552

※()内はチーム人数

なぜスコア ランキングなの?

まとめ歩きではなく、
毎日コツコツ歩いて
健康習慣を身につ
けていただきたいの
で、スコアリング
を採用しています。

ダスキン健保設立50周年特別企画 100歳まで歩こう賞

次ページに受賞者アンケートが
あります。

イベント期間中、個人平均歩数が5,000歩以上の人のの中から抽選で20人に、以下4種類の賞品から1つプレゼント。

- ・ミスタードーナツカード1,000円分
- ・ダスキンミュージアム オリジナルグッズ
(クリアファイル+メモ帳+フリクションボールペン)
- ・ダスキン 台所用スポンジ3個セット+
クリーナークロスキッチン用
- ・ダスキン くつ・くつ箱用脱臭剤 くつ・くつ箱ぶぎょう



少人数チーム賞

メンバーが5人以内のチームの中でチームスコアランキング
上位10位のチーム全員に

Amazonギフトカード200円

1位 Walk Nine B (5)	6位 みちのくの鬼殺隊☆2024秋 (5)
2位 マヨネーズ2 (5)	7位 札幌ラーメン部 (4)
3位 すきっぷ (4)	8位 みやだん。(5)
4位 歩活一直線 (4)	9位 ぼちぼち歩こう (5)
5位 渋谷King (5)	10位 神鶴会 (4)

※()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
下1桁が「5」のチーム全員に

Amazonギフトカード100円

5位 愛知中央マット仕上げ (10)	55位 ぼちぼち歩こう (5)
15位 ファイトチーム (9)	65位 USI (3)
25位 歩いて!ダイナマイト! (7)	75位 LCCA (3)
35位 家庭内別居 (8)	85位 ちょび助 (2)
45位 すきっぷ (4)	

※()内はチーム人数

95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。

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20人に

Amazonギフトカード200円

個人ラッキー7賞

個人平均歩数ランキングの下1桁が「7」の個人に

Amazonギフトカード100円

※他にも、フルスコア賞と参加賞があります。

100歳まで歩こう賞を受賞した皆さまに、アンケートをお願いしました。
アンケートにご協力いただきありがとうございました。
お答えの一部をご紹介します。



ウォーキングを習慣化する工夫を 教えてください

- なるべく車を使わないようにしました。
- ウォーキング用の靴に履き替えることから始めて、その後に外に出る練習をしました。
- 早起きして夫婦で歩いています。1人だと諦めたかもしれないませんが、誰かと歩くことで継続できたのかもしれない。
- まず歩活で8,000歩を歩ければ、歩くことが苦にならないと思います。歩活に2回、3回参加すれば、歩く歩数が少しずつ伸びてくると思います。

歩活のオススメポイントを 教えてください

- グループの参加は励ましながら、個人の参加も順位が出るから、楽しくできます。
- 自分の運動量が数字として表れるので、運動不足だな、というのを実感できます。まずは自分がどれくらいの歩数なのかを把握し、自身の習慣を見直すことから始めてみるといいと思います。
- 1日の歩数が足りていないと思われる方は、エントリーすると、少しいつもより歩こうかなという意識になりますので、ぜひご参加いただければと思います。



お聞きしました!



歩活体験

- ARUKATSUTAIKEN -

株式会社ダスキン 広報部

き た あきら

部長 喜多 晃さん

所属チーム名

じつは広報部なんです～(笑)

チームスコアランキング

8位

個人平均歩数ランキング

129位

Message

今回は、歩活開始時に足を痛めてしまい、2週間程チームのメンバーに迷惑をかけました🙇
次回は、しっかりと調整して、チーム&自分のランキングアップを目指します!

楽しむことで習慣化、継続へ

10年以上前に先輩がランニングをされている話を聞いてランニングを始めました。これがきっかけとなって体を動かすことが楽しくなり、休日はランニング以外にもサイクリングや遠出の散歩をして、カフェ巡りも楽しんでいます。

好奇心で歩数を伸ばす

同じ道を歩くと飽きてくるので、とにかく知らない道を探して歩きます。自由気ままに好奇心にまかせて歩いている時間が大好きです。本屋で本をあさったり、雑貨屋に入ったり。

チームとともに、チームのために

チームのために…と思い、千里中央から中百舌鳥まで歩いてみました。
ゴールの中百舌鳥駅が見えた時は、頭の中で、ゆずさんの「栄光の架橋」♪がかかっていました。

※参考 千里中央から中百舌鳥までの距離：約30km📍



喜多さん、お話ありがとうございました。

次回も直撃取材を予定しております。どなたかにお声がけしますので、よろしくお願いしま～す!

2025春 みんなで「歩活」を開催します。

春はウォーキングのはじめ時です

前回ご好評いただいたインセンティブが新たに生まれ変わりました！



100歳まで歩こう賞

平均歩数が**3,000歩以上**の方の中から**抽選で100名様**に
フリーズドライ製法「**17品目の野菜ときのこが摂れるスープセット**」
プレゼント

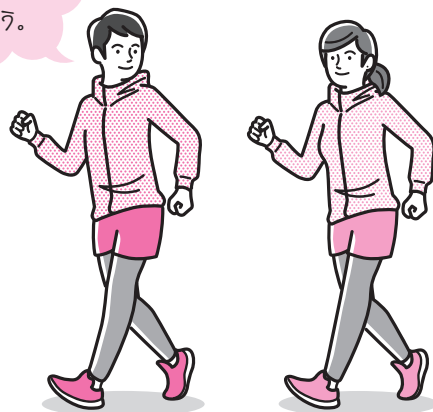
他にも、さまざまなインセンティブをご用意しています。

エントリー期間 4月1日(火)～4月30日(水)

イベント開始後も
途中参加できます

イベント期間 5月1日(木)～5月31日(土)

まだ参加して
いない人を誘って
一緒に歩こう。



詳しくはダスキン健康保険組合ホームページをご覧ください。

ダスキン健康保険組合ホームページ▶

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



kencomでお困りごとはありませんか？

? 歩活にエントリーしたけど、アプリ内で歩数が記録できていない

以下の方法で、歩数をご自身のスマホと自動連携してください。

- 1 kencomアプリ内の「カラダ」タブを押下
→「カラダの記録」右側の「設定」を押下
→「歩数」について自動連携したいアプリを押下
- 1を設定しても連携しない場合
- 2 ご自身のスマホの設定がkencomアプリと連携しているかどうか
確認してください。



他にも

- メールアドレス (ログインID) を確認したい
- メールアドレス (ログインID) を変更したい
- 歩数を手入力したい
- 歩数以外のカラダの記録も登録したい など

登録方法や歩活のことなどで困ったときは、「よくある質問・お問い合わせ」をご確認ください。

kencom よくある質問・お問い合わせ (kencomサイト内) ▶

URL <https://kencom.jp/faq>



メールや電話でもkencomにお問い合わせいただけます。

✉ kencomお客様サポート (メール)

<https://kencom.jp/inquiry/new>

時間 平日10時～18時 (年末年始12/30～1/3を除く)

☎ kencomお客様サポート (電話)

050-3355-2281

時間 平日10時～17時 (年末年始12/30～1/3を除く)