

みんなで 歩活

ある かつ

2025春
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。
今回は、前回より参加人数が30人以上
増えて、参加率も上昇しました。

参加人数
748人
(709人)

参加率(本人)*
26.6%
(24.9%)

参加チーム
99チーム
(95チーム)

お一人参加
145人
(123人)

※kencom登録者のうち

()内は2024秋の数値

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:300円)

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、スコアランキングを採用しています。

順位	チーム名	チームメンバーの所属	通算スコア
1位	さようなら山崎邦正@DHC (10)	㈱ダスキンヘルスケア	2,475,023
2位	やっちゃんえ沖縄#D沖縄 (10)	㈱ダスキン沖縄 ㈱ダスキン 九州地域本部 他	2,453,781
3位	へるきゃっと@DHC (10)	㈱ダスキンヘルスケア	2,308,666
4位	Do-Connect♥ (10)	㈱ダスキンプロダクト東海 愛知中央工場	2,242,300
5位	BKB (10)	㈱ダスキン 法人営業部本部 (大阪) 他	2,229,434

ダスキン
ヘルスケアから
2チーム
ランクイン！

※()内はチーム人数

NEW

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品目の野菜ときのが摂れるスープセット」をプレゼント。

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300円

※()内はチーム人数

1位	ダスキニー族の歩み (5)	6位	楓神 (5)
2位	くぼた×クボタ+RT (5)	7位	万博にいこう (4)
3位	みちのくの特命鬼殺隊 (5)	8位	MDロスト呂 (5)
4位	すきっぷ (4)	9位	ドラパオ (5)
5位	こーぼーミュージアム@DHC (5)	10位	神鶴会 (4)

新人賞

前回歩活エントリー期間後に初めてkencomを登録して、今回
初めて歩活に参加した人の中で、個人通算スコアの上位20人に

Amazonギフトカード300円

フルスコア賞

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

参加賞

みんなで歩活に
参加された方全員に

kencomコイン1,000コイン

2025秋

みんなで歩活を開催します

エントリー期間

10月1日(水)～10月30日(木)

イベント開始後も
途中参加できます

イベント期間

10月31日(金)～11月30日(日)

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



お聞きしました!

歩活体験

- ARUKATSUTAIKEN -

「広げよう 歩活の輪!」

株式会社ダスキン 国際部

うえなか

上中 ゆかりさん

所属チーム名

健康増進8Wチーム

チームスコアランキング

38位

個人平均歩数ランキング

222位

「歩活」を始めたきっかけは?

チームの方に誘われて…ゆる〜いチームと思い入りましたが、皆さんとても頑張り屋さんでした。良い刺激を受けて、私も地道に頑張りました。

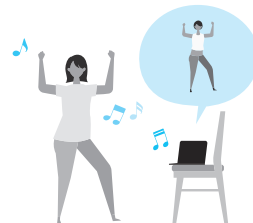
「歩活」(ウォーキング)を習慣化するための工夫やこころがけていることは?

毎日の歩数を記録。食べ過ぎた翌日は、いつもより多めに歩く。
歩活イベントには必ず参加し、チームの皆さんと頑張りを共有する。

「歩活」(ウォーキング)を体験する中で、印象的に残っている出来事は?

- 歩活イベント中にたくさん歩こうと、
犬の散歩を長距離・長時間歩いていたら愛犬がバテてしまい、しばらく散歩嫌いになってしまいました (>_<)
- 歩活イベントに最初に参加した頃は歩数をあまり意識しておらず、23時頃に歩数を確認して、全然歩けていない時は、急いでYouTubeでダンスしたりして歩数を増やしていました。
24時前に急に歩数が増えているので、夜遊びをしているとメンバーに疑われたこともありました。(笑)

何度も
家出されていますが、
ケンコムアプリで
エアモを育て続けて
います(笑)



上中さん、楽しいお話ありがとうございました。上中さんは、前回の喜多さんからご紹介いただきました。これからも「歩活の輪」をつなげていきたいと考えておりますので、ご協力よろしくお願いします。

ご参加いただいた99チームは、チーム名もさまざまです。
今回はチーム名とその由来や歩活への想いをお聞きしました。

チーム皐月(さつき)

5月ということで「皐月」にしました。

季節の変わり目である皐月のように、それぞれが自分のペースで歩きながら、季節の変化を前向きに楽しみ、快晴を願いながら仲間とともに一歩ずつ進んでいきたい。そんな想いも込めました。

東海・北陸地域本部

アクション

みんなで動こう!歩こう!を目標にしたチーム名です。チーム名のとおりに、チーム全員でいっぱいアクション(歩くこと)ができました。そしてはじめて北海道にゴールすることができました。*初のゴールがうれしかったので、次回もゴール目指していっぱい歩きます!!

ダスキン伊那 佐々木いずみさん

※イベント期間中、チームの総歩数に応じて、日本地図の南からゴール(北海道)に向かって進む機能があります。お一人参加では表示されません。



USY(ユーエスワイ)

チーム名の由来はユニフォームサービス事業部のUS+その時の歩活のキャプテンの名前の頭文字です。昨年までは男子3名で歩活に参加をしておりましたが、今回は部内男女混合8名で参加をさせていただきました。気の重いGW明けの出勤もチームメンバーがお休み中に頑張って歩いたので、出勤が楽しみになりました。開催中の1ヵ月は室内で朝・昼・夕とても楽しいコミュニケーションを図ることができました。

ユニフォームサービス事業部
山田 祐史さん

ダスキン健保
広報担当から



今回も歩活にたくさんご参加いただきありがとうございました。
いまさらなのですが…実は、歩活は、「ほかつ」ではなく「あるかつ」と読みます。
次回は「歩活(あるかつ)」にぜひご参加のうえ、まずは歩く習慣から、健康習慣を身につけてください。