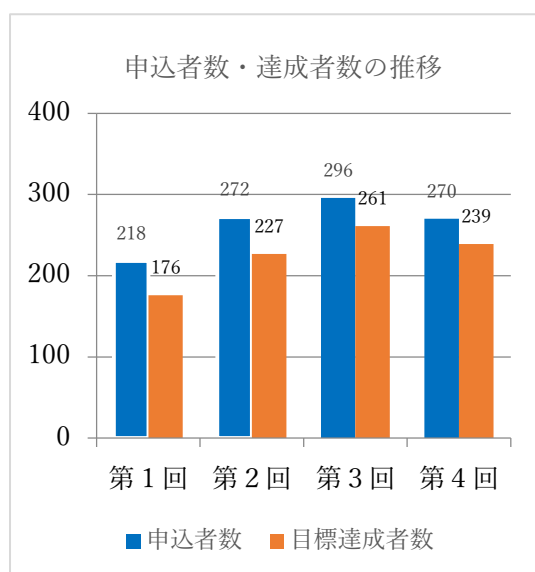


けんぽれんあいち健康ウォーク（Web版）の結果のご報告

フジパングループ健康保険組合

平素は、当健康保険組合の保健事業運営につきまして、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

けんぽれんあいち健康ウォーク（Web版）は、5月1日から5月31日の1か月間開催されましたので結果をご報告いたします。270名の参加登録があり**239名**が1ヶ月の合計歩数が100,000歩以上を達成されました。おめでとうございます。達成された皆様にはクオカード¥2,000を進呈します。



個人別 1ヶ月総歩数ベスト10

1位	ぽんこさん	1,550,000歩
2位	ピヨさん	1,217,017歩
3位	ちょこぱんやさん	916,741歩
4位	me1さん	763,982歩
5位	ハヤシ ユウキさん	747,824歩
6位	ラットさん	665,529歩
7位	赤ちゃんさん	663,320歩
8位	ヤエバさん	649,056歩
9位	まいれーじさん	645,770歩
10位	とりればさん	620,000歩

また、チーム参加（3名以上）の下記の上位三チームには、メンバー各一人ずつにクオカード¥1,000を進呈します。おめでとうございます。

チーム参加 上位3チーム（全チーム7チーム）

1位	あけばんや入間店	3名	平均歩数	572,483歩
2位	BASE3	3名	平均歩数	550,763歩
3位	F	3名	平均歩数	519,307歩

上記のグラフは、第1回から今回の第4回の参加者の推移です。昨年度より参加者は10%弱の減少となりました。チームの参加として、フジパングループ健康保険組合内で7チーム結成されました。『あけばんや入間店』は3名のチームで、昨年度の1位BASE3チームを抑えての1位でした。おめでとうございます。このように、共に働く人達と楽しんで参加したり、また、被扶養者の方も参加できますので、ご家族皆様でウォーキングを楽しみながら健康増進に取り組んでいただくことができます。今回お一人でご参加頂いた方は、次回開催時には、被扶養者の方や、同僚の方に是非お声がけいただき、チーム力を合わせて上位を目指していただくともっと楽しくイベントを楽しめると思います。当健康保険組合は、これからも皆様が楽しく参加できる保健事業をご提供できるよう真摯に取り組むことにより、健康づくりに積極的に参加する方が少しずつでも増加していくことを目指していきます。

今回も、たくさんの感想コメントありがとうございました。次回も是非ご参加ください。また、参加したことのない方は皆さんの感想を参考に、是非一度ご参加ください。

参加者様の感想（抜粋）

- 去年に引き続き参加させてもらいましたが、やはり歩くきっかけになり、楽しかったです。次回もあれば参加したいです。
- 1ヶ月間意識して10000歩以上歩くことで、少し痩せたし、体も軽くなって、とても気分転換になったので、習慣化していきたいと思った。
- まわりの人達がすごく頑張っていて少々焦りましたが、自分なりに頑張りました。
- 5000～6000 目標に歩きました。健康ウォーク参加する事が励みになり一歩でも多く歩こうと私なりに頑張りました。スタッフの皆様ありがとうございました。また機会を頂けたらと思います。
- 無理なく楽しくできました。運動するとリフレッシュできます。この企画に感謝しています。ありがとうございました。
- 歩数稼ぎのために一駅分歩いたり、駅ではエスカレーターではなく階段を選ぶようになりました。ちょっと健康になった気がします。
- チームで協力してウォーキングするのがとても楽しかったです。また来年も参加したいです。歩数がわかってしまうのは少しプレッシャーに感じましたが、モチベーションにもなったので結果、良かったです。
- 毎日 5000 歩を目標にしていたのですが、車通勤なので意識しないとなかなか達成できませんでした。普段よりウォーキングに行く回数が増えて良かったと思います。ありがとうございました。
- 歩くことを習慣にすることで、健康に過ごすことができました！これからも続けたいと思います。
- 毎回、楽しく参加させていただいております。5月は気候的に歩くにちょうどいい季節なので良かったです。今回は城マップもありより楽しめました。次回も別のマップなど歩くプラスの楽しみを期待しております♪楽しい企画をありがとうございます。
- 会社までの通勤を車で行っていましたが、晴れた日は歩いて行くことで歩数を稼ぎました。夏前の朝は涼しくて徒歩通勤も悪くないと思いました。車だと音楽を聞いて15分前くらいについていましたが、通勤の20分間はシャドーイングして、TOEICの試験対策が出来たので有意義でした。
- 仕事の日平均15000以上動いていたが休日わざわざ保育園の送迎を歩いて行ったりなかなか歩数を稼ぐのが大変でした。30000歩行けて良かったです。
- 記録することで普段は実際どのくらい歩いているのか見られて良かったです。こういう機会を利用して定期的に意識することは有効だと感じました。

- スマホでここ数年毎日歩数を計測しています。よってそれを不定期で転記すればいいだけでしたので、全く負担ではありませんでした。スマホの容量を減らさないため指定アプリを入れませんでした、それはこちらの問題ですので大丈夫でした。多い月は50万歩は行くのですが5月は少なかったです。平均で10000は超えているので健康維持に貢献していると思います。
- 1か月があつという間でした。みなさんの日記をみて楽しませていただきました。ありがとうございます。
- 今回、ウォーキングコースでシラサギやアオサギの営巣子育て風景を確認することができました。30年以上住んでいますが、初めてみました。ウォーキングでは歩数だけではないとのことであり、今後も速歩も取り入れて継続していきたいと思います。
- 今年も沢山楽しませて頂きました！特に、日本の城と城跡を巡るという企画が歴女にはすごく刺さり、次はどんなお城に出会えるか楽しみで、毎日頑張って歩きました
- 晴れた日が多く、ほぼ毎朝走れました。自分は非公開にしていたましたが、皆さんの取り組みの様子は拝見していました。ありがとうございました。
- 今回で2回目の参加になります。前回同様10万歩は割と簡単だなと思いました。もう少し難しい方がいいかなと感じました。
- 車を使うことが多くあんまり歩けなかった。なるべく徒歩を増やさねばと思った。マップがあつて名所の写真が見れるのは面白い！

以 上