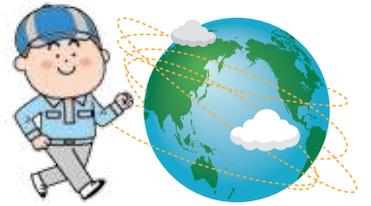


「みんなの健康ナビ」利用者限定！



日通健保ウォークラリー みなさんで地球5周分歩きました！

上位入賞者🏆コメント

1位

野地 敦樹様 (大分支店大分国内航空貨物課)
1,325,382 歩

ご本人 コメント

前回の健診結果、医師からの指摘もあり、飯田保健指導員とも話した結果、カロリー消費のため歩くことにした。

歩くことから始め、当初は走れなかったが、現在はランニングを行っている。

体重は 22kg 減少した結果、検査数値は大幅に改善した。

ウォークラリーについては、平日は朝、週末は日中のランニングで歩数を伸ばしたが、ただ歩く（走る）だけと異なりイベントが楽しかった。

ウォークラリー参加時の目標は、1日 30,000 歩以上とし、とにかく体を動かすこととした。

いろんなウォーキング大会に参加したり、東京マラソンを走ることが目標で、いつかはホノルルマラソンにも出たい。

2位

駒 安隆様 (日通不動産(株)東京支店)
919,543 歩

ご本人 コメント

元々歩くことは好きで、以前から通勤時、帰宅時にかなり歩いていたが、歩数を気にしていなかった。

ウォークラリーの参加に際し、アプリを入れて測定するようになった。

ウォークラリー期間中は、通勤時には途中下車して会社まで1時間、帰宅時には会社から3時間歩いて途中乗車した。また雨の日には地下街を歩いた。

普段使わない駅まで歩くと、知らない景色が見られ楽しかったし、歩くと気持ちがすっきりした。

歩くとお腹が空いて、たくさん食べたので腹囲に変化はなかったが、下半身は贅肉が落ち、筋肉がついて引き締まったと思う。

ウォークラリー参加時の目標は1日 30,000 歩以上とし、初日は普段通りのウォーキングで 10 位だったので上位を目指した。



新機能

健康スコアが見られるよ



QRコードでアクセス

パソコンでの登録もかんたん！
日通健保ホームページからも入れます
<https://wellsport-club.com/nittsu-kenpo/>

平均との比較ができる！

パーソナルデータをいつでも見られるサービス、はじめました！

項目	数値	あなたの健康状態	平均との比較
BMI	22.2	標準範囲内です	標準範囲内です
空腹血糖	88.0	標準範囲内です	標準範囲内です
総コレステロール	174	標準範囲内です	標準範囲内です
LDLコレステロール	98	標準範囲内です	標準範囲内です
HDLコレステロール	174	標準範囲内です	標準範囲内です
中性脂肪	88	標準範囲内です	標準範囲内です
尿酸値	320	標準範囲内です	標準範囲内です
血圧	110/70	標準範囲内です	標準範囲内です