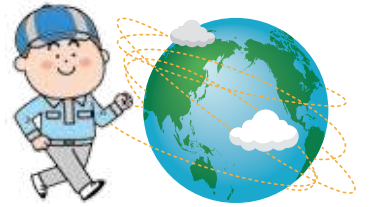


「みんなの健康ナビ」利用者限定！



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
血圧	114/72	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	42	標準範囲内です	標準範囲内です
中性脂肪	80	標準範囲内です	標準範囲内です
血糖値	85	標準範囲内です	標準範囲内です
尿酸値	275	標準範囲内です	標準範囲内です