昨年 10月２日から10月31日までの30日間、
日通健保ウォークラリーが開催されました。
「みんなの健康ナビ」からエントリーをした方は約1,500名、
参加者の合計歩数は２億6,200万歩、平均歩幅75cmとすると
約19万7,000kmで、地球をおよそ５周、回ったことになります。
多数のご参加、ありがとうございました。

3位 伊藤　誠様（三重支店四日市ロジスティクスセンター事業所）

834,549 歩

ご本人コメント

やせようと思い一昨年９月から歩き始めた。
当初は２km から始め、昨年夏ごろからランニングも開始し、今度マラソン大会にも出場予定だ。今後は筋トレも始めたい。
一昨年10月の健診から昨年の健診までの期間で体重は20kg減少したが、現在体重の減少は止まっているので、現状維持が目標。
普段から歩いていることを周囲の人は知っていたので、ウォークラリーに参加するよう、周囲の人から勧められた。
ウォークラリー期間中は、特に歩数目標は設定しなかったが、時間があるときには歩くようにし、勤務後と週末で歩数を伸ばした。
また、参加した周囲の人とは、普段話題にならないような会話ができた（○○まで歩いた等）。
歩く楽しみは、天気のよい日に歩くととても気持ちがよいこと、景色も日々変わり、面白いこと。
KENPO だよりは、ウォーキングの記事や、食事の記事が参考になった。

ウォークラリーはまた開催いたします。
飛び賞もありますので、今回未参加の方も、次回（2020 年３月開催予定）はぜひご参加ください。

みんなの健康ナビ

ウォークラリーは「みんなの健康ナビ」上で行いました！

医療費の情報が見られる！

新機能

ジェネリックで割高なお薬代を節約！

新機能