



「みんなの健康ナビ」利用者限定！

日通健保ウォークラリー みんなで地球 6.8 周分踏破！

昨年 10 月 15 日から 11 月 13 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」から多くの方にご参加いただき、参加者の合計歩数は約 3 億 8,900 万歩、平均歩幅 70cm とすると約 27 万 2,000km で、地球をおよそ 6.8 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。



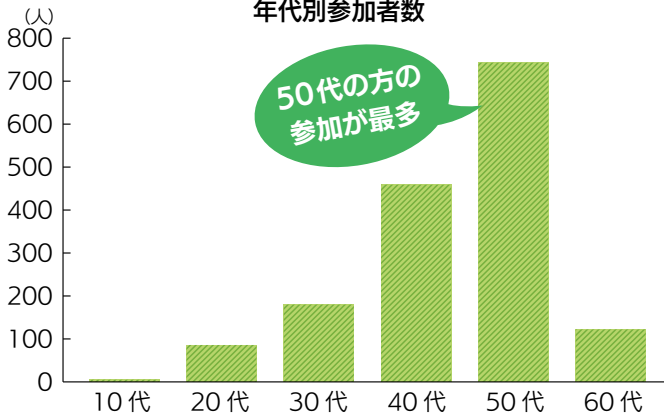
昨年より
約 300 名増加、
みんな
地球 1.8 周分増加！

達成者のうち
抽選で 100 名様に
賞品を贈呈



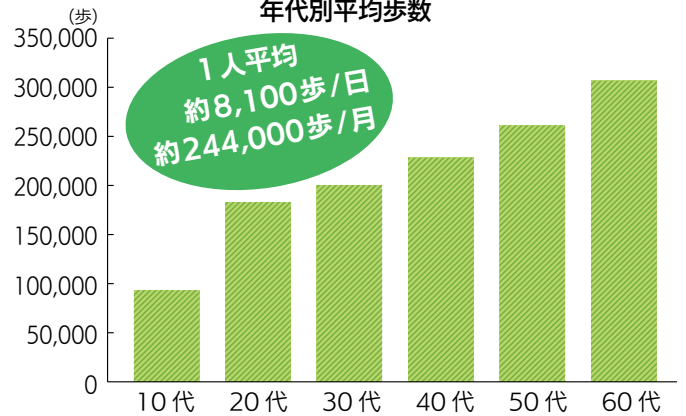
参加者の年代は？

年代別参加者数



参加者の平均歩数は？

年代別平均歩数



歩数UPのためにしたことは？

通勤の帰りは一駅分、歩きました。

健康ナビにスマホの歩数計を連動させたら、歩数を増やしたくなり、歩く距離が延びました！

土日に近所のおいしいパン屋探し。近所の名店を発見！

休日に「歩く小さな旅」に行きました。北品川～大森海岸 (3 万歩、4 時間) はいい運動になりました。

とくに何もしなくても通勤で 1 日 7,000 歩くらいに。