



令和 7 年 12 月

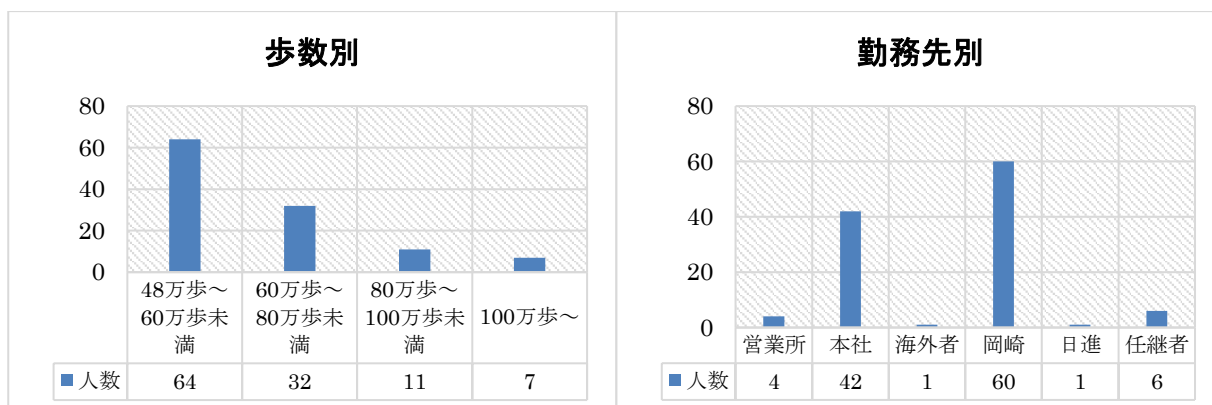
マキタ健保組合加入者の皆様へ

マキタ健康保険組合

令和 7 年度第 2 回ウォーキングキャンペーン結果のお知らせ

平素は、健康保険組合の事業運営にご理解ご協力をいただき、誠に有難うございます。

令和 7 年 10 月 1 日から 11 月 29 日まで実施しました「令和 7 年度第 2 回 60 日間で 48 万歩ウォーキングキャンペーン」にご協力いただき有難うございます。参加された皆様お疲れ様でした。48 万歩以上を達成され記録表を提出された皆様には、完歩記念品を準備が整い次第、職場へ発送いたします。



「100 万歩以上達成者」

氏名	職場名	歩数
井川 英彦 様	第 22 工作課	1,402,188
蒲野 充 様	資材課	1,269,487
曾我 智恵美 様	第 22 工作課	1,066,759
富永 欣邦 様	業務課	1,057,898
丹野 幸里	資材課	1,023,145
匿名	資材課	1,190,389
匿名	第 32 工作課	1,074,900

「平均歩数」

令和 7 年度第 2 回	平均 639,621 歩（参加者 114 名の合計歩数 72,916,826 歩） （初参加 18 名）
令和 7 年度第 1 回	平均 621,661 歩（参加者 109 名の合計歩数 67,761,079 歩） （初参加 19 名）

「お知らせ」

マキタ健保主催	令和 8 年度第 1 回ウォーキングキャンペーン 5 月 1 日(金)から 6 月 29 日(月)までの 60 日間で 48 万歩の予定です。
---------	--

「お寄せください」

より多くの皆様に楽しく参加していただくため、お勧めのウォーキングコース・ウォーキング方法をお寄せください。皆様へ紹介させていただきます。
マキタ健保 大竹まで（直通 TEL0566-97-1715 内線 2731）

「意見感想」

日々の運動不足を補うために強制的にウォーキング出勤にすることで目標を大きく達成する事ができました。気晴らし発散も兼ねて寄り道と程よい気分転換が出来ている気がします。
スマホの歩数アプリを見ると意外と多く歩いている事に気付いた。初心者には 48 万歩はハードルが高い。
楽しかったです。
これからも続けたいと思います。
歩きやすい気候で歩数も増えました。
健康維持のため 1 日 1 万歩目標で頑張りました。
人間ドックの際に改めてウォーキングの重要性のアドバイスをいただき今後も続けていきたいと思えます。
週末は家事、庭仕事をする事が多いのですが、狭い庭なので思ったほど歩く事がなく焦りました。いつまでも健康で動ける身体を維持するために色々意識をしなければと改めて気付きました。
ウォーキングキャンペーンの企画ありがとうございました。家族で平日夕方歩いたりするといつもと違った家族との過ごし方ができとても良い時間になりました。今後も続けたいと思います。
毎回参加しているがウォーキングキャンペーンが体を動かし、健康作りのきっかけになっている。今後も参加したい。ただし無理すると色々な箇所を痛めるためマイペースで取り組んでいきたい。
会社などでも意識して歩く事ができ、歩く方を工夫している。

健康維持のため、奮ってご参加くださいますようお願い申し上げます。