

## 年末年始「もしも」の体調不良の時に！

1年の疲れが出がちな時期、日ごろ健康に気を付けていても体調を崩すことがあるかもしれません。そんな「もしも」に備え、アクサ生命健康保険組合の契約先のティーペック（株）が提供する「T-PEC年末年始当番医」サービスをご案内します。（詳細は[健保のホームページ](#)をご確認ください。）

QRコード先のサイトでは年末年始（12月31日～1月3日）に受診可能な全国の病院が検索できます

◆当番医検索対象期間：2021/12/31～2022/01/03

※情報公開日までは昨年画面が表示されますのでご注意ください。

こことからだの健康ほっとラインでも医療機関を照会することも可能です。

お正月に受診できる病院が見つかるwebサイト！

# 「T-PEC 年末年始当番医」

ブックマークをしておくと、心強いお守りに！



ティーペック 当番医 **検索**



こことからだの健康ほっとライン



# 0120-731-733

※お電話でもお問合せいただけます。  
(通話料無料)

# ウォーキングキャンペーン結果

AWP(アクサ・ウェルネス・プログラム) と健康保険組合の協働で、健康アプリPep Upを使って9月15日から10月31日まで開催されたウォーキングキャンペーンについて、結果をまとめました。今回のキャンペーンをきっかけに、今後も健康維持のため継続してウォーキングを続けていきましょう！

引き続きPepUp主催のPepWalkが毎月開催中ですので、こちらもぜひご活用ください。

## ◆参加者と歩数

508名の方がキャンペーンにエントリーし実際の歩数をご報告くださいました。積極的なご参加ありがとうございました。

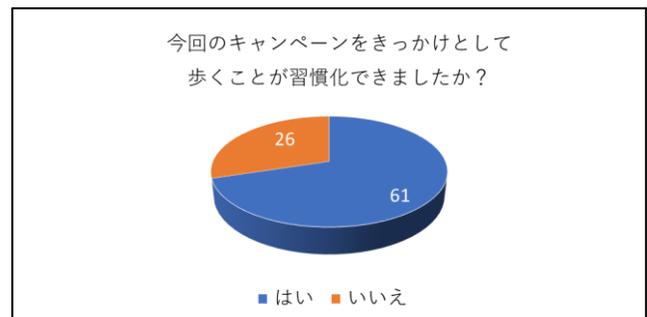
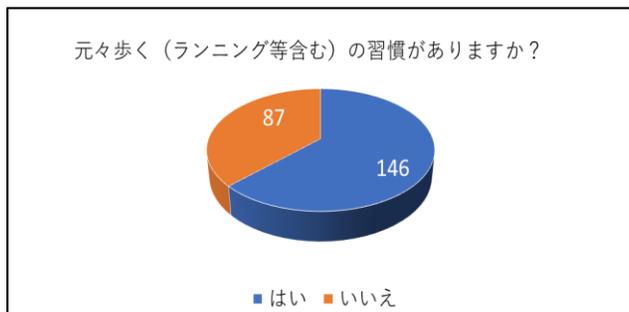
- 1日平均10,000歩以上達成： 81名
- 1日平均 8,000歩以上達成：135名
- 1日平均 5,000歩以上達成：240名

📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖  
1日平均5千歩以上達成者には、健保組合からの特典として11月末にPepポイントを付与いたしました。  
(5,000歩500P、8,000歩1000P、10,000歩2000P)  
📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖 📖

## ◆アンケート結果

参加者を対象に実施したアンケートに233名の方から回答をいただきました。

- 61名(23%)が「今回のキャンペーンをきっかけとして歩くことが習慣化できた」と回答。
- 146名(63%)の方はすでにウォーキング等の運動習慣があると回答。



- 「ウォーキング(ランニング等の運動習慣も含む)を継続するための楽しみ方やコツを教えてください」との問いにも多くのコメントをいただきましたのでいくつかご紹介します。ご自身の体調や健康状態等を踏まえ無理なく運動を続けるための参考になさってください。

### 楽しく長続きするウォーキングのコツ

時々散歩のルートを変えて飽きない工夫をしています。景色の良いところを選ぶことは楽しむコツ

頑張りすぎない

ビールのご褒美タイムをゴールに設定しておく

歩く時間を決める

少しずつでもコースを変える

データ記録と効果の実感

地図アプリを使って、東西南北、いつもと違ったところに歩くと知らない場所や公園など新たな発見がある

①アプリ活用(最近だとピクミンがおすすめ。ドラクエウォークと異なり、自分が歩かないとレベルが進まないため。)②外部行事を活用(バーチャルマラソンに申し込む。有料で申し込むとさらにモチベーションアップ)

心に負荷をかけない。朝の空気のすばらしさを、体にしみこませる

平日は業務の隙間時間で歩くようにして、週末のロングウォーキングでは、おいしいランチを目標に高級住宅街を練り歩く

少しずつ運動の時間を長くして無理なく継続。お気に入りのアーティストの1曲分だけ歩いてみるとか、自分のモチベーションを保てる工夫をしつつ楽しむ



アンケートでは今回の実施に関する改善点や今後のご要望などの貴重なご意見も頂戴しております。ウォーキングキャンペーンは来年も実施予定ですので、皆様のお声を参考にさせていただきます。