

2022 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10月1日から11月30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！



◆参加者と歩数

644名の方がキャンペーンにエントリーしてくださいました！
キャンペーン開始時アンケートに回答いただいた方のうち8割以上が平均歩数で1,000歩以上Upの結果となりました！



- 1日平均 8,000歩以上達成：181名
- キャンペーン前と比較して平均歩数が1,000歩以上Up：239名

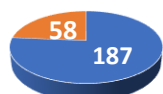
◆アンケート結果

参加者を対象に実施したアンケートに、245名の方から回答をいただきました。

- 約8割の方は「すでにウォーキング等の運動習慣がある」と回答
- 9割以上が「キャンペーン後もウォーキング等を継続する」と回答
- 「ウォーキング等の運動習慣がない」と回答したうちの約8割が、今後もウォーキング等を継続すると回答

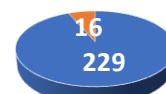


キャンペーン参加前からウォーキング
(ランニング等含む) の習慣はありましたか？



■ はい ■ いいえ

キャンペーン終了後もウォーキング
(ランニング等含む) を継続しますか？



■ はい ■ いいえ

楽しく長続きするウォーキングのコツも伺いました！

音声ドラマを聞きながら歩いて帰宅

通勤時、昼休みに歩いてリフレッシュする

頑張りすぎない

いつもとは違う道を選んだり、お店めぐりとか

スマートウッチをつける

スマートフォンに、お散歩アプリを入れる
(ピクミンブルーム、ポケモンGo等)

とりあえず外に出る

チームで近況について写真を交えて
Teamsに投稿してモチベーションを維持

音楽を聴きながら歩く



アンケートでは、今後のご要望などの貴重なご意見もお聞かせいただきました
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！

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パック（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。
- ◆ 情報公開日：2022年12月27日 ※情報公開日までは昨年の画面が表示されますのでご注意ください。
- ◆ こころ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。

ゆく年くる年 健康管理

■ お腹の調子が悪い...

年末をこのまま
過ごすのは不安...

そんな時は
T-PEC
年末年始当番医検索！

ブックマーク
しておこう！

助かる 便利

こころとからだの健康ほっとライン



0120-731-733

専用ダイヤル

※お電話でもお問合せいただけます。
(通話料無料)

マイナンバーカードの取得、健康保険証利用申込等について

厚生労働省から、マイナンバーカードの積極的な取得および健康保険証利用申込等の促進について、健康保険組合の加入者の方への周知依頼がありましたので、デジタル庁、総務省、厚生労働省が作成した以下の資料（日本語のみ）をご確認ください。

- [資料1 健康保険証との一体化に関するご質問について](#)
- [資料2 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます（2022年7月改訂版）](#)
- [資料3 マイナンバーカードこれからの暮らしに、手放せない1枚！](#)
- [資料4 公金受取口座登録制度ってなんだろう？（2022年10月改訂版）](#)

