



Vol.1 健康経営に役立つ情報

日頃の生活習慣を少し変えることが
健康的な生活への第一歩

けんぽウォーク2025 参加結果の報告

～参加事業所・参加者の皆さまの一歩を数字で振り返ります～

今回、実施した「けんぽウォーク」では、多くの事業所および加入者の皆さんにご参加いただき、誠にありがとうございました。歩数データをもとに、けんぽウォークの実施結果を報告します。

● けんぽウォーク参加状況

参加事業所数は57事業所、参加チーム数は97チーム、参加人数は817人となりました。また、1日あたりの平均歩数は8,717歩となり、昨年度と比較して増加する結果となりました。

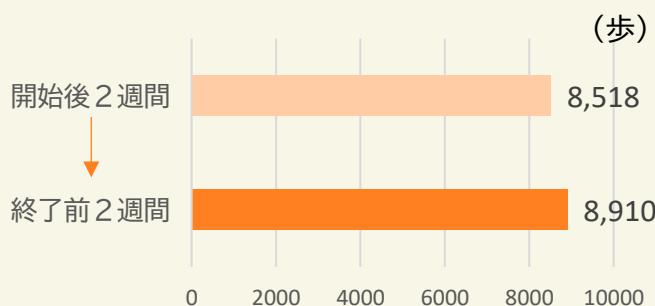
項目	今年度	昨年度
参加事業所	57事業所	43事業所
参加チーム数	97チーム	75チーム
参加人数	817人	963人
1日平均歩数	8,717歩	8,420歩

※アプリの稼働があった人数のみ集計

● 開始後 × 終了前の2週間の比較

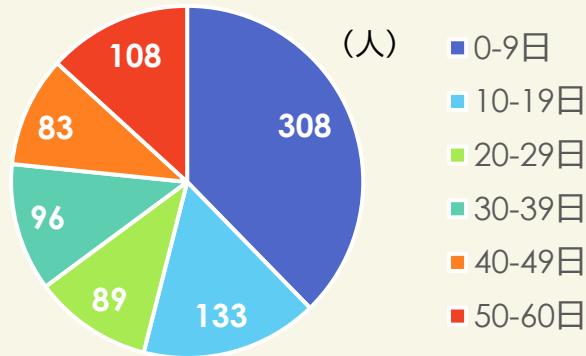
イベント開始直後の2週間と終了前の2週間を比較した結果、終了前の期間において、1日あたりの平均歩数が高くなる傾向が見られました。

「歩く」ことが日常生活の中に定着しつつある様子がうかがえます。



● 運動習慣の継続と歩数の関係

イベント期間中（60日間）に1日あたり8,000歩以上を達成した日数を集計しました。10日未満の方が多いものの、8,000歩を達成した日が10日、20日、30日と積み重なっている参加者が多く、歩く習慣が定着しつつある様子がうかがえます。



■ 無理なく続けることが、健康づくりの第一歩

今回のけんぽウォークでは、多くの事業所・加入者の皆さんが、日常生活の中で「歩く」ことに取り組まれました。

データからは、取り組みを続けることで歩数が伸びる傾向や、無理のない形で「運動習慣」が定着しつつある様子がうかがえます。これからも、通勤や買い物など、日常の中でできる範囲から歩くことを意識し、ご自身の健康づくりにお役立てください。



今日の一歩が、
明日の元気に
つながりますように
そのペースで、
続けてみよう

協会けんぽ京都支部
公式キャラクター
ふくらくん



2025
きょうと探検ウォーキング
ある古っ都

歩いて健康!
歩いて
景品GET!

協会けんぽ京都支部 加入事業所対抗

けんぽウォーク

2025.10.23木～
2025.12.21日



事業所対抗ウォーキングイベント **けんぽウォークランキング**

**TOP
10**

開催期間

2025年10月23日～12月21日（60日）

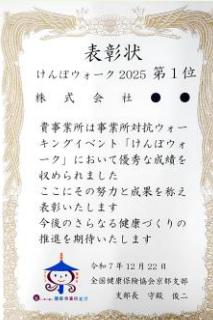
参加社数

57社

参加人数

817名

	チーム名	人数	1日平均歩数
1位	岡秀株式会社	2人	21,975
2位	RITE (Gチーム)	7人	18,624
3位	竹之内運送株式会社 (Aチーム)	5人	16,497
4位	YUSHIN株式会社	9人	15,544
5位	RITE (Mチーム)	10人	14,461
6位	株式会社京都機材商会	2人	12,540
7位	株式会社松栄堂 (Bチーム)	10人	12,488
8位	株式会社松栄堂 (Dチーム)	10人	11,793
9位	京都支部 業務グループ (Gチーム)	6人	11,210
10位	株式会社松栄堂 (Aチーム)	10人	10,990



1位～3位の
チームには、
表彰状をお送
りしました。