

ウォーキングキャンペーン2022感想一覧

NO	ニックネーム	感想
1	ヨシ	休み中歩くきっかけになりました
2	さとちゃん	アプリになって、手書きより断然いい。 マップもどこに自分がいるか分かりやすかった。年代別の順位も表示されるとよかった。
3	kari	無理なく達成できました。 キャンペーンがあると、少し余分に歩こうと意識が高まりました。
4	カオルン	歩くのが嫌いです。。キャンペーンをきっかけに参加して良かったです
5	GOLDWING	キャンペーンをやることによって意識的に歩くようになった
6	るい	普段全く体をうごかさない人ですが、 賞品のためにはと思い、やる気が出ます。 今回のイベントを通して、運動するようになりました。
7	ムササビ	途中、病気したりしてかなりつらかったですが、目標持って取り組めたので、頑張れました。 このような「きっかけ」って大事ですね。
8	kAtO	とても良かった。ランキングがわかることでモチベーションが高いまま最後までやりきることができ、久々に目標達成することができた
9	やまちゃん	今回61万歩達成することが出来ました。それも11月29日の段階で達成いたしました。今まで参加したウォーキングラリーで初めての事です。自分自身もかなり意識して今回参加しました。このウォーキングをしてからかなり健康的になってきました。血糖値・血圧なども下がって来てます。体を動かすことがこんなにいいということを実感いたしました。来年度も参加したいと思います。
10	サイトウ	休日に暇な時間ができる「ちょっと散歩でもしようかな」と思うようになりました。いい切っ掛けをいただきました。
11	やす	RenoBody 連携はとても便利。意識しないで記録が残って良い
12	m1	初めは意識して歩いていましたが、途中から歩く習慣ができ、無理なく健康習慣ができました。
13	ハチワレ	毎年、楽しく参加しています。今年はアプリを利用することでランキングも実施され、例年以上に楽しく歩くことができました。キャンペーン終了後も健康維持に向けてしっかりと歩いていきたいと思います。
14	それゆけスパンキー！	途中から、60万歩が目標ではなく、上位10人に入ることが目標に変わってきました。皆さんのピッチが大変早いので11月末に近づくとへろへろ状態でしたが体重が5キロ減りましたので、むしろ身体をより動かせるようになりました。スロージョギングは夜でもできるので、お薦めです。
15	tatsu	今年度は、頑張りました……。次年度も頑張ります！
16	タンタン	昨年までの冊子に記入の方が、記入忘れがなく、達成度も分かるので良かった。

## ウォーキングキャンペーン2022感想一覧

NO	ニックネーム	感想
17	ふかや	ランキングを意識することで日々の歩数を意識出来ました。 ウォーキングラリーで初めて70万歩以上に到達しました。
18	うしとら	毎年、このキャンペーン中は意識して歩くことを実施しています。 期間外にも、歩くことを意識したいと思います。
19	きいー	少しは運動不足の解消になったと思います。
20	きゃっぶ	普段から適度に歩くように心がけていますが キャンペーン中はより楽しんでウォーキングに取り組むことができました。 また、次回も参加させて頂きたいと思います。
21	ちば	ちょうどいい歩数設定だった
22	SEN	今回より参加者の方の歩数が見れるようになり前回よりもやる気になりました。 キャンペーン終了後も走ることを継続していきたいと思います。
23	M310	今回からアプリでの連携で最終の集計などの手間が少なくなった。反面、連携がうまくできていないのか、iPhoneの元々のヘルスケアアプリと歩数が一致していない部分も多々あったので、改善ないし、どのようにすればうまくいくかを事前に告知してもらえるとなおよいと思う。
24	とっぴー	キャンペーン期間中は、歩数への意識が変わります。 その後の体調管理にも結び付けられればと思います。
25	シェリー	キャンペーンの時はいつもより歩こうと意識するので健康的であります。また参加したいです。
26	カフェモカ	グラフやランキングで自分の状況をすぐに確認できて良かった。 まめに日記をつけている人がいたり、ランキング上位の人の歩数に驚いたり、楽しめた。
27	ハム	平日も犬の散歩に行く機会が増え、はじめて61万歩を達成しました。
28	y	意識して階段を使用するなど、歩くことに心がけが出来ました。 今後も続けていきたいと思います。
29	よしいかず	今年こそは60万歩達成と思っていたが、結局例年通りの50万歩となってしまった。 しかも、最終日に滑り込みで達成という結果に… ウォーキングキャンペーンを通じて、7月の異動により日頃の歩数が減少したことが分かった。
30	マツ	今年は週末が天気が良く、達成できました。 手書きで記録するより、良いと思います。
31	行橋別府歩いた！	管理がデジタルになったので最初は違和感もあったが、順位や進捗状況が一目で分かるのでモチベーションアップに繋がった。しかしトップクラスのメンバーは仕事しながらどうやってあんなに歩いているのか？スゴイ！
32	バンノ	いつも歩かない道などを歩き知らない道をたくさん知れたのでよかったです

## ウォーキングキャンペーン2022感想一覧

NO	ニックネーム	感想
33	トラッキーラッキー	昨年は途中で腸の病気になり61万歩はいけませんでした。がなんとか50万歩は達成したので今年は何ともしも達成するように遊歩道ウォーキング+普段は自転車で行く家内の買い物に歩きであちらこちらのスーパーに行き達成できました。腰も多少悪かったのが今のところ順調で下半身の筋肉が鍛えられたようにおもいます。キャンペーン期間だけでは無くこのまま持続していきたいと思えます。
34	よよよ	今までのように手書きしなくてもよくなったのはいいかも
35	はらぺこじい	普段歩きや運動をしない自分への気合い入れのため、キャンペーンの直前の9月にいきなりMaxの歩数(20km×3日)で足試しを行って見たところ、持病のひざ痛が出てきてしまい、キャンペーン期間の歩数は例年には及ばなかった。非常に残念でした。今後も歩くことへの意識を保つため、スマホのトップ画面にRenoBodyアプリを残しておきます。事務局の皆様、ありがとうございました。来年がんばる!
36	ino	web版でないと、歩数累計がわからなかった。 アプリの改善をお願いします。
37	もも	毎日ランキングを、チェックして、去年より頑張れました。 楽しかったです。
38	なおぶー	意識して歩く事で身体が楽になりました。
39	HIRO	今回からネットでのランキングがあり、やる気も促進。 結構がんばったけど、上には上がいるもんだと感心しました。
40	yoko	2か月頑張ったおかげで7キロの減量に繋がりました。ここでやめずに更に減量を目指します。
41	サトル	日頃あまり運動をしないので運動をするきっかけになったのでこれを気に続けたいと思っています。
42	百	ランキングがとても楽しかったです。 やりがいがありました!! 終わってしまうのが残念です 部署が違うので中々関わり合う事の出来ない人達ともグループに誘われ嬉しかったです。とてもいい企画だなと思いました皆んなで同じ目標目指すという、さあ今日も頑張って歩くぞ!ランキングを上げるぞ!と楽しく仕事が出来ました。
43	せごどん	キャンペーン期間中は、意識的に歩こうと思うため、とても健康的で良いと思えます。 春と秋の年2回ぐらいキャンペーンを希望します。 意識的に歩く内容 ・エスカレーターを使用せずに階段を使う。 ・外を歩けない雨の日は、家の中でウロウロと歩く。 ・週末は、意識的に出歩くようにしました。
44	マックス	昨年秋より、日ごろから極力歩くようにしています。 目に見える体の変化はわかりませんが、LDL値や総コレステロール値が昨年の上限超えから正常範囲に戻りました。これからもウォーキングを継続していきます。

ウォーキングキャンペーン2022感想一覧

NO	ニックネーム	感想
45	フィッシャー	いつもは歩数を意識していませんでしたが、グラフを見ると想像以上に歩いていたことにびっくり！！。 合わせて今年は昨年より歩数が増えていることにさらにビックリ！！。 来年も引き続きウォーキングキャンペーン企画、お願いします！！。 (目指せ、10位以内！！)
46	あいさん	普段は休みの日は家でダラダラする事が多かったのですが、朝から歩きに出るのが楽しくなりました。 健康のためにも無理のない程度に続けていきたいと思います。
47	ダルメシアン	霊場巡り楽しく進めました。 四国88か所巡り、できればこのまま続けたいです。
48	ペーやん	WEB上での参加は、便利な上に他の参加者の方の状況も伺えるので楽しかったです。 今年もありがとうございました！
49	オジサン	還暦オジサンは疲れました。
50	walkman	今回は、アプリを使った新しい試みに、自分の順位や、年代別の、順位など、とても楽しみながら行えました。 ありがとうございました。
51	ざぁ	目標未達でも、参加賞くらいほしいですねえ
52	ウメボシ	初めて行いました。 スマホの歩数計と連動していて楽でした。 また、参加します。
53	オリバー	今回から入力が入力がWeb版に変わり、自動計算になったので楽になりました。ランキング、踏破状況も日々確認ができ、励みになりました。
54	チビ丸	本年度のウォーキングキャンペーンは今までと違いスマホ連動であった為、記入・集計する手間がなくありがたかったです。また毎日自動的に歩数が更新され参加者の中で自分の順位が何位なのかわかり少しでも上を目指すよう意欲がわきました。便利な時代になったと感じました！後半若干ペースが落ちましたが、基本毎日歩くので今後も頑張っ て歩きたいと思います。
55	ふりかけ	自然と歩く習慣が付き1キロ痩せました！！！！ 熱すぎず寒すぎず、ちょうどよい時期の開催であることもよかったです。
56	ピヨピヨ	会社へ出勤してお仕事するだけで10000歩は行くので後は、家で掃除したりして動いてま した 毎年、毎日、たくさん歩いていると改めて健康的に動いてると実感しました。アプリは快 適です。ぜひ来年も続けるて下さい。通信料金が気になる方もいると思うので紙での参 加も出来るようにして欲しいです。
57	毎日ウォーキング	1日の目標数を決め、歩くようにしました。そのお陰で達成が出来ました。
58	まこちゃん	キャンペーンにより体重が減少した。これまでの人生の中で一番多く歩いたと思う。
59	TO1962	毎回楽しみにしております。達成できて良かったです。 次回も参加したいと思います。

ウォーキングキャンペーン2022感想一覧

NO	ニックネーム	感想
60		平日の歩数は多いものの、休日家を出ない日は歩数が少ないので、休日にも出歩き新たな発見をしたいと思います。
61	しまえなが	入力が面倒でした。
62	サンリ固め	継続は力なり
63	ポルコ	全体のどのくらいの位置に自分がいるのか分かるのがよかったです。 日々の集計もされるので自分で電卓叩かずに済むのはよいですね。
64	ちょこころね	デジタル化だと記入を忘れがちになる。
65	雨のち晴れ	昨年に続き2回目の参加です。 1日に10000歩歩くと健康に良いと言われておりますが、普段の移動手段が車、仕事も主に機械作業の為、歩いていないなあ・と痛感しました。 運動不足も気になっているので、これを機会にウォーキングから始めてみたいと思いました。 四季を感じ、身近な景色を楽しみ、継続できたら良いなあ！
66	incognito	コロナによるいろいろな規制も少し緩やかになってきた感じもあり、昨年・一昨年よりも外出する機会が増えました。ランキング表示もガンバル励みになりました。昨年はキャンペーン終了後も一年をとおして（緩やかな）ウォーキングを継続しました。来年までの一年間も同じようにゆっくりと続けていきたいと思えます。
67	けん	「繰り返し」は、とても大切です。途切れていたウォーキングも、キャンペーンのお蔭で毎日、繰り返して続けることができ、目標を達成することができました。今回はアプリ連動で入力や記録の手間もなく、快適でした。ランキングもあり、これも続ける励みになりました。来年もぜひ参加したいです。
68	おのっち	携帯を持ってない時間があったのがもったいない感じがしました。 面白かったです
69	ちさ	今回も61万歩達成出来たので嬉しいです。 普段もウォーキングは、してますがキャンペーンの時は少し余分に歩いてしまいます。年齢と共に足元注意して継続することが、出来たら楽しいです。
70	はたぼう	意識して歩くようにできて良い運動習慣の機会になった。 アプリ対応で便利になったと思う。
71	ごま	目標歩数には達成しませんが、ウォーキングキャンペーン期間は一駅分歩こう、土日でも少し外を散歩しようという気持ちになれるのでとても助かります！ アプリが上手く連携されない日が多かったのでそこに少し手間がかかりました。
72	ヘデンコ	たのしかったです
73	タカシ	平日は仕事でかなり歩きますが、休日は全く歩いてませんでした。休日に少し歩くようにしたら歩数伸びました。
74	ヨッシー	楽しかった
75	スンスン教	運動不足が解消されました。 来年もありましたら参加したいと思います。