

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：ウェルネスポイントラリー「ウォーキングバトル」ユニット対抗

実施日：2023年7月15日～2023年8月30日

参加会社名：JSPKHKDKZ

参加者数：15名

活動概要：

はこだて健幸大学(函館市)が運営している健康応援アプリ「Hakobit」(無料)を利用し、ウォーキングによる歩数の合計値をチーム(社内ユニット)で競い、各ユニットで楽しみながら、日頃の運動不足の解消を図ると共に適度な運動でストレスを解消してもらうことを目的とした活動を実施。

所感/参加者の声など

- ・ウォーキングの歩数をアプリ内で確認できるので、自分のチームメンバーの状況がわかる。
- ・函館の他の市民のチームも多く参加していたので、次回は他企業のウォーキングチームなどとも競い合うと楽しいのではないかと感じた。
- ・アプリでたまるポイント（目標歩数達成時や健康チェックでのポイントなど）付与も歩く意欲につながる。

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

