

2025年度 アビーム健保のウォーキング結果報告♪

ウォーキングイベント Report



アビーム健保では2025年度、年4回ウォーキングイベントを実施しましたので、その結果をご報告します。各キャンペーンの基準を達成した方には、ポイントを付与いたしました。
次のウォーキングは2026年2/1～2/28に実施します。さらに多くの方の参加を目指しています。是非ご参加ください!!

第1回 ウォーキングキャンペーン



実施期間

目標歩数 24万歩

4/15(火)～5/14(水)

参加者数

2,952名

被保険者 2,816名
被扶養配偶者 136名



第2回

「くう・ねる・あるく」健保対抗ウォーキング

実施期間

目標歩数 24万歩

6/1(日)～6/30(月)

参加者数

2,401名

被保険者 2,274名
被扶養配偶者 127名



第3回

「くう・ねる・あるく」健保対抗ウォーキング

実施期間

目標歩数 24万歩

10/1(水)～10/31(金)

参加者数

2,177名

被保険者 2,055名
被扶養配偶者 122名



第4回

ウォーキングキャンペーン



実施期間

目標歩数 24万歩

11/1(土)～11/30(日)

参加者数

2,568名

被保険者 2,436名
被扶養配偶者 132名



参加率	被保険者	被扶養配偶者	全体
1回目	38.6%	15.1%	40.5%
2回目	31.2%	14.1%	32.9%
3回目	28.2%	13.6%	29.9%
4回目	33.4%	14.7%	35.2%

達成率	被保険者	被扶養配偶者	全体
1回目	32.5%	33.8%	32.5%
2回目	21.9%	28.3%	22.2%
3回目	28.0%	36.1%	28.5%
4回目	30.4%	35.6%	30.7%

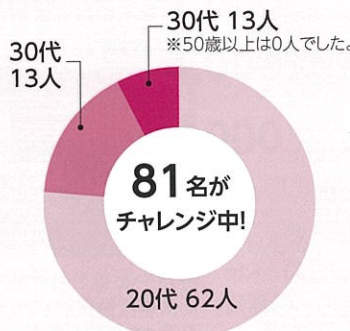
2025年度 みんなで禁煙プロジェクト エントリー状況について

アビーム健保では2025年度に新規事業として「みんなで禁煙プロジェクト」をスタートさせました。これは禁煙したい方を応援するため、禁煙達成者に禁煙外来等にかかった自己負担の一部をカフェテリアポイントで補助するプロジェクトです。現在、81名の方が禁煙チャレンジ中です!

禁煙に成功した方は提出を忘れずに!

12/3(水)～5/31(土)

卒煙証明書受付
 ※申請後、1か月以内にカフェテリアポイントが付与されます。ポイントの有効期限は付与月から2年間となります。



卒煙証明書の提出について

周囲のアビーム健保加入者2名の方から署名をもらって、健保宛にお送りください。コースを選択した日から、6ヶ月間禁煙が継続していることが卒煙の条件です。署名していただいた方の押印も忘れずにお願いしてください。

厚生労働省の「健康づくりサポートネット」も参考になるよ! 健保HP▶ 予防医学情報▶ 禁煙を見てね!

