

# HVQ Wellness活動

ウォーキングアプリを利用して、健康増進のために、  
ウォーキングを楽しく続けます。

# 活動計画概要

心身の健康は歩くことが基本と考え、ウォーキングアプリを利用して、健康増進のために2月の一か月、Wellness活動に賛同くださるHVQの有志でウォーキングを楽しく続ける活動を計画しました。

また使用するウォーキングアプリ「マニライフウォーク」は、アプリ上で、寄付プログラムに参加して、所定の歩数を達成すれば、マニライフ生命より、日本全国の児童療養施設や社会福祉施設等に、絵本やおもちゃが寄付されます。

50万歩を達成すると1回、80万歩で2回、

3回目以降は100万歩ごとに一回寄付することができます。



# 健康も社会貢献も あなたのその一歩から

マニライフウォーク

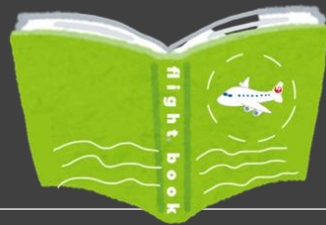
歩いた距離によってカロリー計算ができます。

また歩数計デバイスと連携し、本体をポケットやバックに入れて持ち歩くと歩数を測定。記録できます。

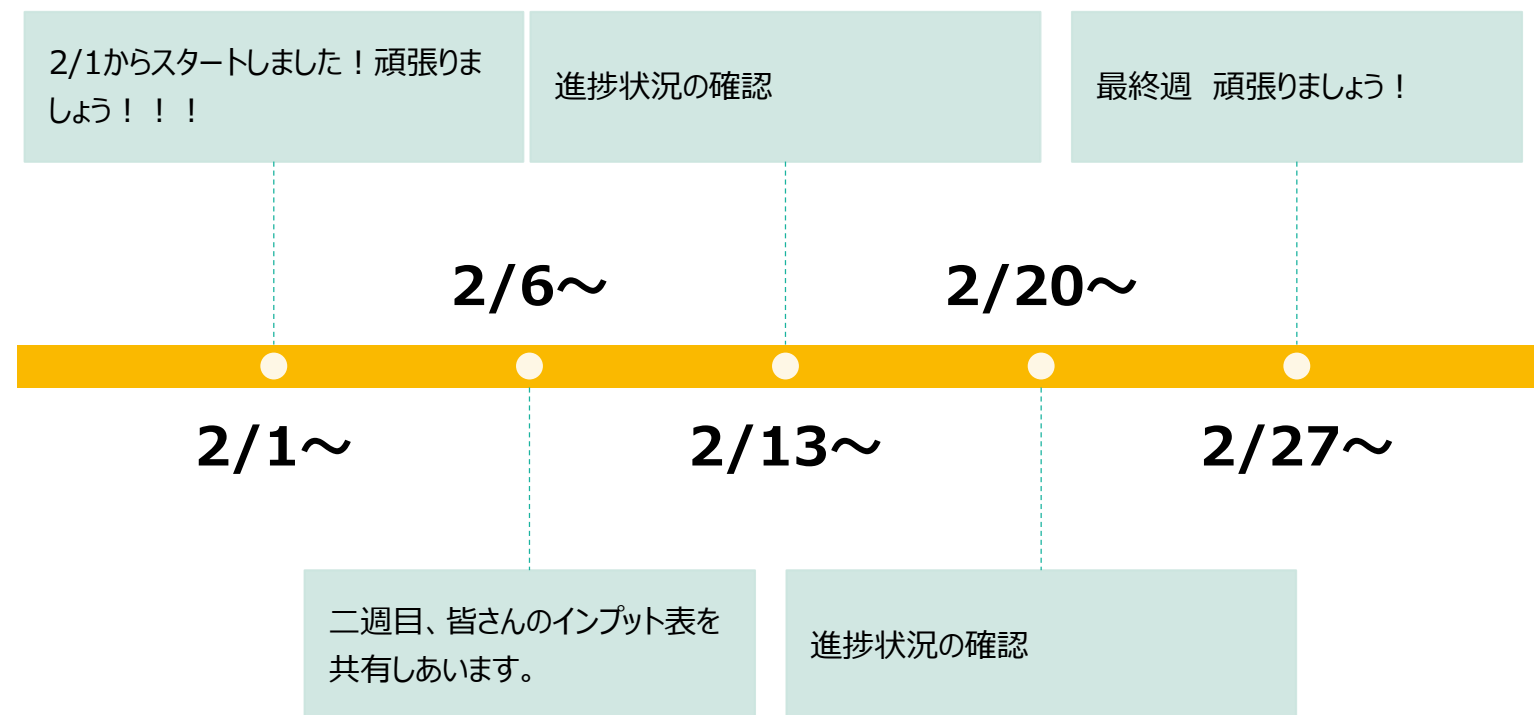


ご一緒に取り組んで下さる方は、まず、  
Manulife WALKのアプリをダウンロード  
ください。  
そして歩くだけです。

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.manulife.mobile.walk&hl=ja&gl=US>



# タイムライン



# 参加メンバー 感想？今後への 課題？目標？

ラリーに参加するという機会を得て、  
日頃の運動不足を少しでも改善できるように取り組んだ。目標の3000歩さえクリアできない日も多かったが、いままでならずと家にいるだけの時も外に出て歩いてみようと思うことができた。  
今回をきっかけに、一駅歩いてみる、階段を利用するなどに挑戦して健康増進を図りたい。



所属のメンバーが自身の身体や健康を意識し、仲間を巻き込み、共に健康づくり、Wellness活動を広げることで、職場での健康意識の向上と、健康な生活習慣・健康に関する知識習得と実践に繋がっていくと感じました。仲間と一緒に活動することがなにより重要であり、メンバーの心身共の健康は職場にとってもかけがえのない財産と捉え、健康を支え合い、助け合いながら活動を広げて参ります。  
今回社会貢献には繋がりませんでした。Wellnessリーダー

# 活動報告まとめ

今回の取り組みを通して、健康習慣の重要性を感じました。  
HVQの皆さん一人一人が、毎日明るく元気に働くことのできる環境・職場づくりが必要と考えます。  
そのために、HVQの皆さんが心身共の健康を大切に、生き生きと過ごすことができるよう今後も取り組んで参ります。  
その先に、お客さまの心の笑顔の実現があります！