

# ランキング結果 (12月分) のお知らせ

皆様、あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか？  
新年になりましたので、気持ちを新たに、歩くべあきたで良い1年のスタートを切りましょう！

12月のランキングは以下のとおりです。早いもので、計測期間も残すところ僅かとなりました。チームの皆さんで、有終の美を飾りましょう！

## 【歩数等の目標】

本市では健康づくりの目標として**20～64歳の平均歩数を1日8,000歩以上**と掲げています。また、**1日8,000歩、そのうち速歩き20分**相当の運動量が保たれば、生活習慣病予防に効果があるという研究報告があります。（\*最終ページ下にも掲載）

以上のことから、皆さんも“**1日8,000歩、そのうち速歩き20分**”を心がけてみましょう！  
ちなみに…

**今月該当したのは、73チーム中 19チーム（26.0%）**でした。

順位	チーム名	平均スコア (点)	平均歩数 (歩)	平均速歩 時間(分)	前月 順位
1	れんけつ倶楽部	100.00	18,251	68	1
2	チーム 輝 <かがや>	95.86	10,436	42	3
3	KKRC	93.24	12,576	50	2
4	#ワクワク歩いてみた①	92.65	11,759	30	9
5	KKRC・SSK	91.67	14,801	56	5
6	ABS 秋田放送 フレッシュアズ☆	89.05	11,035	31	24
7	コリウスエース	87.89	10,315	30	4
8	おばこな ひでこな カトコロ チーム	86.07	9,230	20	8

順位	チーム名	平均スコア (点)	平均歩数 (歩)	平均速歩 時間(分)	前月 順位
9	#ワクワク歩いてみた ②	85.92	9,851	34	7 ↓
10	コリウスヤング	84.55	10,808	21	10 →
11	増やせ筋肉 減らせ腹囲	83.88	8,106	26	6 ↓
12	ハイパー うさぎ組	83.12	8,024	24	18 ↑
13	310	81.96	9,864	21	13 →
14	T U Y (チームエコバッグ)	81.66	13,031	54	14 →
15	コリウスシニア	81.17	7,764	24	11 ↓
16	みらいあチーム	80.81	8,675	20	12 ↓
17	AK047(東部ガス)	80.75	7,558	23	15 ↓
18	チーム かねちゃん	80.59	8,048	19	22 ↑
19	チーム 2階のすみっこぐらし	79.65	7,212	22	29 ↑
20	チーム ヨンチャン	79.37	8,818	27	35 ↑
21	MY MHF	79.27	8,150	20	27 ↑
22	team ローリエ	78.77	7,782	19	17 ↓
23	AKT61	78.65	8,269	24	20 ↓
24	けっぱるず	78.18	9,424	15	28 ↑
25	S・S・J	77.91	6,363	20	16 ↓



順位	チーム名	平均スコア (点)	平均歩数 (歩)	平均速歩 時間(分)	前月 順位
26	ABS総務部	76.66	7,993	14	25 ↓
27	チーム 八橋のお父さんず	76.29	8,393	28	39 ↑
28	歩く改革	75.86	7,611	24	21 ↓
29	なまけもの・フラッシュ	75.19	7,450	19	30 ↑
30	チームチョコミント	73.47	6,317	16	46 ↑
31	レスピウォーカー	73.26	7,760	9	33 ↑
32	チーム 47	73.20	6,133	14	40 ↑
33	チーム SAKU	72.95	6,787	26	19 ↓
34	高鍋	72.35	6,613	16	45 ↑
35	1Fシスターズ「I・TO・I」	72.23	6,660	14	34 ↓
36	チームスポまる	71.43	6,155	14	37 ↑
37	チーム J	71.31	5,602	14	48 ↑
38	いちべえの分家	71.28	6,433	11	32 ↓
39	みんなに「エール」を 送る！	71.06	6,112	19	26 ↓
40	ゆかいな大和家	71.01	6,062	19	23 ↓
41	KOTEMIKI	70.08	6,341	12	31 ↓
42	チームスポひめ	68.73	5,183	16	38 ↓
43	Mame de ARU GO !	68.46	6,272	18	42 ↓

順位	チーム名	平均スコア (点)	平均歩数 (歩)	平均速歩 時間(分)	前月 順位
44	コリウスデイ	68.42	6,498	8	41 ↓
45	チーム ミミちゃん	67.92	5,180	16	43 ↓
46	ブラックパンサー	67.67	5,984	20	36 ↓
47	TF環境安全	66.94	6,469	9	63 ↑
48	チームスポまるヤング	66.78	6,758	7	51 ↑
49	歩く庶務	66.26	8,185	9	55 ↑
50	コリウスNS	65.93	4,978	12	49 ↓
51	チーム・ネウボラ	65.49	5,524	15	59 ↑
52	あさひB	64.58	5,382	15	60 ↑
53	スタディスペース 潟上	64.53	5,227	12	44 ↓
54	神さんぼ	63.04	4,638	15	52 ↓
55	エキマイク ぽっこり選抜	62.77	5,291	8	47 ↓
56	Igusube Inex	61.53	4,971	7	67 ↑
57	がんばれ！ “のむ、トマト	61.24	6,548	13	57 →
58	秋田歩きます芸人	61.20	6,106	15	50 ↓
59	次のポケストップまで 歩こう！	59.48	5,551	8	64 ↑
60	藤田	58.56	4,400	7	61 ↑
61	コリウス事務	58.45	4,063	7	56 ↓



順位	チーム名	平均スコア (点)	平均歩数 (歩)	平均速歩 時間(分)	前月 順位
62	おいしい! `のむ、りんご	58.32	3,755	9	54 ↓
63	Wide Surface	58.17	4,011	8	69 ↑
64	チーム さーや	55.74	4,486	12	70 ↑
65	アシ☆ガール	55.42	3,659	6	68 ↑
66	チーム CB	55.39	4,138	8	62 ↓
67	あさひA	54.92	3,938	7	65 ↓
68	3ST	54.80	4,443	9	58 ↓
69	Part in life	53.98	3,649	7	66 ↓
70	チーム まっきー!	50.54	4,347	5	72 ↑
71	菅原家	48.49	3,843	3	71 →
72	NAMAHAGE	47.22	4,205	8	53 ↓
73	上から読んでも下から読 んでも『癒家よしなに。』	43.34	2,560	3	73 →

#### 【順位の決定方法等】

※順位は、平均スコア(小数点第2位)の点数で決定します。

平均スコアが同点の場合は、平均歩数→平均速歩時間の順に比べて決定します。

※カウント日数不足のペナルティで、チーム平均スコアから減点されている場合があります。



#### 【目標とする歩数等】

体力の保持増進や生活習慣病予防のため、**20~64歳の平均歩数を1日8,000歩以上**、65歳以上の平均歩数を1日6,000歩以上として目標を設定しています。(参考:第2次健康あきた市21)

「**1日8,000歩、そのうち速歩き20分**」に相当する運動量が日常生活の中で保たれていれば、生活習慣病予防に大きな効果が期待できます。(参考:YAMASA active walking 青柳幸利監修)