



# ランキング結果（1月分）のお知らせ

1月で最後の計測が終了しましたが、皆様いかがでしたでしょうか？歩くべあきたへの参加を、ご自身の健康について考えるきっかけとしていただけましたら幸いです。

さて、1月のランキングを発表します。チームメンバーの皆さんで、それぞれの健闘を称え合いましょう！5か月間、本当にお疲れ様でした。



## 【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17チーム（23.3%）**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	18,433	65	1 →
2	チーム 輝 <かがや>	96.02	10,593	39	2 →
3	KKRC・SSK	94.37	14,954	54	5 ↑
4	コリウスエース	91.52	11,939	32	7 ↑
5	#ワクワク歩いてみた①	87.83	10,891	29	4 ↓
6	おばこな ひでこな カトコロ チーム	87.80	9,447	21	8 ↑
7	コリウスヤング	85.14	11,245	24	10 ↑
8	増やせ筋肉 減らせ腹囲	84.02	8,161	24	11 ↑

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	チーム 八橋のお父さんず	83.85	9,832	29	27 ↑
10	KKRC	82.98	10,336	36	3 ↓
11	#ワクワク歩いてみた ②	82.93	9,254	30	9 ↓
12	チーム かねちゃん	82.36	8,313	21	18 ↑
13	コリウスシニア	82.04	8,509	26	15 ↑
14	チーム 2階のすみっこぐらし	81.66	7,458	23	19 ↑
15	みらいあチーム	81.40	9,325	18	16 ↓
16	310	81.25	10,321	18	13 ↓
17	team ローリエ	80.98	8,382	26	22 ↑
18	T U Y (チームエコバッグ)	80.68	12,832	48	14 ↓
19	AKO47(東部ガス)	78.77	7,336	21	17 ↓
20	S・S・J	78.07	6,466	20	25 ↑
21	ハイパー うさぎ組	77.15	8,096	21	12 ↓
22	なまけもの・フラッシュ	76.69	7,841	19	29 ↑
23	けっぱるず	76.60	8,605	13	24 ↑
24	ABS総務部	76.46	8,151	15	26 ↑
25	ABS 秋田放送 フレッツ シャーズ☆	75.34	8,544	18	6 ↓



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	MY MHF	74.78	7,361	19	21↓
27	いちべえの分家	73.81	7,888	12	38↑
28	歩く改革	73.10	7,006	24	28→
29	みんなに「エール」を 送る！	72.75	6,974	22	39↑
30	高鍋	72.58	6,819	17	34↑
31	ブラックパンサー	72.20	6,311	17	46↑
32	歩く庶務	71.34	8,748	12	49↑
33	ゆかいな大和家	71.13	6,216	17	40↑
34	チームスポまるヤング	71.03	6,643	11	48↑
35	AKT61	70.98	7,375	11	23↓
36	チーム ヨンチャン	70.93	8,212	26	20↓
37	チームスポまる	70.20	6,176	12	36↓
38	チーム 47	69.89	5,947	11	32↓
39	チーム J	69.68	5,628	14	37↓
40	コリウスデイ	69.55	7,006	9	44↑
41	チーム・ネウボラ	68.64	6,037	17	51↑
42	1Fシスターズ「I・TO・I」	68.33	6,209	11	35↓
43	TF環境安全	68.26	6,805	10	47↑

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	チーム SAKU	67.84	6,106	22	33 ↓
45	チームチョコミント	66.78	6,186	17	30 ↓
46	Mame de ARU GO !	66.78	5,858	20	43 ↓
47	レスピウォーカー	65.82	6,945	11	31 ↓
48	チームスポひめ	64.46	4,776	12	42 ↓
49	チーム ミミちゃん	64.25	4,839	14	45 ↓
50	コリウスNS	64.22	5,302	16	50 →
51	KOTEMIKI	64.11	5,823	10	41 ↓
52	Igusube Inex	63.85	5,549	9	56 ↑
53	Part in life	62.82	4,637	11	69 ↑
54	神さんぼ	61.32	5,452	17	54 →
55	菅原家	61.31	6,387	8	71 ↑
56	NAMAHAGE	60.91	5,097	10	72 ↑
57	スタディスペース 潟上	60.89	5,025	9	53 ↓
58	あさひB	60.59	4,987	12	52 ↓
59	藤田	59.59	5,027	8	60 ↑
60	コリウス事務	58.87	4,101	7	61 ↑
61	次のポケストップまで 歩こう！	57.36	4,941	8	59 ↓



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	エキマイク ぼっこり選抜	56.99	5,211	8	55 ↓
63	おいしい! "のむ、りんご	56.31	3,702	8	62 ↓
64	アシ☆ガール	56.10	3,903	7	65 ↑
65	がんばれ! "のむ、トマト	55.00	4,966	7	57 ↓
66	チーム さーや	54.27	4,432	8	64 ↓
67	チーム CB	52.83	3,636	7	66 ↓
68	あさひA	52.27	3,460	6	67 ↓
69	Wide Surface	51.90	4,530	9	63 ↓
70	3ST	50.77	4,003	6	68 ↓
71	秋田歩きます芸人	50.19	5,225	12	58 ↓
72	上から読んでも下から読 んでも『癒家よしなに。』	46.57	2,927	6	73 ↑
73	チーム まっきー!	45.86	4,164	5	70 ↓

【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)

