

## 【ご感想】

- 中学生の息子と参加しました。日中は仕事をしながらも意識して歩くようにし、夕飯を早めに食べ、1時間ほど息子と歩くようしていました。意識しないと、こんなにも歩かないのかと最初は驚きました。これからも意識して歩いてみようと思います。
- 歩数を気にしながら生活することで、あえて階段を使い、回り道して歩いてみるなど体をなるべく使うようになりました。この意識が、日々の健康、将来の自分のための貯金になると思うとやる気が出て期間中続けることができました。これからも続けたいと思います。
- 週末は、時間が合えば家族で近くの神社、スーパーまでウォーキングで行き楽しく参加できました。来年も参加します。
- 自分が1日に何歩歩いているか参考になりました。また機会があれば参加させていただきたいです。ありがとうございました。
- 頑張って歩くようにはしたが、食事も同時に見直さないと体脂肪を減らすことはできないと痛感した。そのような取り組みも、このウォーキングチャレンジのような企画があったらやりやすいなと思います。
- なるべく歩く事を意識しました。そのお陰で、体重も2kg程減らす事が出来ました。来年も継続して参加したいと思います。
- この企画があるので、エスカレーターに乗るのではなく階段で行こう等、意識して歩こうとするきっかけになってくれるのがありがたいです。習慣化につながるいい企画だと思います。
- このチャレンジをきっかけにウォーキングを意識するようになりました。期間中は、ワテラスタワーから東京駅まで、徒歩移動をしていましたが、ウォーキングチャレンジ終了後も、東京駅まで歩くようにしています。
- 毎日の歩数に結構なバラツキがあったのが意外だった。
- 無事ゴールすることができました。意識してなかったのですが、意外と毎日歩いている事がわかり、参加してよかったです。
- 今期は、コロナ禍がほぼ解消して従来通りの生活が始まり動く時間も増えたその時、ウォーキング活動を進めました。それにより目標の60万歩の達成をしました。体重は始める前より2.0kg減になり、体調も良くなり、腰痛もなくなりました。

**その他多くの参加者からご感想をいただきました。**

**どうもありがとうございました。**