



個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
1	46歳 男性	男	46	518,388	34,559
2	もりた	男	48	498,205	33,214
3	22歳 男性	男	22	302,617	20,174
4	39歳 男性	男	39	295,492	19,699
5	赤の女王	女	20歳代	270,417	18,028
6	ガリレオ・ガリレイ	男	60歳代	261,100	17,407
7	DNA	男	54	244,352	16,290
8	39歳 男性	男	39	238,491	15,899
9	43歳 男性	男	43	231,104	15,407
10	いとりん	女	31	230,273	15,352
11	49歳 男性	男	49	229,314	15,288
12	47歳 男性	男	47	224,264	14,951
13	山本 敏明	男	50歳代	221,946	14,796
14	あっちゃん	女	46	215,175	14,345
15	27歳 男性	男	27	211,967	14,131
16	32歳 男性	男	32	200,123	13,342
17	61歳 男性	男	61	198,478	13,232
18	だー	男	30歳代	197,794	13,186
19	37歳 男性	男	37	195,760	13,051
20	ず	男	34	192,629	12,842
21	くんちゃん	女	60歳代	188,581	12,572
22	50歳 男性	男	50	186,547	12,436
23	48歳 男性	男	48	184,577	12,305
24	Miyu	女	20	182,700	12,180
25	ムーミン	女	30歳代	182,059	12,137
26	62歳 男性	男	62	181,926	12,128
27	カツちゃん	男	62	181,526	12,102
28	44歳 男性	男	44	181,206	12,080
29	こうちゃん	男	28	181,010	12,067
30	Camphor tree	男	55	181,001	12,067

【三期ひとつこと（抜粋）】

人間追いつめられると、思わぬ力を発揮できる。

このチャレンジできた習慣を続け、来年も無理のない程度にウォーキングを続けていこうと思います。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
31	とぼとぼ3号	男	50歳代	179,898	11,993
32	白熊くん	女	50歳代	174,204	11,614
33	60歳 男性	男	60	173,818	11,588
34	こじこじ	女	26	173,520	11,568
35	28歳 女性	女	28	172,609	11,507
36	のんちゃんママ	女	50歳代	172,128	11,475
37	30歳 男性	男	30	171,985	11,466
38	徳山のとくちゃん	男	60	170,427	11,362
39	サッチ	女	53	170,344	11,356
40	はらちん	男	29	169,625	11,308
41	南川 8008	男	80	169,547	11,303
42	53歳 男性	男	53	168,338	11,223
43	52歳 男性	男	52	168,155	11,210
44	46歳 女性	女	46	167,607	11,174
45	54歳 男性	男	54	167,024	11,135
46	47歳 女性	女	47	164,754	10,984
47	まくぞう	男	50	164,459	10,964
48	47歳 男性	男	47	164,284	10,952
49	KOTO	女	40歳代	164,242	10,949
50	36歳 男性	男	36	164,202	10,947
51	はぎ	女	22	162,383	10,826
52	すみちゃん	女	72	161,942	10,796
53	フーフー	女	60歳代	161,174	10,745
54	27歳 女性	女	27	160,522	10,701
55	こんた	女	46	160,030	10,669
56	なおひとさん	男	40歳代	159,560	10,637
57	餃子パパ	男	49	159,291	10,619
58	50歳 男性	男	50	157,107	10,474
59	唯一の若者	女	20歳代	156,900	10,460
60	あん	女	48	156,463	10,431

【三期ひとこと（抜粋）】

万歩計をつけることで意識的に歩こうと思えたので、これからも続けていきたいです。

改めて普段の行動を確認することができました。定期的な運動を増やし、生活習慣病予防に努めます
もっと長くチャレンジしたかった。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
61	もりま	男	41	156,352	10,423
62	ごろさち	女	38	155,566	10,371
63	L I C E N S E	男	44	154,920	10,328
64	NAtu	女	65	154,484	10,299
65	57歳 男性	男	57	153,985	10,266
66	44歳 男性	男	44	153,542	10,236
67	59歳 男性	男	59	153,270	10,218
68	ぱんつえった・じろーらも	男	50歳代	150,968	10,065
69	すがびー	男	35	150,397	10,026
70	みーさん	女	41	149,337	9,956
71	河村 憲治	男	60歳代	149,000	9,933
72	かね	女	49	148,447	9,896
73	53歳 男性	男	53	147,892	9,859
74	23歳 男性	男	23	147,003	9,800
75	阪神	男	56	146,632	9,775
76	あずさ8号	女	30歳代	146,009	9,734
77	とらみ	女	54	145,696	9,713
78	47歳 女性	女	47	145,443	9,696
79	スレンダー	男	41	144,139	9,609
80	いっしー（大）	男	40歳代	143,511	9,567
81	うっちゃん	女	45	143,381	9,559
82	かめ	男	50歳代	143,094	9,540
83	あずさ7号	女	40歳代	142,475	9,498
84	わいわい	女	40歳代	140,894	9,393
85	62歳 男性	男	62	140,654	9,377
86	48歳 男性	男	48	140,118	9,341
87	57歳 男性	男	57	139,748	9,317
88	くまとし	男	47	138,347	9,223
89	セラビ	男	45	136,849	9,123
90	hofumh	男	54	136,452	9,097

【三期ひとこと（抜粋）】

歩くことを少し意識するだけで歩数が増えていて嬉しい気持ちになった。

歩数を意識すると歩こうという気持ちになった。

期間を通じて気持ち良く歩けたと思います。体重も減ったので続けていこうと思います。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
91	55歳 女性	女	55	135,914	9,061
92	クニシゲ	女	50歳代	135,762	9,051
93	45歳 男性	男	45	135,366	9,024
94	マスオ	男	50歳代	135,262	9,017
95	うさぎ	男	48	135,082	9,005
96	46歳 男性	男	46	134,975	8,998
97	スナフキン	女	40歳代	134,880	8,992
98	30歳代 女性	女	30歳代	134,720	8,981
99	キサラギ	男	60	134,314	8,954
100	65歳 女性	女	65	133,658	8,911
101	ヨッシー	男	47	132,989	8,866
102	ひえだ	男	33	132,421	8,828
103	K T	男	50	132,200	8,813
104	66歳 男性	男	66	132,012	8,801
105	さくさく3号	男	40歳代	131,843	8,790
106	どらこ	女	48	131,841	8,789
107	45歳 男性	男	45	131,626	8,775
108	わたぼうし	女	76	131,442	8,763
109	フネ	女	40歳代	130,358	8,691
110	とも	女	未記入	130,243	8,683
111	ゆ	男	40歳代	130,011	8,667
112	シャンシャン1	男	73	129,782	8,652
113	いんこち	男	68	129,648	8,643
114	18歳 男性	男	18	129,413	8,628
115	ume9	男	30歳代	129,344	8,623
116	37歳 男性	男	37	128,468	8,565
117	41歳 男性	男	41	128,263	8,551
118	イモ	女	41	127,431	8,495
119	スーミーちゃん	女	58	126,773	8,452
120	63歳 男性	男	63	126,725	8,448

【三期ひとこと（抜粋）】

今年はよく歩いた。体重に変化がなかったのが残念！

土日に意識して歩けていないようです、次回挑戦するときは、土日を意識して歩きます。

土日の歩数が少ない。車移動が多かったので歩数が伸びなかった。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
121	藤本	男	40歳代	126,695	8,446
122	まいこさん	女	30歳代	125,200	8,347
123	あおきちゃん	女	50	124,944	8,330
124	チョコちゃん	女	70	123,250	8,217
125	51歳 男性	男	51	123,087	8,206
126	ドラゴンズ	女	40歳代	122,459	8,164
127	なおきっちゃん	男	44	122,161	8,144
128	原田シンジ	男	20歳代	122,012	8,134
129	よっさん	男	50歳代	121,791	8,119
130	ルー	女	40歳代	121,516	8,101
131	62歳 男性	男	62	121,500	8,100
132	マリリン	女	71	121,424	8,095
133	ピース	女	50歳代	121,411	8,094
134	41歳 男性	男	41	121,289	8,086
135	カブトガニ	男	77	121,043	8,070
136	こんごうざん	男	60	121,000	8,067
137	ガーベラ	女	30歳代	120,996	8,066
138	コミさん	男	47	120,967	8,064
139	20歳代 女性	女	20歳代	120,865	8,058
140	60歳 男性	男	60	120,609	8,041
141	ぶーぱん	女	49	120,010	8,001
142	トナーの会グレー	男	35	120,000	8,000
143	たかっぺ	女	45	119,973	7,998
144	45歳 女性	女	45	119,945	7,996
145	いのうえ	女	52	119,664	7,978
146	60歳 男性	男	60	119,236	7,949
147	スティンキー	男	40歳代	119,200	7,947
148	40歳代 女性	女	40歳代	119,146	7,943
149	たかさん	男	68	119,035	7,936
150	マシュマロウ☆	男	50歳代	118,838	7,923

【三期ひとこと（抜粋）】

歩数の目標は達成できましたが体重を減らすことができませんでした。

歩くことが楽しくなり、これからも毎日10,000歩を続けたいと思います。

子どものおかげで週末に歩数稼ぎできている、感謝





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
151	かめ吉	女	49	118,804	7,920
152	59歳 男性	男	59	118,557	7,904
153	ひろ子	女	75	118,480	7,899
154	ヤス	男	40歳代	118,344	7,890
155	43歳 男性	男	43	117,959	7,864
156	E. OTAKE	男	44	117,711	7,847
157	桜井シンジ	男	40歳代	117,590	7,839
158	ハヤユキ	女	51	117,113	7,808
159	じいーじ	男	58	117,084	7,806
160	たけ	女	40歳代	117,074	7,805
161	トラマサ7	男	54	116,697	7,780
162	久米ヨッシー	女	65	116,518	7,768
163	いっしー（小）	女	30歳代	116,122	7,741
164	はらだ	男	59	115,962	7,731
165	35歳 男性	男	35	115,837	7,722
166	77歳 女性	女	77	115,643	7,710
167	58歳 男性	男	58	115,468	7,698
168	kyon	女	40歳代	115,345	7,690
169	けいびいん	女	29	115,327	7,688
170	クメタロウ	男	68	115,027	7,668
171	トナーの会モスグリーン	男	47	115,000	7,667
172	スマイルノリタマ	女	62	114,735	7,649
173	テルテル	男	56	114,601	7,640
174	はるみん	女	60歳代	114,038	7,603
175	観光交流課A	女	40歳代	113,829	7,589
176	しーちゃん	女	60歳代	113,781	7,585
177	マキマキ	女	84	113,713	7,581
178	むかいだ	男	42	113,603	7,574
179	78歳 男性	男	78	113,371	7,558
180	よしどん	男	85	113,296	7,553

【三期ひとこと（抜粋）】

歩数計を付けているだけで、少しでも歩数を稼ぐために歩こうという意識がもてて良かった。

土日は歩数が少なくなるため、休日も外出よう心がけたい。

土日の歩数が少ないので、休日もできるだけ歩くように心がけたいです。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
181	48歳 女性	女	48	113,223	7,548
182	ピロシ	男	46	113,150	7,543
183	K.S	女	20歳代	112,831	7,522
184	さよ	女	46	112,708	7,514
185	40歳代 女性	女	40歳代	112,589	7,506
186	ナナ	女	77	112,570	7,505
187	とくちゃん	女	54	112,442	7,496
188	湯野ばあちゃん	女	77	112,331	7,489
189	55歳 男性	男	55	112,232	7,482
190	25歳 男性	男	25	112,038	7,469
191	ちゅうた	女	29	111,960	7,464
192	トナーの会イエロー	男	43	111,606	7,440
193	46歳 男性	男	46	111,513	7,434
194	まじー	男	20	111,266	7,418
195	イノセラムス	男	57	110,687	7,379
196	D. FUJIMOTO	男	42	110,676	7,378
197	48歳 女性	女	48	110,483	7,366
198	よしじにゃん	男	50歳代	110,479	7,365
199	めぐ	女	30歳代	110,352	7,357
200	なまけ太郎	女	20歳代	109,989	7,333
201	54歳 男性	男	54	109,916	7,328
202	フジコ	女	54	109,869	7,325
203	トナーの会レッド	男	49	109,845	7,323
204	紅のトン	男	50歳代	109,814	7,321
205	ヒロ	男	33	109,810	7,321
206	コバ	女	40歳代	109,654	7,310
207	さっちゃん	女	50歳代	109,300	7,287
208	50歳 男性	男	50	109,250	7,283
209	たっけん	女	45	109,126	7,275
210	河野 智子	女	40歳代	109,013	7,268

【三期ひとこと（抜粋）】

健康維持のため、無理せず楽しみながらウォーキング出来たことに感謝
運動不足を実感した。

歩数を稼ぐため、フットワークが軽くなってよかったと思います。楽しかったです。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
211	拳王の弟	男	34	108,999	7,267
212	マエムラ	男	25	108,804	7,254
213	三宅 節男	男	46	108,778	7,252
214	sugishoko	女	21	108,766	7,251
215	723	女	20歳代	108,712	7,247
216	48歳 女性	女	48	108,677	7,245
217	ともたん	男	40	108,673	7,245
218	まっちゃん	女	51	108,532	7,235
219	お地蔵	男	68	108,491	7,233
220	NS58L	女	58	108,437	7,229
221	55歳 女性	女	55	108,363	7,224
222	ワイワイ	女	66	108,232	7,215
223	Nissy	女	41	108,211	7,214
224	59歳 男性	男	59	108,201	7,213
225	ごっちゃん	男	37	108,099	7,207
226	まる	女	45	107,928	7,195
227	45歳 男性	男	45	107,770	7,185
228	ピグレット	女	50歳代	107,692	7,179
229	なゆた	男	40歳代	107,679	7,179
230	ほんま	男	54	107,544	7,170
231	30歳代 女性	女	30歳代	107,423	7,162
232	nakaeri	女	46	107,374	7,158
233	拳王	男	48	107,262	7,151
234	35歳 男性	男	35	107,210	7,147
235	るんるん2号	女	30歳代	107,132	7,142
236	さとし	男	30歳代	106,987	7,132
237	ヒロボー	男	54	106,911	7,127
238	手羽	男	50歳代	106,845	7,123
239	とっしー	男	45	106,771	7,118
240	うさ太郎	女	50	106,668	7,111

【三期ひとこと（抜粋）】

ウォーキングルートを3つ作り変化をさせあきないようにしました。これからもつづけようと思います。

これからも歩くように意識して生活しようと思います

もっと体に感謝し、体を楽しく使う。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
241	ますっぴー	男	30歳代	106,519	7,101
242	ヤス	男	35	106,290	7,086
243	みとちゃん	女	20歳代	106,128	7,075
244	HS222	男	47	106,014	7,068
245	あずさ5号	女	30歳代	105,985	7,066
246	ユウタ	男	23	105,787	7,052
247	エムワイ	男	69	105,758	7,051
248	ももちゃんママ	女	63	105,466	7,031
249	65歳 男性	男	65	105,411	7,027
250	ラス前さん	男	58	105,188	7,013
251	nishimu	男	63	105,158	7,011
252	にゃんちゃん	男	43	105,157	7,010
253	53歳 女性	女	53	105,046	7,003
254	ひろすけ	男	40歳代	105,014	7,001
255	トナーの会ブラック	男	28	105,000	7,000
256	トナーの会パープル	男	29	105,000	7,000
257	のんちゃん	女	20歳代	104,736	6,982
258	72歳 女性	女	72	104,086	6,939
259	むねこ	女	35	103,958	6,931
260	55	女	50歳代	103,610	6,907
261	なまけ三郎	女	40歳代	103,392	6,893
262	テルハ	女	20歳代	102,675	6,845
263	21歳 女性	女	21	102,560	6,837
264	ハコピー	男	60歳代	102,530	6,835
265	YOSSY	男	40歳代	102,405	6,827
266	30歳代 女性	女	30歳代	102,257	6,817
267	ブンチャン	女	67	102,106	6,807
268	ちい	女	40歳代	101,966	6,798
269	41歳 男性	男	41	101,439	6,763
270	maron	女	47	101,421	6,761

【三期ひとこと（抜粋）】

少しづつ歩数を増やし、歩き方もしっかりしてきました。

なかなか歩けないものですねえ（T_T）

常に目標に向かって意欲を持つことが必要なり。勉強になりました。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
271	64歳 女性	女	64	101,235	6,749
272	かなちゃん	女	53	101,029	6,735
273	nakamegu	女	27	100,594	6,706
274	花にゃん	男	40歳代	100,481	6,699
275	70歳 女性	女	70	100,406	6,694
276	タラオ	男	20歳代	100,257	6,684
277	きやねもつにゃん	男	20歳代	100,200	6,680
278	えーちゃん	女	34	100,188	6,679
279	43歳 男性	男	43	100,138	6,676
280	あずさ2号	女	40歳代	100,103	6,674
281	キヨ	男	40	100,058	6,671
282	44歳 男性	男	44	99,266	6,618
283	kiki	男	40歳代	99,265	6,618
284	感謝江夏	男	60	98,925	6,595
285	ぷにゅぷにゅ	女	50	98,912	6,594
286	りにゃん	女	20歳代	98,877	6,592
287	まりっぺ	女	70	98,751	6,583
288	サトウ	男	24	98,679	6,579
289	39歳 男性	男	39	98,508	6,567
290	Y.N	女	23	98,350	6,557
291	たく次郎	男	30歳代	98,294	6,553
292	なまけ父	男	40歳代	98,086	6,539
293	キクリン	男	40	98,079	6,539
294	56歳 男性	男	56	97,916	6,528
295	麦わらのサトちゃん	男	50歳代	97,865	6,524
296	とら	男	58	97,842	6,523
297	ようこちゃん	女	40歳代	97,447	6,496
298	しんや	男	30歳代	97,211	6,481
299	51歳 女性	女	51	97,056	6,470
300	かっしー	男	40歳代	97,030	6,469

【三期ひとこと（抜粋）】

今月も「こたつ」の誘惑に勝つことができず。

日常生活の中で、今までは歩かなかったところも「歩数、歩数！」と、歩くようになった。

前半は頑張りましたが、寒さには耐えられず最終的にはダメ人間になり下がりました。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
301	52歳 女性	女	52	96,708	6,447
302	しばにゃん	男	40歳代	96,602	6,440
303	2741	男	40歳代	96,500	6,433
304	ローズ17	女	57	96,283	6,419
305	ごきげんよ～	男	40歳代	96,177	6,412
306	45歳 男性	男	45	95,855	6,390
307	エナミSC会員 NO.3	男	40歳代	95,850	6,390
308	泰（ヤッ）さん 64歳	男	64	95,569	6,371
309	ひらちゃん	男	57	95,506	6,367
310	わこ	女	40歳代	95,149	6,343
311	みえちゃん	女	未記入	94,942	6,329
312	ひろ	男	未記入	94,913	6,328
313	EJ	女	50歳代	94,671	6,311
314	50歳代 女性	女	50歳代	94,659	6,311
315	やっくん	男	40歳代	94,569	6,305
316	RORRJ	男	50歳代	94,547	6,303
317	しげ	男	48	94,501	6,300
318	52歳 男性	男	52	94,482	6,299
319	50歳 女性	女	50	94,336	6,289
320	ベル	女	30歳代	94,315	6,288
321	58歳 女性	女	58	94,061	6,271
322	Naoki	男	41	94,050	6,270
323	55歳 女性	女	55	93,836	6,256
324	健	男	31	93,769	6,251
325	クワテツ	男	55	93,712	6,247
326	ミー	女	20歳代	93,594	6,240
327	54歳 男性	男	54	93,487	6,232
328	きもけい	女	40歳代	93,338	6,223
329	サイ	男	57	93,280	6,219
330	50歳代 女性	女	50歳代	93,241	6,216

【三期ひとこと（抜粋）】

万歩計をつけただけで、歩数を増やしたくなるので、不思議です。

徒歩で通勤する等、普段の生活のなかにウォーキングを取り入れた。無事目標達成できてよかった。意識していても、毎日1万歩は難しい。次回は、毎日散歩を取り入れ1万歩をめざします。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
331	57歳 男性	男	57	93,071	6,205
332	Tommy	男	28	92,511	6,167
333	45歳 男性	男	45	92,238	6,149
334	T	男	40歳代	92,219	6,148
335	ミルママ	女	55	92,031	6,135
336	シミニャン	男	40歳代	91,962	6,131
337	48歳 男性	男	48	91,741	6,116
338	すまほでびゅう	男	50歳代	91,683	6,112
339	かやさん	女	30歳代	91,649	6,110
340	さとうにゃん	女	30歳代	91,629	6,109
341	のんちゃん	女	33	91,487	6,099
342	あずさ3号	女	40歳代	91,439	6,096
343	ベニヅル	男	31	91,425	6,095
344	ブルゾンかずえ	女	30歳代	90,950	6,063
345	バアバ	女	68	90,913	6,061
346	51歳 女性	女	51	90,902	6,060
347	女性	女	未記入	90,754	6,050
348	スズメ	女	72	90,700	6,047
349	にしりん	女	46	90,607	6,040
350	荒美 雅丈	男	40歳代	90,186	6,012
351	タマ	女	30歳代	90,133	6,009
352	トナーの会バイオレット	男	27	90,000	6,000
353	50歳 女性	女	50	89,478	5,965
354	ゆうすけ	女	30歳代	89,449	5,963
355	のりちゃん	女	50歳代	89,315	5,954
356	くみちゃん	女	未記入	89,083	5,939
357	67歳 女性	女	67	88,907	5,927
358	ふじ	男	20歳代	88,902	5,927
359	住田 英昭	男	60歳代	88,755	5,917
360	エナミSC会員 NO.2	男	40歳代	88,751	5,917

【三期ひとこと（抜粋）】

目標達成できなかつたなあ……。来年は、体調整えてがんばろう！！

寒くなるにつれ、外出が減り、歩く事は減ってしまった

コレステロール 243→222 にさがりました。血圧が高いのでもう少し続けて歩きます。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
361	シンジ湖	女	50歳代	88,612	5,907
362	あいち	女	43	88,515	5,901
363	トナーの会グリーン	男	45	88,500	5,900
364	おしほ	女	20歳代	88,449	5,897
365	すっちゃん	女	30歳代	88,300	5,887
366	78歳 男性	男	78	88,295	5,886
367	40歳代 女性	女	40歳代	88,090	5,873
368	ひみこ	女	63	87,903	5,860
369	trois	女	40歳代	87,893	5,860
370	コージー	男	40歳代	87,890	5,859
371	やすりん	女	45	87,691	5,846
372	コバヤン	男	50歳代	87,529	5,835
373	イーヨー	女	50歳代	87,228	5,815
374	るるん1号	女	40歳代	87,182	5,812
375	エナミSC会員 NO.9	女	50歳代	86,862	5,791
376	57歳 女性	女	57	86,824	5,788
377	mikarin99	女	32	86,741	5,783
378	36歳 男性	男	36	86,676	5,778
379	たなゆう	男	25	86,473	5,765
380	6 pack	女	40歳代	86,388	5,759
381	45歳 男性	男	45	86,314	5,754
382	JH	男	40歳代	86,263	5,751
383	デイブ	女	42	85,523	5,702
384	あずさ6号	男	30歳代	85,521	5,701
385	ジャスミンYOKO	女	20歳代	85,417	5,694
386	ロックにゃん	男	未記入	85,379	5,692
387	かのんちゃん	女	50歳代	85,055	5,670
388	とも	男	41	85,045	5,670
389	39歳 男性	男	39	85,034	5,669
390	N. SAKAGUCHI	男	42	84,926	5,662

【三期ひとこと（抜粋）】

自分の働く地域を歩き回って、様々な発見があった。今後も歩けるときは歩くことにしよう。

この調子で習慣出来ると良いのですが

寒くて心が折れました





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
391	マーガリン	女	60歳代	84,327	5,622
392	肉増量中	男	20歳代	84,280	5,619
393	66歳 男性	男	66	84,000	5,600
394	54歳 女性	女	54	83,936	5,596
395	ヒデにゃん	男	50歳代	83,789	5,586
396	キラキラ	女	未記入	83,763	5,584
397	カープ男子	男	40歳代	83,709	5,581
398	くまなん0B	男	59	83,672	5,578
399	吉村 誠	男	30歳代	83,475	5,565
400	37歳 女性	女	37	83,303	5,554
401	カズ	男	57	83,222	5,548
402	52歳 女性	女	52	83,100	5,540
403	ともみ	女	30歳代	82,936	5,529
404	5150	男	40歳代	82,890	5,526
405	おじい	男	36	82,733	5,516
406	きゃんぴにゃん	男	30歳代	82,435	5,496
407	kin	女	52	82,322	5,488
408	かめちゃん	女	30歳代	82,321	5,488
409	藤田シンジ	男	50歳代	82,111	5,474
410	さき	女	32	81,998	5,467
411	NANA	女	50歳代	81,975	5,465
412	パイロット	男	50歳代	81,797	5,453
413	みみりん	女	40歳代	81,546	5,436
414	Mami	女	47	81,199	5,413
415	ぼんじり	男	40歳代	81,083	5,406
416	あずさ4号	女	40歳代	80,881	5,392
417	62歳 男性	男	62	80,740	5,383
418	すみれちゃん	男	67	80,285	5,352
419	34歳 女性	女	34	80,257	5,350
420	45歳 男性	男	45	80,204	5,347

【三期ひとこと（抜粋）】

寒くなり外に出るのもおっくうになってしまった。またチャレンジしたい。

歩いてませんね。もっと歩く事を意識して日々過ごしたいと思います。

平日と休日でもわりと差が大きかった。意識して外出しないと歩数はかせげない。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
421	51歳 男性	男	51	80,178	5,345
422	nshi	男	50	80,000	5,333
423	よしのり	男	51	79,794	5,320
424	さとー	女	20歳代	79,788	5,319
425	タマちゃん	女	56	79,039	5,269
426	さななまるじいちゃん	男	65	79,000	5,267
427	40歳 女性	女	40	78,700	5,247
428	あいちゃん	女	20歳代	78,642	5,243
429	サッチーマ	女	78	78,641	5,243
430	なかタック	男	40歳代	78,569	5,238
431	りよーにゃん	男	30歳代	78,563	5,238
432	アナ	女	41	78,358	5,224
433	ニヨロニヨロ	男	60歳代	78,283	5,219
434	ひろゆき	男	50歳代	78,215	5,214
435	ホミ	男	19	78,060	5,204
436	さくさく2号	女	20歳代	78,058	5,204
437	37歳 男性	男	37	77,885	5,192
438	42歳 女性	女	42	77,675	5,178
439	81歳 女性	女	81	77,655	5,177
440	ユウスケ	男	35	77,644	5,176
441	エナミSC会員 NO.7	女	30歳代	77,607	5,174
442	かみ	女	40	77,526	5,168
443	すみブーブー	女	58	77,520	5,168
444	ママウサギ	女	40歳代	77,415	5,161
445	27歳 女性	女	27	77,178	5,145
446	ふくたにゃーん	男	未記入	77,063	5,138
447	なお	女	未記入	76,994	5,133
448	bucchar	女	37	76,946	5,130
449	62歳 男性	男	62	76,917	5,128
450	すみさん	男	53	76,835	5,122

【三期ひとこと（抜粋）】

歩く習慣が全くなかったのでよいきっかけになったと思う。健康のためにも歩くことを心がけたい。目標歩数に達することがなかなかできませんでしたが、歩こうという意識が身についたと思います。座りっぱなしの仕事なので、休みの日は歩くようにしましたが、平日がまだまだだなと感じました。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
451	たけりん	男	41	76,524	5,102
452	ボン	男	57	76,507	5,100
453	じゅんちゃん	女	50歳代	76,365	5,091
454	54歳 男性	男	54	76,129	5,075
455	清木 崇志	男	40歳代	75,926	5,062
456	スミチル	女	34	75,896	5,060
457	めぐみ	女	30歳代	75,341	5,023
458	タイコ	女	40歳代	75,139	5,009
459	ヨッコー。	女	83	75,079	5,005
460	56歳 女性	女	56	74,992	4,999
461	74歳 男性	男	74	74,906	4,994
462	むっちゃん	女	58	74,797	4,986
463	Hiro 55	女	55	74,740	4,983
464	こもちゃん	男	50	74,730	4,982
465	仮面ライダーひびき	男	38	74,593	4,973
466	兼重	女	20歳代	74,406	4,960
467	71歳 女性	女	71	74,375	4,958
468	45歳 女性	女	45	74,334	4,956
469	アズサ	女	69	74,249	4,950
470	たま	女	45	74,215	4,948
471	43歳 女性	女	43	73,858	4,924
472	Mさん	男	52	73,841	4,923
473	48歳 女性	女	48	73,783	4,919
474	くにしげ	男	88	73,730	4,915
475	シンジる者は救われる	女	40歳代	73,277	4,885
476	60歳 男性	男	60	73,117	4,874
477	ケララ	女	未記入	73,000	4,867
478	かしら	男	50歳代	72,981	4,865
479	やまじゅん	男	24	72,740	4,849
480	クロモリ	女	40歳代	72,556	4,837

【三期ひとこと（抜粋）】

気温の低下とともに歩く距離が減少してしまった。

これからも万歩計をつけて毎日目標歩数を目指してがんばりたいと思います。

目標を達成することが出来ず残念です。日頃歩いていないことが良く分かりました。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
481	エナミSC会員 NO. 6	男	40歳代	72,422	4,828
482	るんるん3号	男	20歳代	72,369	4,825
483	cnp	男	30歳代	72,087	4,806
484	ゆうこちゃん	女	40歳代	71,544	4,770
485	ふみ	女	40歳代	71,538	4,769
486	亀	女	50	71,102	4,740
487	サザエ	女	40歳代	71,028	4,735
488	ぱんぱんパンダ	女	40歳代	70,852	4,723
489	まっちゃん	女	47	70,678	4,712
490	ねっきー	女	40歳代	70,456	4,697
491	27歳 女性	女	27	70,082	4,672
492	たき	女	20歳代	70,064	4,671
493	にっしん	女	30歳代	70,055	4,670
494	クローバー	女	未記入	69,878	4,659
495	小窓のおばちゃん	女	40歳代	69,854	4,657
496	M・M	男	37	69,051	4,603
497	たぷさん	女	50	68,158	4,544
498	YARNIN	男	44	68,134	4,542
499	ちむちむ	女	45	68,101	4,540
500	MASAKI	女	30歳代	67,400	4,493
501	タッチ	男	46	66,057	4,404
502	なな	女	68	65,908	4,394
503	しろろ	男	61	65,776	4,385
504	にく	女	56	65,606	4,374
505	ハツ	男	50歳代	65,329	4,355
506	ヒロシです♪	男	50歳代	65,188	4,346
507	かず	男	30歳代	65,059	4,337
508	72歳 女性	女	72	64,685	4,312
509	隣りのおばちゃん	女	30歳代	64,285	4,286
510	しゅうぞうくん	男	40歳代	64,276	4,285

【三期ひとこと（抜粋）】

少しの距離なら歩こうという意識が出てきた。寒いと外に出たくなくなるのでルームランナーを購入。

達成した月が1つもなかった。健康のためにこれからはウォーキングを続けたいと思う。

まだまだ毎日1万歩生活には程遠いので、今後も続けようと思います。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
511	50歳 男性	男	50	63,651	4,243
512	ムーミン	女	52	63,530	4,235
513	60歳 女性	女	60	63,275	4,218
514	ねぎま	女	40歳代	63,062	4,204
515	t e n178	女	44	62,947	4,196
516	ぐらんぱ	男	50歳代	62,828	4,189
517	ワカメ	女	30歳代	62,782	4,185
518	natsu	女	24	62,602	4,173
519	64歳 男性	男	64	62,216	4,148
520	ムク	女	53	62,140	4,143
521	65歳 女性	女	65	61,796	4,120
522	けしごむ	男	40歳代	61,550	4,103
523	46歳 女性	女	46	61,073	4,072
524	おき★にゃん	女	30歳代	60,611	4,041
525	エナミSC会員 NO.5	女	40歳代	60,421	4,028
526	たかせ	女	20歳代	60,060	4,004
527	ささみ	女	40歳代	59,682	3,979
528	モモ	男	50歳代	59,602	3,973
529	79歳 女性	女	79	59,592	3,973
530	西田	女	20歳代	59,542	3,969
531	52歳 男性	男	52	59,442	3,963
532	てんちゃん	男	60歳代	59,369	3,958
533	59歳 女性	男	59	59,153	3,944
534	伊藤 雄一	男	30歳代	59,136	3,942
535	はじめ	男	58	59,026	3,935
536	いなきょう	女	39	58,638	3,909
537	エナミSC会員 NO.8	男	20歳代	58,029	3,869
538	sadayoko	女	40	57,800	3,853
539	あきらにゃん	男	未記入	57,259	3,817
540	観光交流課B	女	40歳代	56,450	3,763

【三期ひとこと（抜粋）】

歩数を増やすのが難しかった。これからも意識して生活したいと思います。

寒いから、つつい怠けます。食事も気を付けています。来年も頑張ります！

あまり歩けなかったが運動する習慣を少しずつ身につけたいと思います





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
541	しんちゃん	女	40歳代	56,427	3,762
542	まおい	女	30歳代	56,249	3,750
543	31歳 女性	女	31	56,205	3,747
544	46歳 女性	女	46	56,177	3,745
545	F N	女	20歳代	55,670	3,711
546	コウイチロウ	男	46	54,800	3,653
547	トラ	女	55	54,262	3,617
548	さななまるばあば	女	65	53,908	3,594
549	ヤング	男	61	52,956	3,530
550	たく三郎	男	40歳代	51,905	3,460
551	観光交流課C	女	20歳代	51,582	3,439
552	姫	女	53	50,864	3,391
553	ながちゃん PE★	女	40歳代	49,952	3,330
554	アゲラタム	女	36	49,873	3,325
555	ikeyuri	女	37	49,690	3,313
556	35歳 女性	女	35	49,299	3,287
557	Y G	男	47	49,114	3,274
558	63歳 男性	男	63	48,553	3,237
559	とぼとぼ2号	女	60歳代	48,546	3,236
560	木村 健一郎	男	60歳代	48,272	3,218
561	あーちゃん	女	47	47,415	3,161
562	歩くつもりです	男	40歳代	46,798	3,120
563	LALALA・ラブソング	男	50歳代	46,532	3,102
564	56歳 男性	男	56	45,627	3,042
565	VAN	男	56	45,598	3,040
566	すげにゃん	男	40歳代	43,980	2,932
567	ひろちゃん	女	52	42,692	2,846
568	ひらら	女	42	42,072	2,805
569	J. WATANABE	男	48	40,846	2,723
570	32歳 男性	男	32	40,348	2,690

【三期ひとこと（抜粋）】

寒さと腰痛で伸び悩み。。。お疲れ様でした。

休みの日にもっと歩ければよかったです。





個人ランキング（ビギナーコース）

※ビギナーコースの目標歩数は1日平均6,000歩です！

※年齢は申し込み時点のもので、提出者のみ掲載しています。

順位	ニックネーム	性別	年齢	期間総歩数	1日あたり平均歩数
571	とぼとぼ1号	女	50歳代	40,342	2,689
572	車移動が好き	男	52	39,888	2,659
573	たけなか	女	48	39,885	2,659
574	アルベルト	男	50歳代	39,056	2,604
575	あけたん	女	43	38,263	2,551
576	44歳 男性	男	44	37,722	2,515
577	つくね	男	40歳代	34,815	2,321
578	マロン	女	58	34,100	2,273
579	それいけ！しゅうニャン市	男	40歳代	33,580	2,239
580	みきゃん	男	50歳代	32,158	2,144
581	ノリュキ	男	22	29,313	1,954
582	電動アシスト	男	50歳代	26,790	1,786
583	あずさ1号	男	40歳代	11,133	742

【三期ひとこと（抜粋）】

私なりに頑張れたと思う

歩く習慣が以前よりついてきました

