

第21回 ウォーキングキャンペーン

Walking



対象者 社員及び被扶養配偶者
 期間 2019年9月28日(土)~2019年11月26日(火)
 目標 60日間で48万歩(1日8,000歩)、もしくは60万歩(1日10,000歩)
 賞品の贈呈 期間内に目標達成された方には、ご希望の賞品を贈呈します。

たくさん歩こう

歩くことの効果

< 身体的効果 >



体重・体脂肪の減少
生活習慣病の予防・改善



体力の維持・向上



便秘解消

< 精神的効果 >



ストレス解消
リラックス効果



快眠

効果を上げるポイント

正しい歩き方



- ① 上体をまっすぐに
・背筋を伸ばし、お腹に力をいれる
・視線はまっすぐ前を見る
- ② 肘を後ろに引く
・肩甲骨周りを意識する
- ③ 歩幅を広くする
・つま先をまっすぐ向ける
・かかとから着いて、つま先で蹴る

速歩きを取り入れよう

※速歩き…少し息がはずむくらいの速さ

- ★消費カロリーが高く体重・体脂肪の減少に効果的
- ★病気の予防効果が期待できる

速歩きと歩数の組み合わせが病気の予防に効果的
特に生活習慣病予防の組み合わせが「8000歩・(うち)速歩き時間20分」

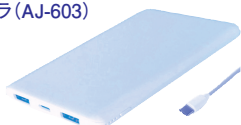
予防が期待できる病気	歩数	速歩き時間
認知症	5000歩	7.5分
動脈硬化・骨そしょう症	7000歩	15分
高血圧・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分
メタボリックシンドローム	10000歩	30分

(東京都健康長寿医療センター研究所)

賞品リスト

① モバイルバッテリー

カシムラ(AJ-603)



- ・iPhoneを約1.5回分、スマートフォンを約1.3回分フル充電可能
- ・充電用USB-AtoUSB-Cケーブル付き
- ・電池残量がわかるLED表示機能付き

② デンタルファミリー F21セット

第一三共



クリーンデンタルF 50g×2本、シルクスターホホワイトエクストラミント 50g×1本、デンタルケア歯ブラシ×4本、しおり

③ 大麦若葉粉末100% お徳用

山本漢方(3g×44包)



匂いや味にくせがなく、抹茶のような美味しい青汁。野菜不足の改善に。

④ 持ち運べる低反発ゲルクッション

サンファミリー(1個)



やわらかなクッションが体圧を分散して腰・座骨への負担を少なくします。長時間座っても快適な座り心地。

事業所		区分	本人・被扶養配偶者
保険証記号 - 番号	-	希望賞品番号	
氏名			

記録表

あなたの目標を選びましょう！

まずはチャレンジ！
1日 **8,000** 歩

目標は高めめに！
1日 **10,000** 歩

記入方法 ①毎日歩いた歩数を記入 ②1週間ごとに累計歩数を記入
③期間終了後、合計歩数を記入して事業所担当者に提出

日付	歩数		日付	歩数		日付	歩数	
9/28	歩		10/19	歩		11/9	歩	
9/29	歩		10/20	歩		11/10	歩	
9/30	歩		10/21	歩		11/11	歩	
10/1	歩	累計歩数 (9/28~10/4)	10/22	歩	累計歩数 (10/19~10/25)	11/12	歩	累計歩数 (11/9~11/15)
10/2	歩	●1日8,000歩目標 56,000 歩	10/23	歩	●1日8,000歩目標 224,000 歩	11/13	歩	●1日8,000歩目標 392,000 歩
10/3	歩	●1日10,000歩目標 70,000 歩	10/24	歩	●1日10,000歩目標 280,000 歩	11/14	歩	●1日10,000歩目標 490,000 歩
10/4	歩	歩	10/25	歩	歩	11/15	歩	歩
10/5	歩		10/26	歩		11/16	歩	
10/6	歩		10/27	歩		11/17	歩	
10/7	歩		10/28	歩		11/18	歩	
10/8	歩	累計歩数 (10/5~10/11)	10/29	歩	累計歩数 (10/26~11/1)	11/19	歩	累計歩数 (11/16~11/22)
10/9	歩	●1日8,000歩目標 112,000 歩	10/30	歩	●1日8,000歩目標 280,000 歩	11/20	歩	●1日8,000歩目標 448,000 歩
10/10	歩	●1日10,000歩目標 140,000 歩	10/31	歩	●1日10,000歩目標 350,000 歩	11/21	歩	●1日10,000歩目標 560,000 歩
10/11	歩	歩	11/1	歩	歩	11/22	歩	歩
10/12	歩		11/2	歩		11/23	歩	
10/13	歩		11/3	歩		11/24	歩	
10/14	歩		11/4	歩		11/25	歩	
10/15	歩	累計歩数 (10/12~10/18)	11/5	歩	累計歩数 (11/2~11/8)	11/26	歩	
10/16	歩	●1日8,000歩目標 168,000 歩	11/6	歩	●1日8,000歩目標 336,000 歩	合計 歩数		歩
10/17	歩	●1日10,000歩目標 210,000 歩	11/7	歩	●1日10,000歩目標 420,000 歩			
10/18	歩	歩	11/8	歩	歩			

☆完歩賞… 期間内に目標 (48万~60万歩) を達成された方 には、表面の賞品から1品を贈呈します。
※上部の「希望賞品番号」欄に番号を記入してください。

12月3日(火)までに事業所担当者に提出してください。