

第26回 ウォーキングキャンペーン

Walking



対象者 被保険者及び被扶養配偶者
 期間 2024年9月28日(土)~2024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。

生涯、自分の足で歩き、自立した生活を送るためには、今から意識して体を動かす習慣を身につけることが重要です。高齢になってから急に筋力をつけることは、簡単ではありません。筋力を鍛えることはすべての人の健康に役立ちます。また、座り続ける時間を減らし、こまめに立って歩くだけで健康効果を得ることが出来ます。

ウォーキングのメリット

生活習慣病の予防と改善になる

脳が若返り、認知症予防にもなる

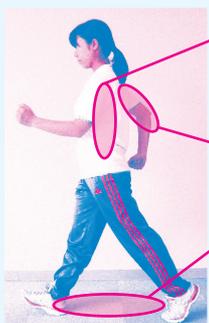
免疫力が高まる

ダイエット効果が期待できる

リラックス効果とリフレッシュ効果が期待できる

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、お腹に力を入れる
 - ・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

メリットが大きく、リスクが少ないのが「8000歩・中強度の運動20分」

※中強度の運動: うっすら汗ばむ程度の速歩き、山歩き、ぞうきんがけ、ラジオ体操など

1日平均の歩数からわかる、予防できる病気一覧

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満

12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも...

引用: 中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

症状が重い・深刻
↑
↓
症状が軽い・深刻ではない

① ライオンデンタルセット

ライオン(LDS-15P) 人気のハブラシ、ハミガキの詰め合わせセット!

セット内容:
 ・システムEXハミガキ
 ・メディカルクール 130g 1コ
 ・クリニカアドバンテージ ハミガキ
 ・クールミント タテ型 130g 1コ
 ・クリニカハミガキ マイルドミント タテ型 130g 1コ
 ・クリニカハミガキ マイルドミント 30g 1コ
 ・デンターシステム ハブラシ コンパクト 4列 ふっつう 1コ
 ・クリニカハブラシ フラットカット 3列 ふっつう 1コ

② ステンレスマグ

象印(SM-JF36-AD) 軽量&コンパクト! 高い保温・保冷力! 色・ニオイが残りやすい! 「内面フッ素コート」 カラー: ネイビー

③ 充電カイロ ポケホット

グローバルジャパン(LDS-15P)

モバイルバッテリーにもなる3段階の温度調節が可能です 最大3時間連続使用可能です

④ カロリージャンプ

タニタ(TS960GR)

いつでもどこでも使える縄跳び
 ・室内でも室外でも使える2種類のロープが付属
 ・室内でも手軽に有酸素運動をしたい方へ

事業所		区分 (○で囲ってください)	被保険者	被扶養配偶者
保険証記号 - 番号	—	希望賞品番号		
氏名				

記録表

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

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

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5日(木)までに事業所担当者に提出してください。