

Walking



- 対象者…………社員及び被扶養配偶者
- 期間…………2017年9月23日(土)～2017年11月21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。

※詳しくは裏面をご覧ください。

健康寿命の「カギ」は 運動習慣の「量」と「質」にあり!

健康に理想的な
「1日8,000歩×中強度の運動20分」の運動習慣。

ウォーキングは歩数を決めるだけでなく、「中強度の運動＝早歩き」を加えることで、その健康効果がより高まります。1日8,000歩程度のウォーキング、そのうち20分を早歩きにすることで高血圧や糖尿病の予防、1日10,000歩のうち早歩き30分で、メタボリックシンドロームの予防に効果があると言われています。ふだん、あまり運動をしていない人は、まずは「1日8,000歩×中強度

の運動(早歩き)20分」から始め、慣れてきたら歩数や運動量を増やしてみましょう。



予防が期待できる病気と、歩数・中強度の活動時間の目安

予防が期待できる病気	歩数	うち中強度の活動時間
高血圧・糖尿病	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

東京都健康長寿医療センター 青柳幸利先生の調査・研究をもとに作成。あくまで目安であり、結果を保証するものではありません。

理想的な運動習慣を身につけるためにも

1日8,000～10,000歩&定期的な体重チェックが重要です。
健康的な体づくりを目指しましょう!

事業所		区分	本人・被扶養配偶者
保険証記号一番号	—	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!
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
③1週間ごとを目安に体重を測定・記入

色がついている日が体重測定の目安です。

体重のご記入はこちら

日付	歩数	日付	歩数	日付	歩数
9/23	歩	10/14	歩	11/4	歩
9/24	歩	10/15	歩	11/5	歩
9/25	歩	10/16	歩	11/6	歩
9/26	歩	10/17	歩	11/7	歩
9/27	歩	10/18	歩	11/8	歩
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	10/22	歩	11/12	歩
10/2	歩	10/23	歩	11/13	歩
10/3	歩	10/24	歩	11/14	歩
10/4	歩	10/25	歩	11/15	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	10/29	歩	11/19	歩
10/9	歩	10/30	歩	11/20	歩
10/10	歩	10/31	歩	11/21	歩
10/11	歩	11/1	歩	合計歩数	歩
10/12	歩	11/2	歩		
10/13	歩	11/3	歩		

☆完歩賞…期間内に目標(48万~60万歩)を達成された方には、下記賞品から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。

下記きりとり線で切り取って11月28日(火)までに事業所担当者に提出してください。

—>8きりとり線

体重記入欄

開始

日付	体重	日付	体重	日付	体重	日付	体重	日付	体重
開始時	Kg	/	Kg	/	Kg	/	Kg	/	Kg
/	Kg	/	Kg	/	Kg	/	Kg	/	Kg

終了

いかがでしょうか? 体重は健康のバロメーターです。定期的にチェックする習慣をつけましょう!

賞品リスト

- 1 明日葉青汁 (顆粒タイプ)**

 30包入 (3g×30包)
 「ぼっちゃり」に働きかける黄金のポリフェノール明日葉「カルコン」を含んだ青汁です。
- 2 快調バランス トノエール™**

 30包入 (1.5g×30包)
 体内環境をサポートする3つのパワーが健康バランスをスッキリ整えます。
- 3 カシムラ ステレオヘッドホンマイク Bluetooth4.1**

 音楽&通話できるワイヤレスヘッドホン。イヤーフック、3サイズイヤークッション、充電ケーブル付属。
- 4 ツインバード サーキュレーター KJ-4781W**

 お部屋の温度ムラを少なくして冷暖房の効率アップ。サイズ:280×160×280mm、質量:約1.7kg
- 5 タニタ カロリズム EZ061**

 5つのコースでからだに優しいダイエットをサポート。サイズ:71×33×14.5mm、質量:約28g(電池含む)