

第22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 2020年10月3日(土)~2020年12月1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。

★感染症の予防に注意しながら、健康維持のため体を動かしましょう。
 ・できるだけ人混みを避ける！ ・マスクを適切に着用する！ ・帰宅後はうがい手洗いをする！

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

<p>① クレベリンG</p> <p>大幸 (150g)</p>  <p>二酸化塩素分子のチカラでウイルス・菌・ニオイを除去</p>	<p>② ピュアアイマスク</p> <p>プロダクト・イノベーション (3枚入(グレー)×5個)</p>  <p>柔らかポリウレタン素材 息がしやすく 隙間をつくらない</p>	<p>③ バランスクッション</p> <p>タニタ(TS-959(グレー))</p>  <p>椅子に敷いて座るだけでトレーニング エクササイズメニュー付き</p>	<p>④ モンダミンペパーミント 1080mL 自動ディスペンサーセット</p> <p>アース(本体+1080mL)</p>  <p>コップをかざすだけで1回分が自動で出てきます 器具とモンダミンペパーミント1080mLのセットです</p>
--	--	--	--

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	
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	累計歩数 (10/3~10/9)	10/27	歩	累計歩数 (10/24~10/30)	11/17	歩	累計歩数 (11/14~11/20)
10/7	歩	●1日8,000歩目標 56,000 歩	10/28	歩	●1日8,000歩目標 224,000 歩	11/18	歩	●1日8,000歩目標 392,000 歩
10/8	歩	●1日10,000歩目標 70,000 歩	10/29	歩	●1日10,000歩目標 280,000 歩	11/19	歩	●1日10,000歩目標 490,000 歩
10/9	歩	歩	10/30	歩	歩	11/20	歩	歩
10/10	歩		10/31	歩		11/21	歩	
10/11	歩		11/1	歩		11/22	歩	
10/12	歩		11/2	歩		11/23	歩	
10/13	歩	累計歩数 (10/10~10/16)	11/3	歩	累計歩数 (10/31~11/6)	11/24	歩	累計歩数 (11/21~11/27)
10/14	歩	●1日8,000歩目標 112,000 歩	11/4	歩	●1日8,000歩目標 280,000 歩	11/25	歩	●1日8,000歩目標 448,000 歩
10/15	歩	●1日10,000歩目標 140,000 歩	11/5	歩	●1日10,000歩目標 350,000 歩	11/26	歩	●1日10,000歩目標 560,000 歩
10/16	歩	歩	11/6	歩	歩	11/27	歩	歩
10/17	歩		11/7	歩		11/28	歩	
10/18	歩		11/8	歩		11/29	歩	
10/19	歩		11/9	歩		11/30	歩	
10/20	歩	累計歩数 (10/17~10/23)	11/10	歩	累計歩数 (11/7~11/13)	12/1	歩	
10/21	歩	●1日8,000歩目標 168,000 歩	11/11	歩	●1日8,000歩目標 336,000 歩	合計歩数	歩	
10/22	歩	●1日10,000歩目標 210,000 歩	11/12	歩	●1日10,000歩目標 420,000 歩			
10/23	歩	歩	11/13	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10日(木)までに事業所担当者に提出してください。