

# 第23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 ..... 2021年10月2日(土)~2021年11月30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！

## 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・骨しょうゆ症	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><b>① Shupatto コンパクトバッグ L</b></p> <p>マーナ (S419BK(ブラック))              本体サイズ:約50×38cm(バッグ使用時)              約φ7.5×10cm(折りたたみ時)              本体質量:約162g              本体素材:ポリエステル</p>  <p>大ヒット中の一気にたためるコンパクトバッグ!              働くママに嬉しい! マザーズバッグにも</p>	<p><b>② ステンレスマグ (0.48L)</b></p> <p>象印 (SM-ZA48 (ブラック))              製品サイズ:              6.5×6.5×21.5cm</p>  <p>スクリュー式 業界初のシームレス              せんで洗う点数はフタと本体の2点              のみ おいしい温度をキープできる              保温保冷力!マイボトルを持つこ              とで高まる環境意識!</p>	<p><b>③ NANO プラチナマスクスプレー</b></p> <p>太陽薬品 (50mL)</p>  <p>繰り返し使用できる!              プラチナ              マスクスプレー              ウイルス除去、除菌、              消臭、花粉対策</p>	<p><b>④ LEDネックライト</b></p> <p>パナソニック (BF-AF10P-K)</p>  <p>首にかけて、両手が自由              に使えるLEDライト              白色LED搭載で、手元・足元を明るく照射              小雨の中でも使える              防滴構造 片手でラ              ク操作できる簡単              スイッチ</p>
---	---	--	---

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

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