

第24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 2022年10月1日(土)~2022年11月29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、お腹に力を入れる
・目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 食塩摂取量検査 シオチェック

ヘルスケアシステムズ (1回分)

「減塩」、日頃から意識してますか??
減塩に気を使っているつもりでも、知らないうちに摂りすぎてしまいがちな塩分
尿検査で1日あたりの「推定食塩摂取量」を算出します



② ポケット万歩 らくらくまんぼ

山佐時計器 (EX-200(W))
箱サイズ:78×140×30mm



軽量のコンパクトボディ 3方向加速度センサー
今日及び1日前~7日間の歩数を表示

③ 保冷缶ホルダー

サーモス (JCB-352(SL))
箱サイズ:152×81×80mm



350mL缶すっぽり、
おいしい温度を保つホルダー
缶ドリンクのおいしい温度をキープ インドアからアウトドアまで、いろいろなシーンで大活躍

④ ライオン デンタルセット

ライオン (LDS-15P)
箱サイズ:
約246×43×246mm



人気のハブラシ、
ハミガキの
詰め合わせセット!

| | | | | |
|------------|---|-------------------|------|--------|
| 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!
1日 **10,000** 歩

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