

# 第25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 ..... 2023年9月30日(土)~2023年11月28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

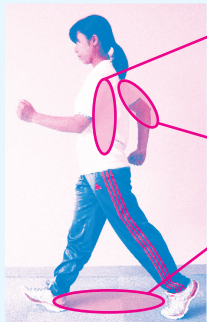
免疫力が高まる

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、そうきんがけ、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

**賞品リスト**

① フットストレッチチューブ(ミディアム)

アルインコ(EXG163Y)  
足の指や足裏の筋肉をしっかり鍛えることができ、足トラブルを予防することができます  
太ももやお腹、お尻・腕のトレーニングやストレッチなど、使い方次第で全身のエクササイズができます

② 美ルルスキンチェッカー(ホワイト)

ビューティフルエンジェル(KRD1042N-WT)

キャップを外し、ピピッと数秒お肌に軽く当てただけで、肌の水分・脂分・弾力を測定します  
測定結果を10回分保存できるので、お肌の変化を日々チェックすることができます

③ 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:  
・システマ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  
・デンターシステマ ハブラシ コンパクト 4列 ふつう 1コ  
・クリニカハブラシ フラットカット 3列 ふつう 1コ

④ ステンレスタンブラー450mL

象印(SX-DN45-AC)  
飲み物の温度を長時間キープ!  
高い保冷&保温力「ステンレス真空2重まほうびん構造」  
カラー: クリアブルー

事業所	
保険証記号 - 番号	—
氏名	

区分 (○で囲ってください)	被保険者	被扶養配偶者
希望賞品番号		

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