



ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

令和5年秋 準備&実践号

職場のみんなで健康づくりにチャレンジ!!

いよいよ10月11日（水）より、事業所ウォーキングチャレンジ秋が始まります。
暑さもようやく落ち着き、ウォーキングには絶好の季節となりました。
秋の開催に向けて、参加事業所の皆さんの工夫をご紹介します!!

社内での促進活動

- 社内で期間を決めてウォーキングキャンペーンを実施
- 社内有志で大会開催
- 会社周辺の公園やウォーキングコースを紹介
- 階段周辺にカロリー消費のシールを貼り、節電も兼ねて階段利用を促進
- 参加全員の歩数記録をいつでも確認できる環境を設定
- 部署対抗で歩数を競うイベントを開催
- ナイトウォーキングの企画、デジタルツールの活用
- ウォーキングの効能を繰り返しPR
- 歩数計の貸し出しを行う

目標設定

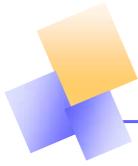
- 通勤バス停一つ手前で降りる
- 外出時、少し遠めの駐車場に停める
- 3up4down
- 1日の目標歩数を決める
- 事務所内で目標設定
- 歩いて出社しよう、散歩しよう

インセンティブ・参加賞

- 完歩者に参加賞を贈呈
- 3位まで景品あり。日々朝礼で順位を報告しモチベーションを上げる
- チーム戦にして優勝チームに賞品

参加するみなさん、
ウォーキングチャレンジ
楽しんでくださいね!!





運動前のチェックポイント

からだを動かす前の体調確認は、大切です。自分でチェックする癖をつけましょう。また、動いた後の体調も確認し、**頑張りすぎない**ことが長続きのコツです。

治療中の人は、主治医の指示に従いましょう。

こんな時は、お休み

足腰の痛みが強い

熱がある、だるいなど体調が悪い

ひどい睡眠不足

食欲がない

(夏季) 熱中症警戒アラートが出ている

無理は禁物



ウォーキングの効果

短時間でも歩くこと＋意識的な速歩きが健康につながります。

1日の歩数	1日のうち速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症
7,500歩	17.5分	サルコペニア(筋減少症)、体力低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

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」より引用