



# 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

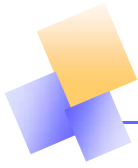
- 通勤バス停一つ手前で降りる
- 外出時、少し遠めの駐車場に停める
- 3up4down
- 1日の目標歩数を決める
- 事務所内で目標設定
- 歩いて出社しよう、散歩しよう

### 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