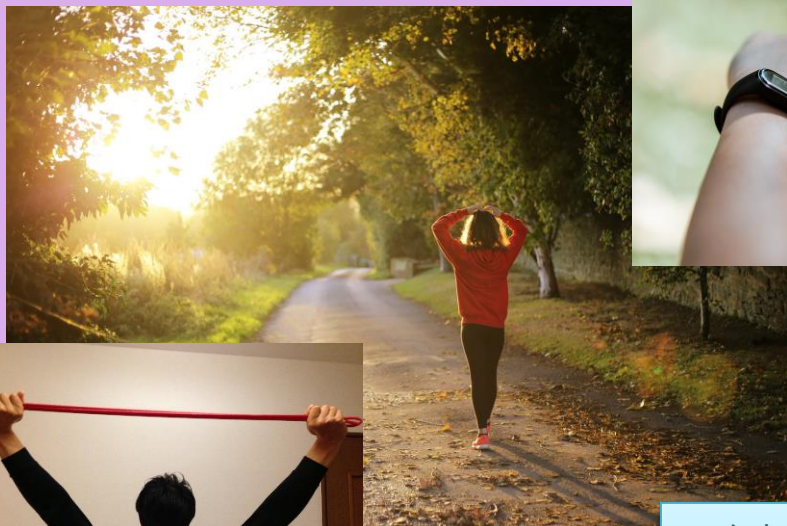


2023年3月の重点目標 春から始める運動習慣

イベントに参加するのもよし、一人でもよし、家族や友人と始めるのもよし。
自分に合うものを見つけてやってみませんか？

健康診断に向けて目標を設定するのもいいですね(^^)

「こんなの良かったよ！」「やってみたら意外と面白かった！」など
情報共有もお待ちしています。



R5年度の健康診断に
向けのポイント！

スポーツをするのに
老いも若いありません！



株式会社 アシスト



GUPPY healthcare

新湘東コースが新登場！

初開催！ 企業・団体の参加者募集中！ 参加無料

にいがたヘルスポ ウォークラリー 団体戦

開催期間：3月8日(水)～21日(火) 23:59

チーム	チーム内 個人
株式会社アリス	15,080 歩
アリス株式会社	10,098 歩
アリス株式会社	10,001 歩
アリス株式会社	9,980 歩



運動＋健康診断でしっかりと
今の自分に向き合う！

がん検診などのオプション受診も
お勧めします！



2023年3月の重点目標 春から始める運動習慣

【参考】ウォーキングの健康効果について

～参考～

健康に過ごすには毎日、何歩くらい歩けば良いの？

体調に合わせて、無理せずに歩きましょう。
今よりもプラス「10分＝1,000歩」多く歩くことから始めてみましょう。

ウォーキングの健康効果

たった「10分」歩数アップの効果とは？



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 (早歩きなど)	予防できる病気
2,000 歩	0 分	寝たきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000 歩	15 分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500 歩	17.5 分	筋減少症、体力の低下
8,000 歩	20 分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75 歳以上)
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)
12,000 歩	40 分	肥満

症状が
重い・深刻



症状が
軽い・深刻
ではない

12,000 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・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」(スポーツ庁 WEB 広報マガジンより)

健康づくりにおいて、歩数と早歩きなどの「中等度の活動時間」によって予防できる病気が明確になっています。(群馬県中之条町の住民 5,000 人の「歩き」と病気との関係を 15 年間追跡した研究)2,000 歩で寝たきりを予防し、4,000 歩(うち早歩きを 5 分)で、うつ病を予防できます。このように、1,000 歩増やすごとに予防できる病気が増えています。

国民健康・栄養調査では、「1,000 歩＝10 分」とされており、歩く時間を「10 分」増やすだけで将来の病気を防ぐことができるかもしれないのです。

出典:村山市「むらやま健幸ポイント事業 参加手引き」より



株式会社 アシスト



頭は垂直に
視線は進行方向に

あごを引く

腹部を引き締める

ひざをのばしてかかと
から着地する

腕はリラックスさせ
リズムカルに振る

背筋をのばす

歩幅はふだんより
少し広くがめやす

つま先で地面をけり
からだを前進させる



出典:新潟県HP「ウォーキングを始める前に」より



- ・歩数だけに注目せず、**歩く速さ＝強度、歩き方、姿勢**も気を付けましょう。
- ・ご自身の体調・体力に合わせて歩きましょう。
腰痛・ひざ痛など痛みのある時や疲れている時は無理をしないように。
- ・保温性や汗の吸収・発散性がある素材で**歩きやすい服装**を選びましょう。
靴は足に負担のかからないスポーツシューズがおすすめです。
- ・喉が渇く前に、汗をかく前に、**水分補給**を忘れずに！

