

Enjoy! ウォーキング

見つけよう、
あなたの楽しみ方



気になるあの店に歩いて行ってみる

- SNSで見たパン屋さんやカフェ
- いつもは自転車で行くお店
- 一駅先の穴場のお店

隣町
目的地にはパン屋を定め
期待を胸に早まる足取り

趣味と結びつけて歩いてみる

- アニメや漫画、ドラマの舞台を聖地巡礼
- 古地図を見ながら今と昔の街の変化を探る、古地図散策

古地図を
片手に歩くぶらり旅
先人達に想い馳せ

理想的なウォーキングの量と頻度

WHOは、18～64歳の成人は1週間に150～300分の中強度の運動を行うことを推奨しており、1日に20分程度のウォーキングを行えば、目標を達成できます。

こんな病気の予防・改善に

1日8,000歩、そのうち中強度の歩行(汗ばむ程度の速歩き)20分で得られる効果

- 高血圧
- うつ病
- 脂質異常症
- 肥満
- 糖尿病
- 認知症
- 骨粗しょう症
- がん(乳がん、結腸・直腸がん、肺がん等)

出典：「中之条研究」日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究
(地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 運動科学研究室長 青柳幸利)

歩く姿勢も大事!

- アゴをひき、やや前方を見る
- 背筋を伸ばし胸を張る
- かかとから着地し、つま先で地面を蹴る



汗ばむ程度の速歩きがおすすめ。

ひじはやや曲げて腕を大きく振る

- 注意
- 体調不良の時は無理をせず、自分の体調や体力に合わせて調整を。
 - ウォーキングの前にはウォーミングアップとストレッチを忘れずに。
 - 適度な水分補給を忘れずに行ってください。

出典：厚生労働省「保健指導における学習教材集(確定版)D-27」

けんぽお知らせ板

当健保で **pepUp.** がスタート!

pepUp. は「健康年齢」を維持・改善するためのヘルスケアツールです。ぜひご登録をお願いします。

pepUp. 登録までの流れ

- 1 2023年9月に自宅へ届く登録案内を開封
- 2 PCかスマートフォンでpepUp. にアクセス
- 3 メールアドレスとパスワードの登録
- 4 登録案内に記載された本人確認コードを入力

pepUp. でできること

健康チャレンジでポイントが貯まる

貯めたポイントで欲しい商品と交換

健康年齢&健診結果確認

他にも機能が盛り沢山!



最初のイベントは秋のウォーキングラリー!ぜひご参加ください

達成目標

個人

- ① 1日あたりの平均歩数 9,000歩以上12,000歩未満
- ② 1日あたりの平均歩数が12,000歩以上

チーム

チーム平均歩数9,000歩以上

達成すると

500～2,000ポイントを付与します。ポイントは様々な商品と交換可能!



秋以降にもポイントが貯まるイベントが目白押し! pepUp. に登録して健康とポイントを手に入れよう!! アプリのダウンロードはこちらから▶



iPhone



Android