

～過ごしやすいこれからの時期に～ 歩いて、リフレッシュ してみませんか？

足もたら
健康づくりへの
一步を！



皆さん、毎日どの程度歩いているかご存知でしょうか？特に、日常的にマイカー通勤をしていて運動習慣や体を動かす機会がない方は、残念ながら驚くほど歩いていません。運動習慣がない方でも、大体、20分歩く（身体活動含む：約2000歩相当）ことは、体を動かす上で最適な時間とも言われています。仲間やご家族と一緒に、またお一人の時間を有効活用して、楽しく健康投資を始めてみませんか？

ウォーキングに初めて挑戦される方

簡単！3STEPでまずスタート

STEP 1

まずは、健康づくりセミナーを視聴

STEP 2

歩数アプリを登録してみましょう
（インストールを希望しない方は歩数計もおススメ）
※詳しくは裏面をご覧ください

STEP 3

まずは現状把握をしてみましょう。余裕があれば、1日の目標歩数や目標体重等決めて、スモールステップから取組んでみることで、意欲も増し達成感を感じることができます！

既にウォーキングに取り組んでいる方

STEP 1

健康づくりセミナー（特に実践編がおススメ）を視聴し、日頃の自身のウォーキングの振り返り等をする

STEP 2

健診結果を見て、生活習慣改善が必要と言われた方は、ウォーキングの効果を翌年の健診結果でしっかりと確認を！

STEP 3

お一人で継続もよし、気の合う仲間や職場の同僚等と一緒に目標設定し、取組むことで効果倍増！



「歩く」って、
いいこといっぱい！

運動不足解消！
健康づくりの
ファーストステップに

ストレス解消！
こころの健康にも
いいんです♪

職場内や気の合う仲間との
コミュニケーションに！

運動不足は万病のもと。
わかってはいるけれど、短い距離でも
つい車で・・・という方も多いのでは？
外の空気が気持ちいいこの季節、まずは
楽しく歩くことから始めてみましょう！

一定のリズムで歩くことでセロト
ニンの分泌が促され、ストレス解
消や自律神経の安定に繋がります。
継続することで、睡眠の質の向上
にも！

ひとりで取り組むより仲間と取り
組むほうが運動の継続率が上がる
と言われています。
職場内や、気の合う仲間と楽しく、
運動をきっかけにコミュニケーション
を図ってみるのも！

楽しみながらウォーキングを日常生活の中に取り入れてみませんか

楽しく歩いて、おトクに健康に！

タイプ別！おすすめウォーキングアプリ

1. 【自治体が推進する健康ポイントアプリ】熊本健康アプリ

満 18 歳以上で県内の 24 市町村に居住、通勤している方はどなたでも登録可能！

「歩く」など日々の健康づくり活動を行うことでポイントが付与され、ポイントが貯まると

協力店等で特典を受けることができるアプリです。気軽に楽しみながら生活習慣の改善につなげ、健康増進や健康寿命の延伸を図ることを目的としています。対象者や実施市町村等、詳細は上の 2 次元コードから！



2. 【ポイ活・ゲーム好きに】楽しく歩いてご褒美 GET！

aruku&（あるくと）	街を歩いて住民からの依頼をクリアすると、地域特産品などの懸賞に応募できる！ゲーム感覚で歩数が伸びます。運動量の可視化でダイエットや健康管理にも役立つ。
トリマ	移動手段に応じてポイントが貯まる超定番アプリ。貯まったポイントは電子マネーやポイントに交換可能。モチベーション維持に最適です。
ポケモン GO	現実世界を歩きながらポケモンを捕まえることができる人気のアプリです。歩くことで新しいポケモンを見つけたり、ジムバトルを楽しんだりできます。

等いろいろあります。

3. 【シンプル・体調管理重視】日々の健康データを一括記録！

ヘルスケア（iPhone 標準） / Google Health（Android 標準）	特徴：初期導入の手間なし！歩数だけでなく、体重・睡眠・心拍数などを手軽にグラフで可視化。
dヘルスケア	特徴：歩数目標の達成やミッションクリアでポイントがもらえるほか、医師へのチャット相談機能（有料版）なども充実。

等いろいろあります。

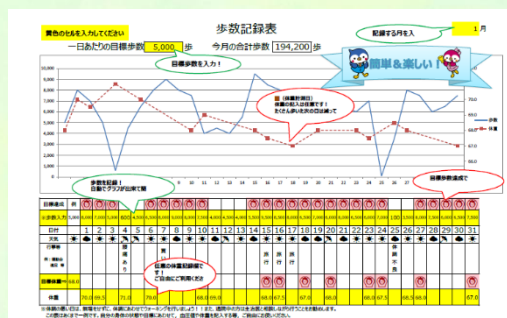
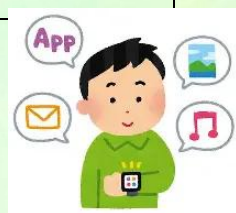
4. 【旅気分・景色を楽しみたい方に】バーチャルウォーク体験！

Tヘルスケア	歩数に応じて世界遺産を巡るバーチャルラリーが体験できる！ポイント（Vポイント）も貯まるもの。
--------	--

デジタル機器が苦手な方も…目標歩数に向けてチャレンジ！！

歩数計も以前よりも進化してきました。ご自身の用途に合わせて使用しやすいものを選択し、楽しみながら少しずつ、日常生活の中で、可能な限り身体活動量を増やしていくことで、結果的に体重や血圧等の改善に繋がります。

公立学校共済組合熊本支部ホームページ上に歩数記録表を掲載しています。必要に応じて、記録しながら目標歩数を目指してみましょう！（熊本支部ホームページ→トップページ→厚生サービスを利用する→こころと体の健康を考えると→歩数記録表）



歩数記録表

ワンポイントアドバイス

まずは「+1,000 歩（約 10 分）」から！

無理に長距離を歩く必要はありません。今より少し意識して遠回りするだけで変化を感じられます！

