

令和5年度健康ウォーキング事業実施結果

○実施期間○

第1期：6月20日(火)～7月20日(木) 第2期：9月20日(水)～10月20日(金)

○参加者数○

第1期：チーム191組、個人部門72名 計645名

第2期：チーム212組、個人部門87名 計723名 →合計 151所属 のべ1,368名

順位については、別紙をご覧ください。

今年度は第1期と第2期の計2回開催し、個人部門を新たに設けました。第1期、第2期共に多くの皆様にご参加いただき、ありがとうございました！



参加された皆さんの感想を紹介します

運動への意識

- ・ 歩くことを意識して過ごすことができました。
- ・ いつもより歩数を意識して、早歩きで歩くことができました。
- ・ 土日の休みの日がどうしても歩数が少なくなりがちでした。退職してからが心配です。
- ・ 体重は減りませんでしたが、体重をキープできたので、よしとします。
- ・ 無理せず楽しんで取り組みました。
- ・ やっぱり休日は歩いていない！ということを実感しました。
- ・ なるべく歩くように心がけましたが、思ったよりも歩数が少なく、平均8,000歩までの道のりは長いと感じました。
- ・ 健康診断前の運動のいいきっかけになった。
- ・ 夏休み前で、これから続けていこうというきっかけになりました。
- ・ 期間が終わったあとも、健康でいるために歩く習慣がついてきました。
- ・ 秋晴れの中歩くことができても体もすっきりしました。
- ・ 毎日夕方になると歩数を気にして、焦って歩きました。
- ・ 学級担任だと授業で結構歩いていて、健康的な環境なことに気づきました。
- ・ 一日一万歩いくとうれしい！と思ったので、毎日超えられるように頑張りたいです。
- ・ ダイエットにはまだまだですが、確実に血圧は下がりました。
- ・ 雨の日でも歩くためにどうすればいいのかを考えたり、時間を見つけて歩いたりするなど、自分なりにかなり前向きに取り組むことができた。体調も良くなった。次回も挑戦したい。

- ・ 同僚と健康を意識できた1か月でした！
- ・ 3人で協力しながら運動することができました。
- ・ 日々多忙な職場ですが、ウォーキング事業を通して会話をする時間が増え、先生方とのコミュニケーションが深まった1か月となりました。
- ・ 職場で「今日は何歩だった」とか「オレ頑張ったぜ！」とか色々と会話が盛り上がり楽しかったです。
- ・ 年齢に関係なく歩数を競い合ったことで、職場の空気が和やかになりました。今後も歩数や健康の話題を通して、いい雰囲気職場になるよう続けていきたい。
- ・ 日常的にメンバー間で歩数の情報交換をすることで、健康的に過ごせた期間だった。
- ・ チームで声を掛け合い楽しく歩くことができました。
- ・ ウォーキング事業をきっかけに、仕事においてもチームワークが向上し、業務の効率化が図られた。
- ・ 今回は個人での参加でした。同じく個人で参加している人と声を掛け合い意識して歩くようにしました。
- ・ 「今日是一万歩いった？」と夕方の職員室で声を掛け合う日常が楽しかったです。

☆ この他にもたくさんの感想等をお寄せ頂きました。ありがとうございました！

皆様お疲れ様でした。今回ウォーキング事業に参加された方も、参加されなかった方も、ぜひ運動の習慣を身につけ、健康でいきいきと過ごしましょう！



ウォーキングの効果

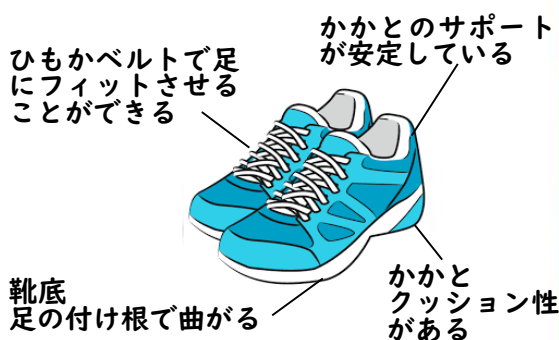
長時間継続して歩くことで有酸素運動ができる手軽な運動がウォーキングです。

有酸素運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や、血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。

さらに、運動することによる心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防などの効果が見られます。

(参照：厚生労働省ホームページ)

靴選びのポイント



(参照：今日から始めるウォーキングガイドブック (株)ライズファクトリー)

冬も屋内等で楽しくウォーキングを行いましょう。帰宅後のうがい・手洗いは忘れずに！

【お問い合わせ先】

公立学校共済組合山形支部 健康管理担当 TEL023-630-2882

