

令和4年度健康ウォーキング事業実施結果

実施期間：令和4年10月1日(土)～10月31日(月)

参加者：154所属(388チーム)

チーム合計歩数72万歩達成：325チーム



ランキングについては、「ランキング表」をご覧ください。

今回、目標の72万歩を達成できたチームは全体の84%を占め、どのチームも素晴らしい結果でした。1位に輝いたチームの歩数は249万歩でした。昨年よりも多くのチーム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

職場の変化

- 日々の運動不足を感じながら、校内を意識して歩くようにしたり、土日に頑張って歩いたりするなど情報交換しながら頑張りました。
- 毎日歩数の話で盛り上がり、職場の雰囲気が良くなった気がします。来年も挑戦したいです。
- 職場や家族のみんなが健康になるようたくさん歩くことができた1か月でした。声を掛け合い、励まし合いながら、それぞれが時間を見つけ頑張りました。この期間が終わっても是非続けていきたいと思います。
- 昨年ほどの歩数までとはいきませんでした。職場で歩数を話題にしながらほっと一息つける時間が心地よかったですね。
- 毎年この時期になると、職場内で「何歩歩いた？」という声が多く聞かれるようになり、健康への意識付けになってきています。
- 平日は、歩数を増やそうと意気込んでいたので、休み時間に校庭に出る回数が増えました。子供との触れ合いも増えて一石二鳥でした。
- 学校全体で取り組んだことで、職員の健康への意識が強まった。

仲間づくり

- 「もう1万歩、超えたがはあ？」「今日は忙しくて、かなり歩数かせいだ。」などと話題に上がることも多々ありました。「みんなでやると楽しいね。」と、新たに歩数計を購入して一緒に取り組んだ職員もいます。職員の和を広げる良い取り組みです。
- チームで取り組んだことで、互いの達成歩数や実践状況等を確認でき、励まし合いながら一か月間取り組めた。
- がんばりが数字として表れて分かりやすいので、毎日競い合いながら楽しく声を掛け合って取り組むことができました。
- 毎朝バインダーを回して声を掛け合い、楽しい1か月になりました！
- とても忙しい月の開催でしたが、3人で日々声を掛け合って頑張れたことで、忙しさをも乗り切れた気がします。

- ・ 1日1万歩を目指して取り組みましたが休日は意識して外に出ないと本当に歩いていませんでした。これからも歩くことを意識して、年齢を重ねても、仕事も遊びも元気に行える身体をキープしたいです。
- ・ 一生懸命頑張りましたが、1か月継続する大変さを痛感しました。
- ・ 歩数計のおかげで、ランニングしたりトレッキングしたり、充実した10月になりました。
- ・ マラソンに参加するなど、楽しみながら頑張りました。スポーツの秋を楽しみました。
- ・ 残念ながら昨年よりも歩数が減ってしまいました。体調や業務等の理由があるとはいえ、残念に思います。しかしながら、昨年からの1年間を通し、自分の歩数を意識して歩くようになりました。ちょっとした時間に歩いてみたり、距離と歩数を意識したり、歩くことを生活中に位置付けることができたように思います。
- ・ 一か月間、歩くことを意識することで体を少しでも動かそうという意識が自然と身についた。良い運動のきっかけになった。
- ・ 学校の業務は思った以上に歩く業務だったのだな、と感じました。

効果

- ・ 普段より歩くことで、心も体もスッキリ元気に過ごすことができました。
 - ・ 意識して歩くことができ、体重も減らすことができました。
 - ・ 歩数を1日の終わりに確認すると、「頑張ったな私！」と気持ちよく1日を締めくくれました。
 - ・ 寝つきが良くなり、良い睡眠がとれた。
 - ・ 「ストレスフリー」な1か月で、やりたいことがどんどん見付き、仕事への意欲がどんどん湧いてきました。
- * この他にもたくさんのご感想をいただきました。全てをご紹介できないのが残念です！



参加者の皆様、1か月のウォーキングお疲れ様でした。今回、ウォーキング事業に参加された方も、されなかった方も、今後ぜひ運動を習慣に取り入れ、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込まれます。

(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)

3密を避けながら、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

