

令和7年度健康ウォーキング事業 実施結果

実施期間

前期：6月1日(日)～6月30日(月) 後期：10月1日(水)～10月31日(金)

参加者数

前期：チーム176組、個人部門123名 計651名

後期：チーム166組、個人部門123名 計621名 → 計 **157所属** のべ**1,272名**

歩数ランキングについては、別紙をご覧ください。

今年度は、上位賞をやめ、目標歩数（8,000歩）を達成した方の中から抽選で受賞者を決定しました。賞品の贈呈は1月下旬頃を予定しています。前年度よりも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

- ・ 一日一万歩を目標にしたら、前よりも運動量が増えました。今後も、歩くことを意識し、運動量を増やしていきたいと思います。
- ・ やって見たら思いのほか歩くのが楽しかった
- ・ 二年目なので、気合いが入らなかったです。マンネリ化してしまいました。
- ・ ふだんより「歩こう」「歩かなきゃ」という意識が強くなり、職場でも帰宅後も歩くようになった。
- ・ 疲れて動きたくないと思っても、負けずに続けることができた。
- ・ 少し体重が減って、体が軽くなってうれしいです。
- ・ 校内巡視で歩数を意識しながら、子どもたちや先生方の様子を見守るようにしました。安全管理の意識と健康づくりを両立できる、よい機会となりました。
- ・ 座って仕事をすることが多いのですが、歩数を意識することで運動量を増やすことができました。
- ・ 歩数計をつけていると普段から意識して歩くようになり、健康に対する考えも高くなった。前期では達成できなかった1日8000歩も達成できるように努力した。
- ・ 普段、車で移動するような所も、徒歩や自転車で移動するようになった。
- ・ より多く歩く意識が変わり、健康に生活することができた。体重も減り、満足しております。今後も継続していきます。ありがとうございました。
- ・ 参加を決めたと同時に、ジムに通い始め、ウォーキングもするようになりました。歩くことを意識するようになり、10000歩を超える日が増えました。春の健康診断時よりも血圧が下がり、驚いています。今だけでなく、続けられるようにしていきたいです。

コミュニケーション などの変化

- ・ 同じ職場でいつも多忙なところ、同じ一つのことに取り組んで、ウォーキングや健康のことを話題にして一か月過ごすことができ、とても有益な事業でした。7月には参加者の有志で慰労会を夜開催しました。これもとても楽しくでき大変良かったです。
- ・ 毎朝のお出かけで、たくさんの友達ができ、励まされたり、ためになる話を聞けたり、癒されたりしています。道を進んでいると、仕事や生活に役立つアイデアがわいてきたり、悩みや迷いが解決したりします。感動的な人やお別れも見かけました。休日は山を歩いています。山で出会う人は必ず挨拶をしてくれ、心が明るくなる言葉をかけてくださいます。長岡山など、面白い山もたくさんあります。これからも自分だけのための時間を楽しんでいきたいです。
- ・ 主人も参加させて頂いてます。時々2人で話題にして取り組んでいます。ウォーキングを意識する事で、主人との会話も弾んでいます。

その他...

- ・ 継続してウォーキングをしていましたが、熊出没のおかげで早朝や夜間の実施ができなくなってしまいました。とても残念でした。
- ・ 今年度は、熊騒動もあり、夜の散歩を控えてしまって、前期よりも全然歩けなかった。
- ・ ウォーキング期間の最終週に熊出没があり、夜の犬散歩が出来なくなり、朝散歩を多めに行ったが、なかなか歩数も上げられなかった。

外出の際はお気
をつけてください



☆ この他にもたくさんの感想をお寄せ頂きました。ありがとうございました！

プラス10分の運動

1日の生活の様々な場面で、今より10分、身体を動かす時間を増やしませんか。機会を少しずつ見つけて、1日60分を目標にしてみましょう。

(例)

通勤時、バスの停留所1つ分、又は電車1駅分を歩く。
買物の移動手段を自家用車から自転車や徒歩に替える。

エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。
犬の散歩にでかける。など

(出典：政府広報オンライン「生活習慣病とは？予防と早期発見のために定期的な受診を！」)

靴選びのポイント

ひもかベルトで足にフィットさせることができる

かかとのサポートが安定している



靴底足の付け根で曲がる

かかとクッション性がある

(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)

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！

【お問合せ先】

公立学校共済組合山形支部 健康管理担当 TEL 023-630-2882