



公立学校共済組合山形支部

令和6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(土)～6月30日(日) 後期：10月1日(火)～10月31日(木)

参加者数

前期：チーム153組、個人部門124名 計583名

後期：チーム158組、個人部門95名 計569名 → 計 145所属 のべ1,152名

順位については、別紙をご覧ください。



今年度は、前年度に引き続き前期と後期の2回開催し、事前申込を不要として実施しました。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

- ・ 日ごろから運動不足を気にはしているものの、実行に移すことが少ないので、良いきっかけになった。
- ・ 日々、校内を忙しく歩き回っていることを実感。でも、知らない内に運動にはなっているかなと思えば、ちょっとうれしくなりました。
- ・ 普段はエレベーターやエスカレーターを使っているところを、階段などを使うようになり、3人で楽しく参加することができました。
- ・ 歩くことに意識して生活しましたがなかなか歩数が増えませんでした。次回の機会があればもっと頑張っていきたいです。
- ・ ウォーキングで歩数を確認しながら取り組むことは、生活のわずかな一部でも必ず前向きになっている時間だと改めて感じています。
- ・ 普段、歩数など気にして歩いたことがなかったのですが、改めて図ると、「今日は一万歩頑張ろう」とか、「この活動はこのくらい歩けるんだな」等、新しい発見がありました。
- ・ 歩数を意識しながら生活や仕事ができた。休みの日もダラダラ過ごすのではなく、積極的に活動することができて生活の見直しにも繋がった。
- ・ 職員室にいたことがほとんどで、身体を動かすこともしておらず、運動不足を感じていました。仕事だけの歩数では一万歩には程遠く、帰宅後に散歩に出た日もありました。参加前と比較して、朝の目覚めが良くなったと感じます。運動に苦手意識がありますが、ウォーキングなら継続して頑張れそうです。

- ・ 普段よりも歩くことを意識して生活できました。一日の終わりに歩数をメンバーと見せ合って、励ましたり、感化されたり、チームとしての団結力や一体感も感じられました。
- ・ 「今何歩？」と確認しあいながら、毎日8,000歩を目標に頑張りました。
- ・ 日頃から意識して歩く事がなかなかできず、この度の事業に思い切って参加し、ダイエットも兼ねて、3人の仲間と共に、お互い励まし合いながら、ときには、ライバル意識し、歩数カウントの増加を確実に増やしてチャレンジができました。
- ・ 職場での会話が増えた。
- ・ 3人で声を掛け合いながら楽しく歩くことができました。
- ・ 健康が気になる三人でチームを組みました。お互い何歩歩いたか知ること、意欲が出ました。
- ・ 新規採用ですがチームで声を掛け合い、先輩方と仲良くなれてうれしかったです。
- ・ 学校の廊下であうと、お互い腰をめぐって見せ合い、今日は歩いてるねーとか、少ないから家の周り歩こうかなーとか、楽しい会話ができ、やる気が沸きました！
- ・ 日々忙しい毎日を送っていますが、ウォーキング事業のおかげで、先生方とコミュニケーションをとる機会が増え、職場が明るくなった気がします。
- ・ 「今日は一万歩いった？」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！



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も見込めます。

(参照：厚生労働省e-ヘルスネット)

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)

★今回は、RIZAP(株)による動画付き特別コラム「脂肪燃焼効果UP！ウォーキングの質を高めよう」のチラシを併せてお送りしています。ぜひご覧ください。

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！

【お問い合わせ先】

公立学校共済組合山形支部 健康管理担当 TEL 023-630-2882