



楽しく歩いて健康管理

All Yokogawa Walking

チャレンジウォーキング 1日1万歩、参加者の感想大公開!

目標があるから
歩ける

目標があるから
楽しい

All Yokogawa
に広げよう

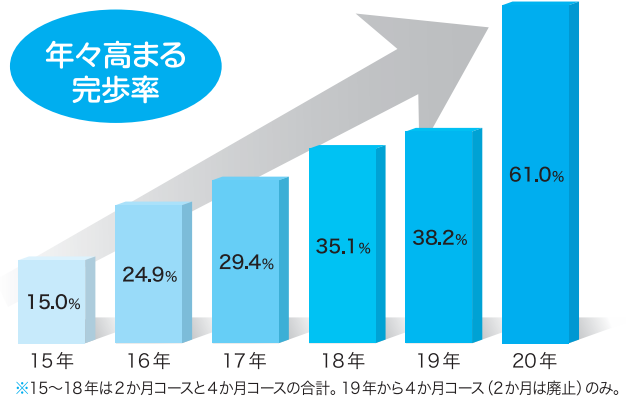
Walkingの
輪

完歩達成率は**過去最高の61%**！ +1宣言の最多は「**減量**」でした

20年度は参加申込方法を事業所単位から個人に変更。また、参加された方が決める健康目標「+1宣言」(プラン)を新たに設定。

完歩達成率は前年度の**1.6倍の61%**。「+1宣言」で一番多かったのは、「標準体重になる!」「腹囲を正常範囲にしたい!」などの減量・メタボ対策で、大多数の方が目標を達成し、歩くことの健康効果を体験されています。

- チャレンジ期間: 平成20年10月20日~2月28日(132日間)
- チャレンジ目標: ① 連続した120日間で120万歩以上歩く
② 「プラス1宣言」(もう一つの個人目標)を実行する



平成21年度 チャレンジウォーキング まもなく大募集!!

- メタボ対策の運動の習慣化が身に付きます!
- どなたでも簡単に参加できます!
- 11月スタート、4か月間コースです。
- 詳細は今秋の事業所宛業連・けんぽだよりNO.91・健保ホームページでご案内する予定です。



完歩達成1番乗り!

総歩数 1,219,647歩
+1宣言 79kg→76kg ▶【77kg】

休日はなるべく遠くへ歩くようにしました。事務中心なので平日はなるべく階段を使いました。2年目の挑戦でしたが、どうにか達成しました。今後も歩き続けます。



1日15,000歩で2kg減量!

総歩数 1,209,065歩
+1宣言 2kg減量 ▶【減量成功】

1日15,000歩を目標にして一駅歩き、減量に成功しました。これからも歩き続けます。



腹囲85cm以下でメタボ状態脱出!

総歩数 1,978,235歩
+1宣言 体脂肪率25%以下(現在25.6%) ▶【23%台】

タバコをやめて1年半。体重増加を防ぐためにマラソン大会へ月に1回以上参加。日常的に「歩く、走る」機会を作ってきました。チャレンジウォーキングは、2百万歩にわずかにとどきませんでした。励みになりました。



今年も主人と一緒に歩いてくれました!

総歩数 1,240,904歩
+1宣言 2kg減量(マイペースで楽しむ) ▶【無理をせずに2kg減をクリアー】

昨年同様、120日間を、主人と一緒に歩いてくれました。残業で遅くなった帰宅後も、主人の励ましもあり、無理のない自分なりのウォーキングを楽しみ、完歩達成できました。



海外赴任先、熱帯の中で頑張る!

総歩数 1,360,195 歩

+1 宣言 1日最低8,000歩 ▶【達しなかった日数は4日だけでした!】

熱帯のシンガポールで1日10キロ歩くことは、日本以上に体力を使います。オランダ、ドイツへの出張、日本への一時帰国があり、12時間以上のフライトで歩く時間に制約のあった日も、目標を達成すべくウォーキングを継続できたことは自分なりに評価できると思います。



スポーツクラブ併用で腹囲を8cm縮める!

総歩数 1,748,179 歩

+1 宣言 2kg減量 (BMI22) ▶【BMI21.9】

腹囲がメタボ診断基準ギリギリの85cm近くあり、歩くだけでは下げることができず昨年の4月から健保契約のスポーツクラブを利用し、ウォーキングとスポーツクラブで汗を流すことで腹囲を77cmまで下げることができました。



ウォーキングと水泳、食事の改善で5kg以上の減量に成功、BMIも標準に!

総歩数 1,537,244 歩

+1 宣言 腹囲92.5cm→89cm未満 ▶【87cm】(BMI26.4から24.53)

毎日の歩きと、朝、ほぼ1日置きに水泳を実施。ウォーキングを4年間続けていますが、運動をするとお腹がすくので大食いをしていました。今回、目標を立てることで食事の見直しを栄養士さんに相談し、野菜中心とし、夕食含み1日/1,600kcalにしました。



歩きながら見る人々の「風景」に心がなごみました!

総歩数 1,261,675 歩

+1 宣言 1回/1月以上はマイコースを設定しウォーキング ▶【休日、家事を優先すると歩けないので、ウォーキングの時間を心がけて作ろうと思いました!】

江戸川沿いのウォーキングがとても気持ち良かったです。川で水上スキーや釣り、ラジコンをやっている人、バイオリンを弾く人、スケッチやゴルフをしている人...、平和を感じました。



健康アップ!

総歩数 1,289,849 歩

+1 宣言 総コレステロール200以下、LDLを100以下 ▶【195達成!、129...】

今回は2度目のチャレンジです。カゼなどで全く外出不可能の場合は、歩数ゼロの日が続くのですネ!でも思っていたほど遅くならず100日で完歩できました。この習慣を持続していきます。



前回から記録を付け続け、1年で600万歩近くに!

総歩数 1,383,447 歩

+1 宣言 110日までに完歩する ▶【103日で120万歩を超える!】

昨年度、初めて参加させていただき、120万歩を期限までに達成できるか気掛かりでした。でも、意外に順調に達成できたことを覚えています。今回は、120日間連続で歩くことも目標でしたから、気軽にチャレンジできました。



5kg減量!

総歩数 1,299,885 歩

+1 宣言 3kg減量 ▶【5kg減量】

歩き始めてから体の調子が良くなり、体重も減りました。変化が目に見えるので、実践して良かったと思います。



こんなコメントも

- 体重4kg減量、今後も1万歩/1日頑張ります。
- 休日のウォーキングコースは地図帳やインターネット検索でコース設定。後は飲酒セービングが課題!!
- +1宣言は「遠い所や緑の多い所を見て視力回復。結果は、視力回復したようには思えないが、木の名前に関心を持つようになった。」
- 新宿から幡ヶ谷事務所まで徒歩通勤(全通勤日に対して45%程度実施)。今年も楽しかった!
- +1宣言は「毎日腹筋を30回する」。減量目的で始めたが一定以上の減量(2kg)はなかなか難しい。
- 雨にも負けず、風にも負けず、毎日歩き、走り続けた。継続は力なり!この努力したことを、他の面でも役立たせたいです。
- 数年前のスカーツ、パンツがきつくなり、これではいけないと...。2kg減量!(見た目は変わらないけど...)