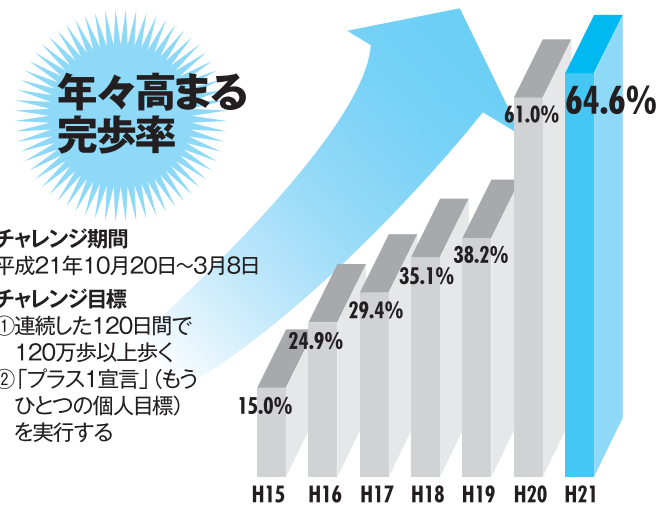


完歩達成率は 過去最高の64.6%! +1宣言の最多は「減量」でした

完歩達成率は前年度の3.6%増。
「+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、
歩くことへの健康効果を体験されています。



通勤で歩こう! 休日に歩こう!

楽しく歩いて健康管理

平成21年度 第8回

チャレンジ ウォーキング

目標があるから
歩ける

目標があるから
楽しい

大きく
広げよう

Walkingの
輪



1日1万歩、参加者の感想大公開!

元旦ウォーキングで 健康を実感!

総歩数 1,392,745歩

+1宣言 ウォーキング以外の運動も実行して無駄肉2kgを減量
→ストレッチやおしり歩きをさぼりフコヨ肉とれず

毎回夫婦で参加しています。最高記録は初日の出を見るために葛西臨海公園へ行った時の34,157歩です!ディズニーランド方向から日が昇り、振り返ると富士山が美しくそびえ、すがすがしい気分を味わうとともに健康を実感しました。



3kg減少。フットサルの 動きも快調に

総歩数 1,281,912歩

+1宣言 今回は必ず完歩!
→達成!!

体重3kg減少。ウォーキングプラス自転車も始めました。さらなるダイエットを目指します。これで少しはフットサルで身軽になれるかな?



1年間歩きどれだけ減量 できるかトライ中!

総歩数 1,207,682歩

+1宣言 99.2kg→80kg後半
→91kg

20代前半(現在40代)にダイエットで3か月で15kg落とした時もウォーキングがメインでした。この年になってやはり「やらなきゃダメだな」と改めて思いました。今後も無理をせず続けるつもりです。



家族でマラソンを 始めました

総歩数 1,414,354歩

+1宣言 腹囲をメタボラインから改善
→食欲が向上して変化なし...

1日、1日、通勤等で歩数をクリアするのは無理でしたが、家族で始めたマラソンによって達成することができました。家族に感謝。+1宣言は、よく歩くようになったりで食欲が増してしまい達成できませんでした...

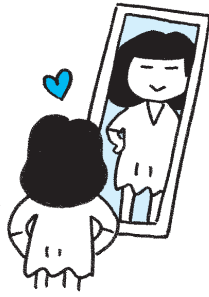


7kg減量。 鏡に映る姿にうっとり

総歩数 1,222,569歩

+1宣言 仕事や家事が忙しくても毎日必ず歩く
→毎朝1時間歩いて通勤

毎日必ず歩くと決めたので長男が入院した時も時間を作り歩きましたが、カゼで寝込んだ時は歩けず悔しかった。高血圧症なので歩くことにし、多分、減塩で4kg、歩きで3kg、計7kg減量。鏡を見るのが楽しくなりました。



ドラコン狙えるかも!

総歩数 1,250,580歩

+1宣言 ドライバー飛距離アップ
→10ヤードアップ

歩き始めは意外と歩いていないことにガクゼン。通勤の行き帰りの道を工夫して無理しない歩きを実現しました。なれると食事がおいしく、かえて太ったり? 歩くことが楽しくなりました。



3kg減量し、カラダが 軽くなった感じ

総歩数 1,230,002歩

+1宣言 2kg減量。間食はしない
→3kg減量。間食は減る

くじけそうになった時もありましたが、人間やればできるものだと思います。カラダが軽く感じるようになり、少しでも歩こうと階段等を使うようになりました。



通勤用のスニーカーを 購入

総歩数 1,353,083歩

+1宣言 姿勢もよく、ウォーキングしやす
→通勤時に歩くのが楽しくなる

今回は通勤用スニーカーを用意し、背すじをスッと、足をテンポよく出してウォーキングするようにしました。なれてくると、歩くのが楽しかったです。

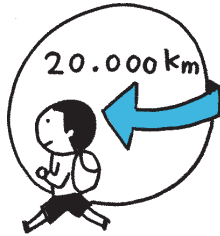


6年間の累積でももなく 地球半周(約2万km)

総歩数 1,292,456歩

+1宣言 標準体重以下を維持
→達成(±1kg)

今回はたまたま走ることがあり、同じ距離でも歩数が少なくなって、チャレンジウォークの点では損した気分? 来年もぜひ参加したいです。ちなみに6年間の累積では、あと400km分で地球を半周。



休日の歩数対策は、 この手で解消

総歩数 1,218,097歩

+1宣言 エレベーター、エスカレーターを極力使用しない
→階段を使うようになる

昨年は休日に1万歩に達しないことが多かったのですが、今年は休日、時間に余裕のある用事は、「電車/車/自転車を使わずに行けるか?」と考えるように心がけました。そんな考え方がクセになりました。



リバウンド防止に 歩き続けてます!

総歩数 1,205,345歩

+1宣言 10kg減量
→8kg減量

10月からスタートして始めの頃は減量できず苦労しましたが、12月になってから減り始めてやる気ができました。自転車通勤にも挑戦しました。標準体重には届きませんが、これからも地道に頑張っていきます。



他にこんなコメントも……

- 今後、標準体重まで減量し、それを維持する努力をします。
- 毎日の積み重ねが、大きなものになったと思います。
- 今後も継続し、高血圧からの脱出をしたいと思います。
- 腹囲85cm以下を目指します。
- 毎日しっかり歩く動機付けができ、習慣とすることができました。
- 寒いとついつい外へ出るのが、おっくうになりがちなのこの季節の企画は辛いけど、体重には効果があらわれました。
- 昼休みも散歩しました。

平成22年度 第9回 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が身に付きます!
- どなたでも簡単に参加できます!
- 詳細は今秋の事業所宛業務連絡・けんぽだよりNo.95・健保ホームページでご案内する予定です