



チャレンジウォーキング 実施のご案内



今年度も健康応援Webサイト「KENPOS」の歩数記録を利用したチャレンジウォーキングを実施いたします。「KENPOS」の様々なコンテンツを利用しながら、健康づくりを意識し、運動習慣の定着化を目指して、みんなであらゆるウォーキングをしましょう！ 多くの方々のご参加をお待ちしております。



**KENPOSへのご登録が
参加要件となります。**

ご登録がお済でない方は、10月1日(火)までに初回登録をお済ませください。詳しくは、当健保ホームページ(<http://www.yokogawakenpo.or.jp/>)の「ウォーキング(KENPOS)」をご覧ください。

参加資格者

- 2019年10月1日時点でKENPOSへご登録済みの
 - 被保険者全員(任意継続被保険者は40歳以上)
 - 4/1時点で在籍の40歳以上の被扶養者全員と39歳以下の続柄「妻」(けんぽ共同健診の受診対象者)

チャレンジ期間

2019年10月1日(火)～2020年3月31日(火) *6ヵ月(183日間)

チャレンジ目標

1日1万歩を目標に上記の期間内で180万歩以上を歩く

申込(登録)方法

当健保ホームページ(<http://www.yokogawakenpo.or.jp/>)

ウォーキング(KENPOS)

手続画面より、KENPOSへ初回登録をお願いします。

※すでにご登録済みの方は、そのままご参加となります。

申込(登録)締切

2019年10月1日(火)までにKENPOS初回登録を完了
※KENPOSへの初回登録は随時可能となっておりますが、チャレンジウォーキングへの申込(登録)締切については、上記までとなりますのでご注意ください。

歩数記録方法 および 歩数計について

KENPOSへログイン後、「歩数記録」に歩数を入力してください。歩数記録への入力方法は、KENPOS専用ウォーキングアプリをスマートフォンにダウンロードして自動記録(手入力も可)するか、別途ご自身で用意の歩数計を利用して歩数を手入力してください。

完歩賞

目標達成者には賞品を贈呈します。賞品は5月下旬にご自宅へ発送いたします。

注意事項

KENPOSの歩数記録は、当日を含む14日前までの入力が可能です。それ以前のものが入力が出来なくなりますので、ご注意ください。
こまめに歩数入力や自動記録の確認をされるなど、ご自身でご注意をお願いいたします。



冷え

冷えで悩む女性は少なくありません。冬は毛布を、夏でも冷房などによって身体の冷えを感じる人が増えているようです。「冷え症」ぐらいで、思っている人も多いかもしれませんが病気がかくれている可能性もあります。上手に対処して、快適な生活を目指しましょう。



原因

冷えの原因はさまざまです。体質や個人差だけでなく、病気が影響している場合もあります。適切な対策をとるためには、原因を特定することが大切です。

身体が原因の場合

- 筋肉量が少なく、身体の中で生み出せる熱の量が少ない
※そもそも、女性は男性よりも筋肉量が少ないため
- 女性ホルモンの低下、乱れ
※体温調節がうまくできなくなるため
- 貧血、低血圧、甲状腺異常、膠原病など
※これらの病気があると、血行や代謝が悪くなるため冷えやすくなる

環境が原因の場合

- 冷房の設定温度が低い、冷風が身体に直接当たる
- 冷房・暖房に限らず、外気と室温の差が大きい
※自律神経の乱れにつながり、体温調節がうまくできなくなるため
- スカートや素足など、冷えやすい服装をしている

対策

冷えてからあたためるのではなく、冷えないように事前に対策をとることがおすすめです。全く良くならない場合やつらいときは、無理せず、かかりつけ医や婦人科等に相談することも大切です。

まずは、すぐに試せることを

- 冷たい食べ物・飲み物を控える
- 冷暖房の強い場所を避ける
- ひざかけや羽織りものを利用する
- 運動して筋肉量を増やす

こんな症状を伴うときは、医療機関へ

- 貧血がひどい
- むくみ・ほてり・しびれなどがある
- 急に皮膚が白くなる ●片側だけが冷える
- 手だけなど、特定の場所から大量の汗が出る