



まもなく
募集

通勤で歩こう 休日に歩こう 楽しく歩いて健康管理

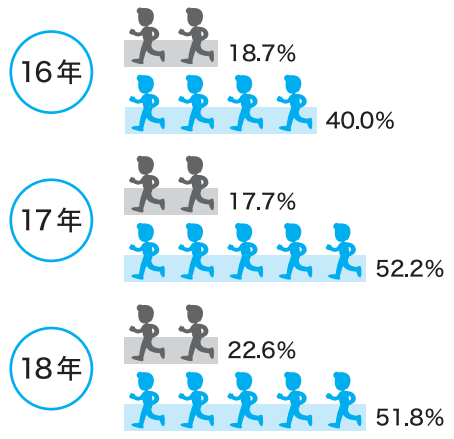
すでに大勢の方が
“チャレンジウォーキング1日1万歩”
に参加されています。未参加の方、次回は是非ご一緒に

チャレンジウォーキングがスタートして5年たちました。毎年参加している方も大勢いらしゃいます。そして完歩率は年々高まっています。歩くことは楽しく、ライフスタイルのひとつになっているのでしょう。チャレンジウォーキングに参加された方の完歩率や感想文をご紹介します。次回は、きっとあなたも仲間に加わって、チャレンジして下さいね。

年々高まる完歩率 (1日1万歩)

-  2か月コース
-  4か月コース
- 1人のマーク1コ=10%

2か月コースと4か月コースの完歩率の推移



「チャレンジウォーキング」5周年を記念して特別賞!!

厳正なる抽選で当選された5組10名の皆様、おめでとうございます。緑の風の中、1泊ウォーキングをお楽しみ下さい。


私の感想文

「こんなこと感じました。こんな効果がありました」

ほに見えてウエイトダウン!

E・Kさん(女性)

昨年6月あたりからダイエットをしていましたが、たくさん歩くことで、食事だけではなかなか落ちなかったウエイトがほに見えて減りました。これからも続けます。




同窓会旅行でウォーキング仲間が3名できた

K・Uさん(男性)

11/30(途中経過)、土日の休日は赤点(1万歩未達)が多くなり通勤の重要性を認識している。1/9、友人に病院通いが多くウォーキングを勧めている。

2/1、正月休みの分を挽回すべく休日もウォーキングした。但し、平地では物足らず山岳ウォーキングにトライしたが、1月は満足する結果が得られた。

2/16、同窓会旅行で万歩計仲間が3名増えた。



持病の糖尿病、 HbA1cが7.1%⇒6.7%へ

M・Tさん(男性)

初めてチャレンジウォーク(4か月コース)を昨年11月1日よりスタートし、2/19(月)に完歩(120万歩)しました。

一番苦労したのは、歩数の少ない休日/正月は、外出(散歩)を60分以上、そして社内の昼休みは、散歩を40分以上しました。

あと、会社のエレベーター/駅でのエスカレーター等、使用せず、階段を使っています。持病の糖尿病ですが、

HbA1c(※)が7.1%⇒6.7%になり、まだ下がると思いますが、血液データも良くなっています。(体重

57kgを継続)脚力も増し、健康になっていく様な気がします。このチャレンジウォークが終了しても、1日1万歩をめざしてガンバります。

※糖化ヘモグロビン検査。基準値5.6%以下、6.0%以上は糖尿病の疑いあり。



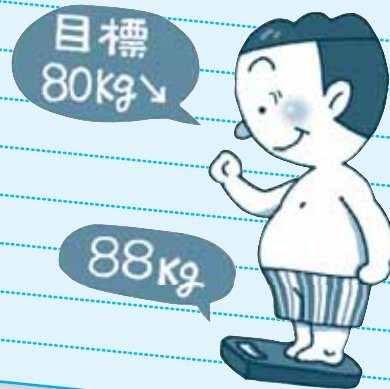
97kgから88kgへ減量。 次の目標は80kgを切ることに

H・Iさん(男性)

11月は平均約1日1万歩で順調でしたが、12月、1月のペースが落ち、そのしわ寄せが2月に集中し何とか完歩することができました。今後は1日1万歩を目標に続けていきたいと思えます。

今年の体重マックス時が97kgが今日現在88kgで順調にダイエットしています。

今年の目標は80kgを切れるよう努力するつもりです。



電鉄主催のあるけ大会に10回以上参加、 賞品をゲット!

T・Hさん(男性)

休日集中しないように仕事を早く切り上げるようにし、毎日あるくように実行しました。その結果、昨年よりは少し楽にあるけたようです。また、名鉄電車がおこなっているあるけ大会に10回以上参加し、バッチポーチ1ヶ

をもらうことができました。

これからも毎日1万歩。

T・Hさんは、カメラ片手にウォーキング。訪れる先々でシャッターを切って、旅の記録をしています。北野天神筆まつりの写真を裏表紙にのせました。



7kg減量!

D・Fさん(男性)

やせました!(7キロ)

