

通勤で
歩こう

平成
19年度

休日に
歩こう

楽しく歩いて健康管理

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!



「チャレンジウォーキング」がスタートして6年、今回は過去最高の完歩率を達成。参加者も職場単位で参加されるなどして回を重ねるごとに増えています。そんな皆さんの感想をご紹介します。

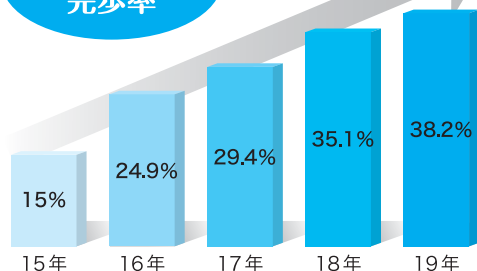
今回は、きっとあなたも仲間に加わって、チャレンジして下さいね。

平成20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くよう新方式でチャレンジ!
- どなたでも簡単に参加できる方式に変更!
- 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.87・健保ホームページでご案内する予定です。



年々高まる
完歩率



※15～18年は2か月コースと4か月コースの合計。
19年は4か月コース(2か月は廃止)のみ。

途中挫折するのではと不安のままに、 いざ始めてみると



日頃歩いたことのない道や行ったことのない場所に出向く、記録表をつけるたびに歩数記録が増えていくのが楽しみとなり、あっという間に完歩達成。土日祝日、一日も欠かさずウォーキングを続けるチャンスを与えてくれたことに感謝する次第。

今回は前回までより、 ずっと簡単に達成できました



前回までは意識をしないと1万歩をはるかに下回っていましたが、今回はほとんど無意識に達成できました。日常の習慣として体に染みついてきたと認識しています。今年からジョギングも加え、数年後には東京マラソンに出たいと思っています。

体重も2kg近く減量に成功



歩くことは好きでよく歩いておりましたが、日記帳に毎日の歩みを記録することによって歩くことが楽しくなってきました。ただ歩くことだけでなく意識して歩くことでは、雲泥の差があるような気がします。今回のウォークで体重も2kg近く減量に成功しています。

夫の中性脂肪が高く 9月頃から一緒に散歩している矢先に…



夫の中性脂肪が高く9月頃から家の周辺を一緒に散歩していた矢先でしたので、思い切ってチャレンジしました。ウォーキングをしていると幅広い年齢層の人と出会い楽しくなります。散歩すると体調も良くなり爽快です。今も夫と時間を作って歩いています。

一つ前の駅で下車、 会社まで歩いていきます



平日は吉祥寺で下車、会社までの散歩を兼ねて3km位歩きました(毎日)。帰りも同じです。祭日、土日は家の周囲、都城北公園付近をウォーキング、時々ゴルフコースが、これにかわることもありました。歩くのと体調が間違いなく良くなります。

ベルトの穴が一つ前に



10/18(木)体重81.9kg、体脂肪29.5%でスタート。1/30(木)体重80.9kg、体脂肪率=26.6%になりました。ベルトの穴が一つ前に、腰痛が良くなり、睡眠も良くとれました。これからも少しでも歩き続けます。

職場で競争しながら歩き、 体重5kg減



職場で競争しながら歩いているので、ハイペースで完歩しました。年に4回位競争しますが、チャレンジウォークがきっかけで始まりました。体重も5kg位減って、楽しみながら今日もウォーキングを続けています。

休日は仲間とウォーキングイベント、 1日40km



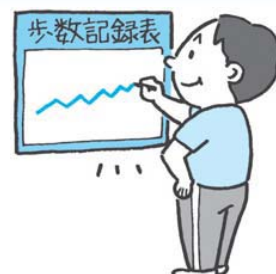
平日は1万歩歩けるようになりました。また、休日は仲間とウォーキングイベントをやり1日で30~40km位歩きます。新年も日本ウォーキング協会の「日本の歩きたくなる道500選」から「寅さんの柴又帝釈天と水元公園への道」を36km歩きました。

今も運動のために続けています



実際に1万歩を歩くとなると難しいと思いました。次、またこういう機会があればチャレンジをしたいと思っています。今も運動のために続けています。少しでも多く歩けるようにがんばりたいと思います。

今でも個人で歩数記録表を作成して 歩き続けています



初めのうちは、歩くのがしんどく感じたけれども、日数ごとにカウント(歩数)が上がったり下がったりして、だんだん自分で歩数を上げてがんばるようになっていました。今でも個人で歩数記録表を作成して続けています。



こんなコメントも

- 期間中に2kgやせました。
BMI=21、体脂肪率=15%になりました。
- 歩くことが習慣化でき、健康に良いと実感。
- かなり歩いたがダイエット効果なし。
やっぱり、飲み過ぎか!
- バス、タクシーの利用がなくなり、経済的!
- ウエストが細くなり、体形良好。
- 昼休みに歩いて歩数確保。
- 歩いてもやせなかった、カゼでやせた。
- 1月はバーゲンでものすごく沢山歩いた。
- 我が家の犬は散歩が嫌い。
私に付き合わされて迷惑そう。
- 万歩計をつけると、不思議と歩きたくなる。

チャレンジ・ウォーキング 各事業所担当者からのコメント

Yファンドリー／Cさん

全社で歩いた。社内が明るく、楽しい雰囲気を感じられた。終了後も「歩きたい!」の声に残りの記録用紙をコピーして「社内ではチャレンジウォーキング」を開始...

YHQ／Tさん

職場ほぼ全員で参加。競争状態で歩いた。メタボ気味の方々が減量大成功!

A事業所／Rさん

職場全員で参加。半数の方々が完歩成功。

B事業所／Gさん

途中でギブアップしそうな人を励まして、完歩率61%以上。

C事業所／Jさん

散在している拠点でも楽しみに参加している方がいますので、継続して下さい。

D事業所／Tさん

わが社では応募者は増加、完歩率は低下、初心継続ならず。次回こそは...