

こんにちは

# 保健師です



2025.1

第5号

大阪菓子健康保険組合



新年あけましておめでとうございます。

お正月はゆっくりできましたか。

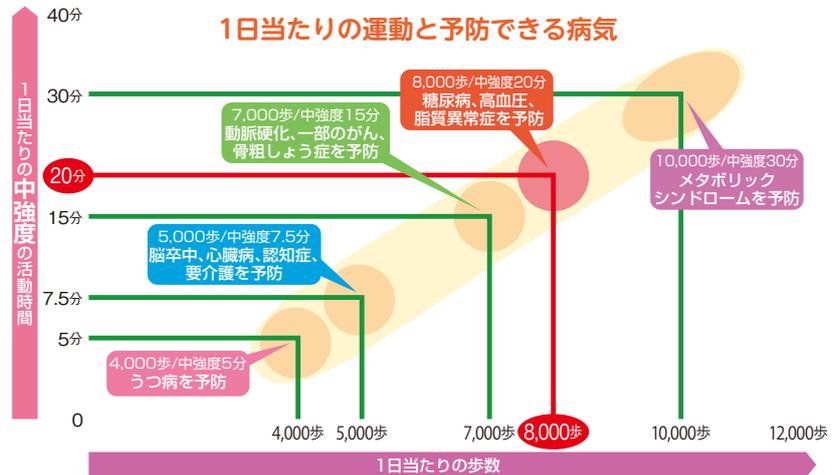
少し食べる量、お酒の量が増えたり、体を動かさなかったかたも多いですよ。

「こんにちは保健師です」5回目のテーマは「**もっともっと歩く!**」です。

たくさん歩いて、2025年も元気に過ごしましょう。

## 1日8,000歩&中強度の運動20分で多くの病気が予防できる

1日8,000歩を達成し、さらに軽く息が上がる程度の中強度の運動を1日20分程度行くと、多くの生活習慣病を予防できることが分かっています。早歩きを意識してウォーキングを行えば、8,000歩&中強度の運動の両方が一度に達成できます。



出典：中之条研究（東京都長寿医療センター研究所 青柳幸利）

## ウォーキングで健康増進!

### 血糖値をコントロール!

余分な糖分がエネルギーとして消費され、血糖値をコントロールしやすくなります。インスリンも効きやすい体質になるため、糖尿病が予防できます。

### 血圧が下がる!

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで血管の内側がしなやかで柔軟になり、動脈硬化が改善して血圧が下がります。

### 脂質異常症が改善!

血液中から余分なコレステロールを回収するHDL(善玉)コレステロールが増加し、中性脂肪が減少することで脂質異常症が改善します。



実は、冬は体温と外気温の差が大きいため基礎代謝が高くなり、痩せやすいですよ!! 激しい筋トレよりもウォーキングのような有酸素運動がダイエットには効果的です。



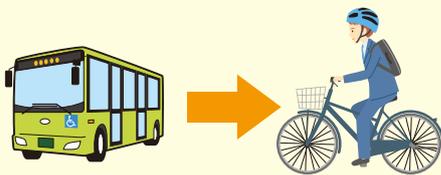
1,000歩

# 今より**10分**歩く時間を増やすコツ



仕事や日々の生活で忙しい皆様なので、ウォーキングをする時間をとれないかたでも日常生活のあらゆる場面を工夫すれば、歩く時間を増やすことができます。

## バス通勤 → 自転車に変える



## バス通勤 → 1停留所前から歩く



(10分で約1,000歩)

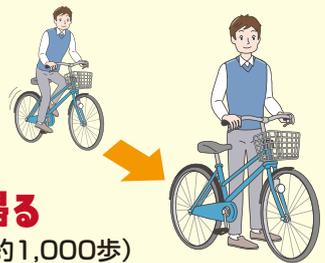
## 自転車通勤 → 徒歩に変える



(10分で約1,000歩)

## 自転車通勤

行きは乗って、  
帰りは  
押して歩いて帰る



(10分で約1,000歩)

## エスカレーター・エレベーターを使う → 階段を使う



(上りは早歩き2倍の運動効果)

## 電車やバスでは立つ



## 買い物は歩いて行く



(重い荷物を持って歩くとランニングと同程度の運動強度に↑)

## ポイントアプリ、音楽・朗読アプリで楽しく続ける



菓子けんぽウォーキングにご参加ください



4月～6月、11月～1月の期間、「菓子けんぽウォーキング」を実施しています。1日平均8,000歩以上を期間中で達成した人には図書カード500円を贈呈します。詳細はHPでご確認ください。