

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

暑い夏が終わり涼しくなってきましたね。コロナ禍の外出自粛等で運動不足を感じている方はいませんか？今回は思い立ったときに気軽に始められる「ウォーキング」についてご紹介します。

身近な運動から始めませんか？



最近からだが重くなってきて
何か運動を始めたいけれど、

そんな方には、「いつでも、どこでも、誰でも」
気軽に始められる **ウォーキング** がおすすめです



ジムに行くのは
お金がかかるな…

筋トレするには
道具の準備が必要だな…

ウォーキングの効果

①生活習慣病予防

- ・ 血圧、血糖、中性脂肪の改善
- ・ がん、心筋梗塞などの発症リスクを下げる

③肥満を防ぐ効果

- ・ エネルギー消費量が増加
- ・ 腹囲や体重が減少

②心肺機能の向上

- ・ 持久力や筋力がつき
体力アップ

④リラックス効果

- ・ 気分転換やストレス解消

その他にも、骨粗しょう症の予防やひざ・腰の痛みを和らげる効果など、多くの健康効果が期待できます。

〈東京都福祉保健局 ウォーキングをはじめる！つづける！10のコツより〉

効果的なウォーキングを行うための5つのポイント

目線はまっすぐ、あごを
軽くひき、やや遠く
(15メートル先くらい)
を見る

①目線

肩の力をぬいてリラックス。
ひじを軽く曲げて、腕を大き
くふる

②腕まわり

ひざを伸ばして、かかと
から着地。体重を親指の付け
根へ移動させて、つま先で
大地をしっかりキック

③足の着地

④姿勢

耳・肩・腰・骨盤が一直線
になるように胸をはる

⑤腰と歩幅

腰を回転させて
意識的に歩幅を大きく

ウォーキング時の
注意点

- ウォーキングの前後に
しっかり準備体操を
- 持病がある人はまず
主治医に相談
- こまめな水分補給を
心がけて

さまざまな方法でウォーキングを楽しもう

- 1 自然や季節、街の歴史を楽しむ
普段は車で通り過ぎたり、仕事で忙しく歩き回っている街をゆっくり歩くだけでも新しい発見があるかも
- 2 お気に入りのコースを作る
国保組合ホームページでもウォーキングコースを紹介しています→ 
- 3 歩数計などで記録をつける
ただ歩くだけでもリフレッシュできますが、目標があるとより楽しめます 

4 クピオ プラス※で「ウォーキング」にチャレンジ！

10月は2つのイベントを同時開催中！一度に最大1,600ポイントを獲得できる大チャンスです。この機会にクピオ プラスに登録して欲しい賞品をゲットしましょう。

生活習慣改善イベント

2021年10月1日(金)～10月31日(日)
参加登録は9月15日(水)開始です
6コースから2つを選びチャレンジします。
毎日の達成状況は、クピオプラスに
○×で記録します。

2コース達成
1,100 ポイント
.....
1コース達成
600 ポイント

イベント達成ですぐに

歯みがきセット

などと交換可能！



貯めたポイント数にあわせて
約500種類の賞品が選べます



NEW

日々の歩数を記録するだけ！

ウォーキングイベント

2021年10月1日(金)～10月14日(木)
参加登録は9月15日(水)開始です
クピオプラスに毎日の歩数を記録します。
(注)14日間の記録が必須です。

2週間の平均歩数が
6,000歩以上:**300**ポイント
8,000歩以上:**400**ポイント
10,000歩以上:**500**ポイント

QUPiO+
クピオ プラス

左記イベントの
詳細やクピオ プラス
の登録はこちらの
QRコードから



※東京土建国保が行っている事業で、パソコンやスマートフォンで健康情報や健診結果の確認ができるサイトです。いつでも体重や歩数などの記録が行え、ポイントは定期的に開催される健康イベント等で獲得できます。

東京土建国保では、歯の健康にとりこんでいます！

今月のキーワード 「災害時こそ 口のお手入れを」

口が清潔でないと肺炎などになるおそれがある。災害時などで水も歯ブラシも無いときは、キシリトールガムをかんだり、マウスウォッシュでうがいすると◎ ペットボトルのフタ1杯分の水と歯ブラシが用意できれば、歯ブラシを濡らして歯みがきできます。使用後の歯ブラシは、ティッシュで汚れをふきとって保管しましょう。

歯や口のケアグッズを
防災用品に追加してね！



新型コロナウイルス感染症について



厚生労働省ホームページ

緊急情報や報道発表資料から、
最新の情報を知ることができます

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス

令和3年 厚生労働省

★編集後記★

涼しくなってきたので感染症対策を
しながら、またウォーキングやランニング
を始めたいと思います。