

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

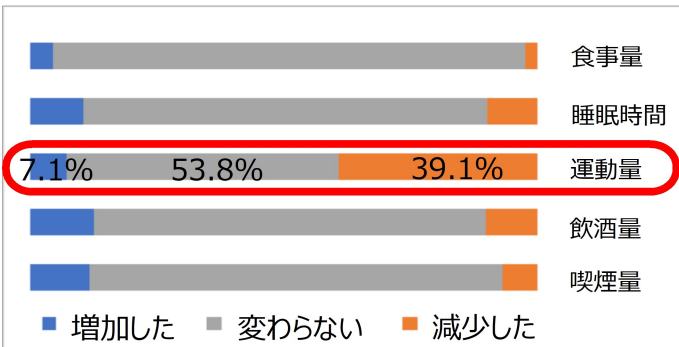
発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

コロナ禍で以前より運動不足を感じている方はいませんか？今年は3年ぶりに国保組合主催の健康ウォーキングを武蔵野の森公園で開催予定です。ぜひお仲間を誘って気軽にできる「ウォーキング」から始めましょう。

運動量が減るとからだへの負担も増加?!



出典:令和3年3月厚生労働省
「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」

新型コロナウイルス感染症の拡大により様々な影響がでていますが、厚生労働省の調査結果からは、

日常生活の変化の中で「運動量が減少した」人がもっとも多い

ことがわかっています。



運動不足で体重が増えちゃった…

運動量が減り、脂肪が必要以上について肥満になると、**高血圧や糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高くなります。**

さらに、高齢者の場合、運動不足で足腰の筋力が低下すると、**転びやすくなったり骨折しやすくなったりして、介護が必要になるリスクも高まります。**

2週間の自宅安静で脚の筋肉量が約3.7年分老化します



スポーツ庁ホームページより

プラス・テン（+10分）から始めよう

普段からからだを動かすことで体重増加を防げるだけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などの病気になるリスクを下げることができます。まずは今より10分多くからだを動かすことを意識してみましょう。

+10分で消費できるエネルギー(カロリー)量 ※体重60kgの場合

ウォーキング(速歩) 30kcal

自転車 33kcal

ランニング 70kcal

水泳 75kcal



まずは楽しくウォーキングに参加してみませんか？

※詳細は裏面をご覧ください



厚生労働省「アクティブガイド」、健康づくりのための運動指針より

ウォーキングイベント① 申し込みは11月1日（火）まで！ 11月6日（日）健康ウォーキング2022【参加無料】

3年ぶりに国保組合主催の健康ウォーキングを開催予定です。ぜひお仲間を誘ってご参加ください。

会場：武蔵野の森公園（府中市朝日町3-5-12）

西武多摩川線「多磨駅」東口より徒歩5分

定員：先着300人（東京土建加入の組合員とご家族が対象）

コース：10kmと5km（当日選べます）



飛行機の離着陸が見られたり、野川の遊歩道など、自然を感じられます



- 開場** 8時30分
- 受付** 8時30分～9時15分
- 開会式** 9時15分～9時30分
- スタート** 9時30分～
- 終了** ～13時30分



ウォーキング後の完歩抽選会では参加者全員に景品プレゼント！



健康ウォーキングの申し込みはこちらのQRコードから→→→
ご不明点は健康増進課（03-5348-2982）までご連絡ください。



ウォーキングイベント② 参加登録は10月14日（金）まで！ クピオプラス内 ウォーキングイベント（歩数記録）【参加無料】

QUPiO+

「クピオプラス」は東京土建国保の加入者をご利用できるパソコンやスマートフォンで健康づくりを応援するサービスです。



無料登録はこちらのQRコードから→→→



ウォーキングイベント

2022年10月1日（土）～14日（金）
（参加登録期間：2022年9月14日（水）～10月14日（金））

クピオプラスに毎日の歩数を記録します。

※クピオプラスの歩数計アプリにご登録いただくとイベントの歩数記録が簡単にできます。

2週間の平均歩数が

6,000歩以上：100ポイント

8,000歩以上：200ポイント

10,000歩以上：300ポイント

※参加登録のみ（平均歩数未達成含む）は100ポイントとなります

貯めたポイントは約500種類の賞品と交換可能です！



※2022年4月からAmazonギフト券が賞品に加わりました

その他の賞品はこちらのQRコードから→→→



東京土建国保では、禁煙対策にとりこんでいます！

今月のキーワード「誕生祝いに、体にいいこと」

禁煙を始めるのに最適なタイミングは「いつでも思い立ったとき」ですが、なかなか決められないなら、誕生日にしてみてもいいかが？
ご自分の誕生日はもちろん、ご家族のでもOK！
大事な誰かがうまれた素敵な日を、体にいいことを始めた記念日にもしちゃいましょう♪

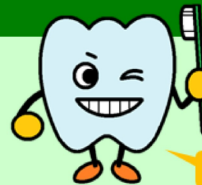
今年度は、国保からの禁煙事業のお知らせを誕生月に送付しています。ぜひご利用ください◎



国保の補助を利用して禁煙チャレンジ！

年2回（半年に1回）

無料歯科健診が利用できます



お申込は「歯科健診センター」へ！



歯みがきは、歯の健康の基本！毎食後しっかりね。

★編集後記★

現在、11月6日（日）健康ウォーキングの参加受付中です！参加費は無料で、完歩後の抽選会では、1万円分のJTB商品券やPanasonicのアイロン等、豪華賞品をご用意しています。ぜひご参加ください。