

# 健康ウォーク Web版開催!

健康保険組合連合会愛知連合会が主催するWebコンテンツを利用したウォーキングイベント

「けんぽれんあいち健康ウォークWeb版」を開催いたします!

全国どこからでも無料でご参加いただけて、条件を満たした方全員に達成賞も♪

ぜひ健康づくりにお役立てください。

参加者の方は、  
さまざまなコンテンツを  
無料でご利用いただけます!

Web 「バーチャルマップ」で  
毎日の歩数を登録

奥の細道(深川~松島)、  
どこまで行けるかな?



Web 歩数はグラフで  
確認できる

歩いた距離が一目瞭然、  
やる気アップ!



Web ランキング  
随時更新

全国の参加者と競って  
上位を目指そう!

順位	ニックネーム	歩数	平均歩数
1位	てすと太郎さん	699,993歩	99,999歩
2位	ほうげんさん	23,617歩	5,904歩
3位	つゆつゆさん	10,345歩	10,345歩
4位	テスト太郎さん	200歩	200歩

Web 日記公開で  
グッドボタン

日記にいくつ「グッド」が  
もらえるかな?



Web チームを組んで参加しても楽しい!

チームを組んでチーム対抗戦にも参加できます。  
チームランキングを競ったり、チーム内チャットで  
励まし合ったり...♪ 同僚やご家族とご一緒に、ぜひ  
ご参加ください。

日本特殊陶業健康保険組合

昨年ご参加  
いただいた方も  
あらためて登録が  
必要です。

参加エントリーはこちら!  
(4月15日以降)

歩数登録はスマホでも、  
PCでも!  
自動と手入力の2通りが  
可能です。



アプリ連携でかんたん歩数登録

スマホで計測した歩数を  
自動入力するには  
ウォーキングアプリ「RenoBody」と  
アカウント連携するだけ!

Web版だと  
好きなときにどこからでも  
参加できるね!

達成賞も  
あるんだって!



達成賞や  
参加エントリー  
方法等は  
▶▶

健康ウォーク Web版



## 達成賞 & 参加エントリー方法

対象者

日本特殊陶業健康保険組合の被保険者・被扶養者

達成条件  
&  
達成賞  
(QUOカードPay)

小学生未満 10日以上歩数入力&3万歩達成 ..... 500円  
小学生以上 20日以上歩数入力&15万歩達成 ..... 1,000円

- 達成賞は、実施期間終了から約2ヵ月後、エントリー時にご登録いただいたメールアドレスにお送りいたします。
- 「delivery@pay-email.quocard.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いいたします。
- 実施期間内に1日でも日特健保の資格がある方ならどなたでも、上記の達成条件をクリアすれば達成賞を進呈します。

参加エントリー期間

2025年4月15日~4月30日

実施期間

2025年5月1日~5月31日

感想・歩数入力期間

2025年6月1日~6月14日

実施期間中の歩数を  
さかのぼって入力できます。



## 3STEPで参加エントリー!

「けんぽれんあいち健康ウォーク」のサイトにアクセス

<https://kenporenaichi-walk.healthlog.jp/kra2/>  
4月15日以降にご利用いただけます。

STEP 1

スマホはこちらから▶



「利用資格の確認」の「参加パスワード」に、  
日特健保の「保険者番号」を入力

STEP 2

! 「保険者番号」は従来の健康保険証または  
「資格情報のお知らせ」などに記載された8桁の番号です。  
※マイナポータルでもご確認ください。

「メールアドレスの確認」でご自身のメールアドレスを入力して送信

送られてきた「参加登録のご案内」メールから  
「参加登録」ページにアクセスし、必要事項を入力 ▶▶▶

STEP 3

登録完了!

- 参加者1人ひとりに個別のメールアドレスが必要です。
- 「kenpo-net.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いいたします。
- ログアウト後に再ログインするには、登録したメールアドレスとパスワードの入力が必要となります。

みなさまのご参加、お待ちしております! /

【お問い合わせ】

けんぽれんあいち健康ウォーク専用サイト お問い合わせフォーム  
<https://kenporenaichi-walk.healthlog.jp/kra2/contact>

● 4月15日以降にご利用いただけます。● お電話でのお問い合わせは受け付けておりません。ご了承ください。



マスターすれば  
効果倍増!

# ウォーキングのコツ

コツ  
1

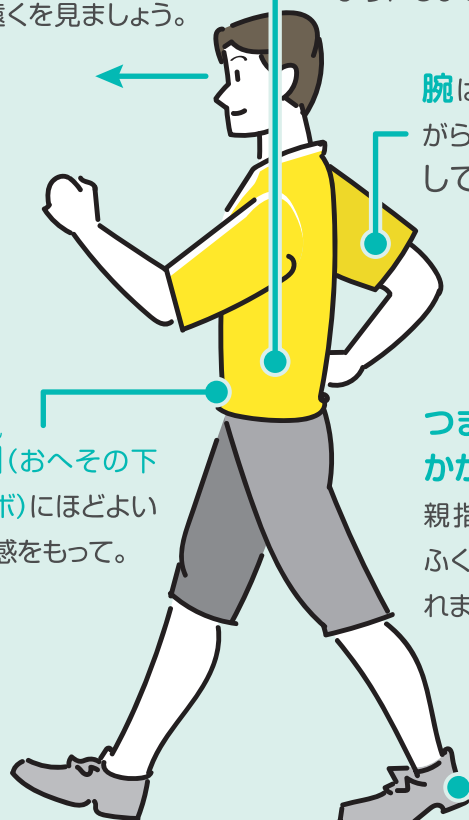
## フォームの基本を身につけよう

視線はやや遠くへ。  
猫背にならないように、  
少し遠くを見ましょう。

上半身をまっすぐに。  
横から見たとき耳・肩・  
腰・骨盤が一直線になる  
ようにしましょう。

腕は肩甲骨を意識しな  
がら自然と大きく動か  
して。

つま先で蹴り、着地は  
かかとから。  
親指で蹴り出すときに、  
ふくらはぎの筋肉が使わ  
れます。



コツ  
2

## 慣れてきたら、 強度アップで さらに効果的に

強度アップしてより運動量を高めてみましょう。  
ただし、無理は禁物。徐々にレベルアップするのが  
継続のポイントです。

強度アップのアイデア

- 時間を+10分
- 歩数を+1,000歩
- 階段や坂道を選ぶ
- 歩幅を広く
- 速歩きをプラス

前回ご参加いただいた方の声

歩いた日はぐっすり眠れました!  
運動は大事だなと実感しました。

歩数を1ヶ月継続して記録するのは初めてでした。自分  
は意外と普段から歩いていることを知りました。有意  
義なキャンペーンだったと思います。

日頃から歩くようにはしていましたが、今回、いい機会なので体重を減らそ  
うと思って参加し、朝と夜にウォーキングしました。歩数を増やすことと体重  
の減少にはそれほど関係がないという話も聞いたことがありますが、  
成果としては1ヶ月で3kg減量(食事制限なし)できました!

運動は  
「魔法の薬」!?

# ウォーキングの効果

運動は英語で「マジック・ピル(魔法の薬)」とも呼ばれるほど、健康に  
よい影響を与えます。ランニングや筋トレだけでなく、ウォーキングも  
立派な運動。生活習慣病予防などさまざまな健康効果があります。

効果  
1

## 血圧を下げる

ウォーキングをはじめとする有酸素運動  
には、血管を広げて血圧を下げる働きを  
もつ一酸化窒素(NO)の分泌を促す効果  
があります。

効果  
2

## 脂質異常を予防

ウォーキングはHDLコレステロールを増  
やし、動脈硬化を進行させる血中脂質  
(LDLコレステロールや中性脂肪)を減  
らして脂質異常改善に役立ちます。

効果  
3

## 血糖値を改善

食後15~30分してから15分程度  
のウォーキングをすると、食後の血糖値の  
乱高下を防いで動脈硬化の予防につな  
がります。また、ウォーキングを継続する  
と、インスリンが働きやすい体質になり、  
糖尿病予防にもつながります。

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と  
「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、 アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗 塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、 子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の 下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

出典:東京都健康長寿医療センター研究所NEWS「中之条研究から見えてきた「病気にならない生活法」」

ひとりでじゃない。仲間がいる。みなさんの日  
記が励みになって、続ける力をいただきました。  
毎日楽しく参加できたのもみなさん  
のおかげです。ありがとうございました。

通勤だけでは約5,000歩。かなり意識しないと1万歩  
を達成しない!という気付きを得られました。これまで  
通勤でけっこう歩いているからいいかと思っていました  
が、現実を知るいい機会になったと思います。

妊娠中で、医者に運動するよう言われたタイミングでした。  
15万歩達成したくて頑張れたのでよかったです。ウォーキン  
グは自分のペースでできて体への負担が少ないし、歩くと  
気持ちが晴れやかになるし、取り組むたびに「今日も歩い  
た!」という達成感があって、満足しました!

Q①

1日あたり、  
どれだけ  
歩けばいいの?

A①

高血圧や高血糖、脂質異常などの生活習慣病を予  
防する効果を狙うなら、理想は「1日8,000歩、  
そのうち速歩きを20分」とされています。た  
だし、何事も継続することがもっとも大切。初めから歩数や強度  
にこだわらず、まずは継続を目標にマイペースに歩くことから  
始めましょう。「健康ウォークWeb版」のように自分のペースで  
取り組めるイベントは、モチベーション維持にぴったりですね。



Q②

目標の歩数を  
達成するコツは  
ありますか?

A②

日々の歩数を計測し、確認することをおす  
めします。目標に到達していないときはひと駅  
手前で降りて歩く、夕食後に散歩するなど歩  
数を調整できますし、かかった時間や疲労感などの感覚もつか  
めます。計測には歩数計のほか、スマートフォンのアプリなどを  
使用するのもよいでしょう。「健康ウォークWeb版」では、記録  
した歩数が自動でグラフ化され、より視覚的に確認できます。

