

達成賞もあつたよー
Web版もあつたよー

参加エントリーは
こちら!

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!

健保連愛知主催

健康ウォーク Web版 開催!

健康保険組合愛知連合会が主催する
ウォーキングイベントが復活!
新たに「けんぽれんあいち健康ウォーク
Web版」として帰ってきました。
全国どこからでも無料でご参加ただけて、
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

東海道五十三次、どこまで行けるかな?



順位	ニックネーム	歩数	平均歩数
1	ですと太郎さん	699,903歩	99,999歩
2	はつけんさん	23,617歩	5,904歩
3	つゆつ子さん	10,345歩	10,345歩
4	テストタロウさん	200歩	200歩

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!



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 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
と一緒に、ぜひご参加ください。

達成賞や
参加エントリー方法等は



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

達成賞

QUOカードPay500円分
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します。

達成条件

実施期間内に20万歩達成かつ
20日以上歩数入力

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

2023年4月15日～4月30日

実施期間

2023年5月1日～5月31日

感想・歩数入力期間

2023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!

STEP 1

健保連愛知のサイトにアクセス

<https://kenporenaichi-walk.healthlog.jp/kra2/>

スマホはこちらから



今すぐ参加登録!

または

登録はこちら!

STEP 2

「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

「保険者番号」は健康保険証の下部に記載された8桁の番号です。

STEP 3

「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 ▶▶▶

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してください。
※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。

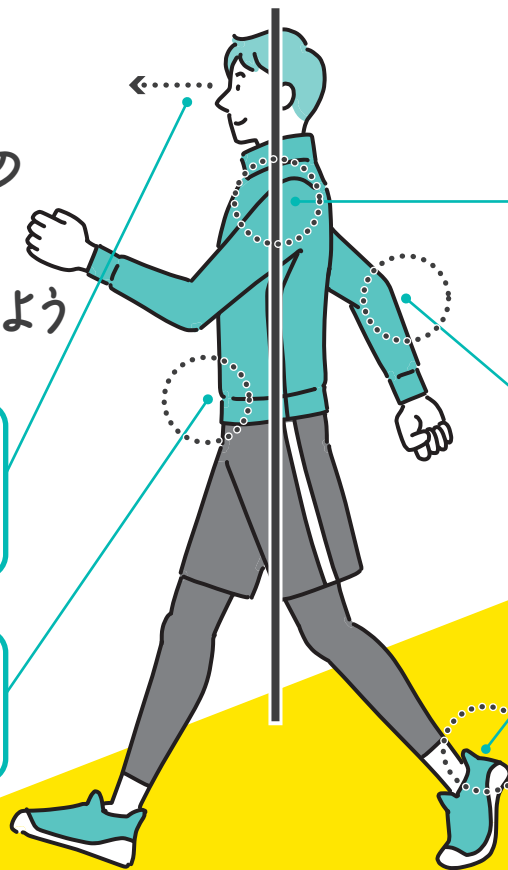


マスターすれば
効果倍増!

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



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。

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。

丹田(おへその下のツボ)に
ほどよい緊張感をもって。

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
のが継続のためのポイントです。

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



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、健康に良い影響を与えます。
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 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 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 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、インスリンが効きやすい体質になり、糖尿病予防にもつながります。



Q 1日あたり、
どれだけ
歩けばいいの?

A 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。



Q 目標の歩数を
達成するコツは
ありますか?

A 日々の歩数を計測し、確認することをおすすめします。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。

