

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

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ます、

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 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!

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 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。

達成賞や参加エントリー方法等は



日本特殊陶業健康保険組合

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

達成賞

QUOカードPay 1,000円分
実施期間終了から約2か月後、エントリー時に登録いただいた
メールアドレスにお送りします。

達成条件

実施期間内に15万歩達成かつ
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

2024年 4月15日~4月30日

実施期間

2024年 5月1日~5月31日

感想・歩数入力期間

2024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

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。

スマホはこちらから▶



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

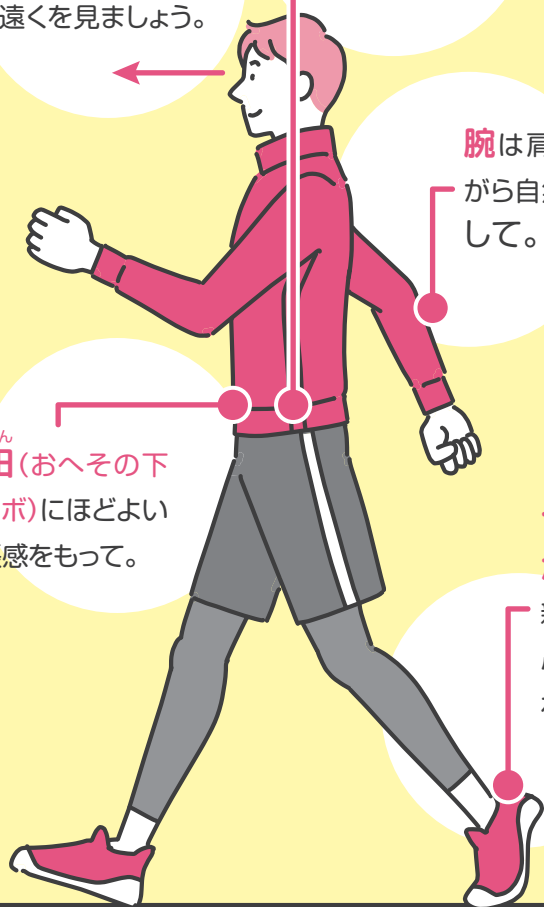
目線はやや遠くへ。猫背にならないように、少し遠くを見ましょう。

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。

丹田(おへその下のツボ)にほどよい緊張感をもって。

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



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。

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「中々研究から見えてきた「病気になる生活法」」

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、ウォーキングを続けると、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、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。

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。

