



2017

9

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



第39号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
 今年もまた“OJSK ウォーキング キャンペーン 2017”が、10月から始まります。今月は、「効果的なウォーキング」についての特集です。ウォーキングは健康を維持するために有効な運動ですが、歩き方を少し工夫するだけで、さらにすぐれた健康効果を得ることができます。

昨年ご紹介したのは、「(青柳式)速歩き健康法」で、一日8000歩、20分間速歩きでした。今回ご紹介するのは「インターバル速歩」で、速歩きで20分間歩けないというかたや、日によって歩く量がまちまちな人に最適です。また、持久力だけでなく、筋力を鍛える効果もあり、生活習慣病の予防はもちろん、腰や膝の痛みを軽減し、不眠やストレス解消などの効果も期待されます。

さあ、自分に合ったウォーキングを見つけ、今年も健康と賞品をゲットしましょう！ *Let's Walking!*



さっそく実践！
インターバル速歩



インターバル速歩とは？ (別紙「インターバル速歩を始めよう」参照)

ゆっくり歩くと、大股で息が上がるぐらいの(しかし無理はしない)速歩を交互に数分間繰り返す運動です。1日の間で何回かに分けてインターバル速歩を行い、その速歩の合計タイムは15~20分間を目指します。(小分けしても効果に大きな差はありませんので、自分の続けやすいスタイルを見つけましょう！)

例 1)



例 2)

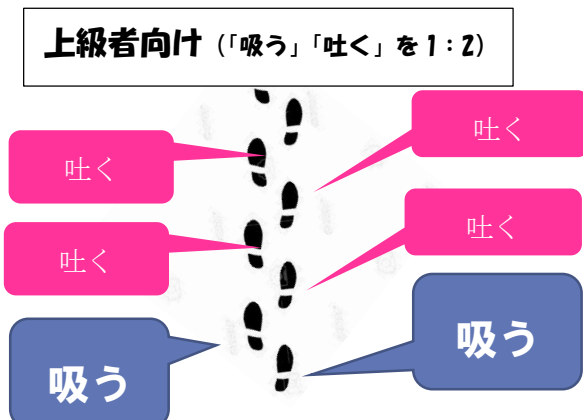
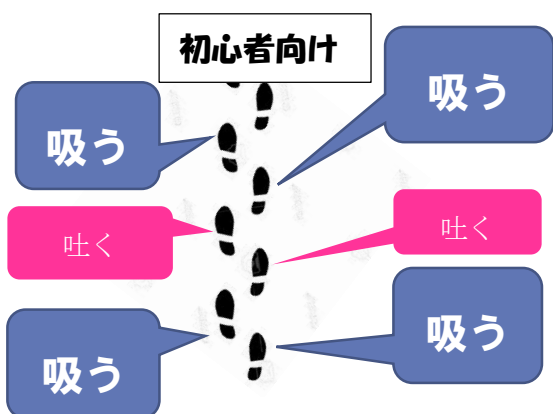
朝: 速歩 2分 → ゆっくり 1分 → 速歩 2分 → ゆっくり 1分

昼: 速歩 2分 → ゆっくり 1分 → 速歩 2分 → ゆっくり 1分 → 速歩 2分 → ゆっくり 1分

夕: 速歩 2分 → ゆっくり 1分 → 速歩 2分 → ゆっくり 1分 → 速歩 2分 → ゆっくり 1分

速歩合計タイム 16分(朝 4分 + 昼 6分 + 夕 6分)

ウォーキングは有酸素運動。呼吸を意識しよう！



毎日ではなく、平均で良い。まずは、

1週間で考えてみましょう！

- ✓ 天気が悪い日、体調が悪い日は無理しない。
- ✓ 平日は忙しいから、週末に頑張る。
- ✓ 一日速歩合計 15分
→1週間速歩合計 60分

**ウォーキング後(1時間以内)に
コップ1杯の牛乳やヨーグルトを！**
タンパク質は、筋肉量や血液量を増やしてくれます。
飲めない人は、一口サイズのプロセスチーズ1~2個とクッキー1~2枚でもOK

ウォーキングの前後にストレッチを！

朝のウォーキングや、気温が低いときは特に忘れずに

ウォーキングの前後には、**ストレッチで安全に！**

時間帯は夕方の方が効果的。
逆に就寝前 1時間以内は避け
ましょう

大股歩きで、腕
を前後に振る。



OJSK ウォーキングキャンペーン 2017

開催日程	平成 29 年 10 月 1 日 (日) ~平成 29 年 11 月 30 日 (木) (2ヶ月)
参加資格	被保険者
参加費用	無料
申込方法	「2017ウォーキングキャンペーン申込書」に、必要事項を記入の上、各自もしくは事業所でまとめて FAX (06-6763-1800) 又は郵送でお申し込みください。

→申込〆切 平成 29 年 9 月 29 日 (金)

申し込み順に資料(記録表、効果的なウォーキング法等)を送付します。

※ 事前申し込みとしますが、期間中であれば途中参加も可能とします。

- 実施内容
- 1.目標: **8000 歩速歩き 20 分** OR **インターバル速歩 一日合計 15 分**
 2. 毎日の歩数は、歩数計または、携帯アプリの歩数計を活用してください。
 3. ウォーキング記録表に2ヶ月、歩数あるいは速歩時間を記入して下さい。
 4. キャンペーン終了後に、記入されたウォーキング記録表を、FAX または郵送にてご提出ください。→提出〆切 平成 29 年 12 月 29 日 (金)

参加賞: エントリーして、記録表を提出された方全員に参加賞をお送り致します。