

ウォーキングイベント開催準備

ボルテックスセイグン 秋のウォーキングイベント

10月に、第2回ウォーキングイベントを開催します！！

今年も、10月～ウォーキングイベントが開始となります。

昨年開催した第1回目と同じく、1ヶ月間の**1日平均が5000歩以上**となる事を目標に頑張りましょう。

★目標達成した方から抽選で15名の方に景品があります。抽選は社長が行います。

★上位10名の方は抽選券2枚GET！！当たる確率2倍となります

★部署平均で目標達成の場合もチーム賞が当たるチャンス。

登録して歩くだけで抽選・景品ゲットのチャンス



～楽しく歩いて健康に～

現在の1日の歩数を確認して、少しでも歩数を増やす努力をしましょう。急に増やさず+1000歩から！！

20～64歳→男性9000歩 女性8500歩

65歳以上→男性7000歩・女性6000歩が推奨されています。



★まずは、歩数の確認から

群馬県、健康寿命延伸対策の推進の一環として「群馬健康ポイント制度」があります。

◆スマホアプリ「G-WALK+」でポイントが貯められます。

◆ボルテックスセイグンも、企業登録を行い、群馬県の健康事業に参加していきます。

◆アプリダウンロード後、企業コードを入力することで

「企業ランキング」「企業内の個人ランキング」が表示されます。

iPhone版



Android版



Android版はジーウォークプラスの他にGoogleFitのダウンロード・登録が必要です。

事例発表

G-WALK+を活用した 従業員の健康増進の取組

当社は総合物流サービスを展開し、昨年、経済産業省が制定する「健康経営優良法人プライト500」を取得。「中小規模法人部門」で5年連続「健康経営優良法人」となっている。

当社の健康課題は肥満者の割合が増加傾向にあることだ。勤務時間が不規則なこと、コロナ禍による運動不足や外出自粛により運動量が低下したことが原因と考えられる。そこで、すぐ始められる密にならず道具もいらない群馬県のウォーキングアプリ「G-WALK+」の推奨を始めた。

しかし、紹介だけでは広がらなかったため、社内イベントを実施し、独自でインセンティブ（動機付け、報酬）を付けた。

ちょうど、G-WALK+の企業登録開始のタイミングと重なり、社内やグループ内で自分の歩数は何位なのか、登録企業の中でうちの会社は何位なのか、確認できる機能を活用できたのは大きかった。

目標歩数を1日平均5000歩とし、1カ月間実施。群馬県内事業所の従業員半数である146名が参加し、そのうちの約70名が目標を達成した。アンケートでは、「いつもより楽しく歩けた」「歩数が増えた」「部署内のコミュニケーションが活性化された」などの意見があり好評だった。課題だった肥満者の割合は少しずつ改善され、運動習慣のある社員も増加した。

昨年10月のイベントでは、146名が参加。

そのうち、70名が目標達成（1ヶ月平均5000歩以上/日）となりました。

70名中15名が個人賞を取得し、楽しいイベントとなりました。

また、社外でも「セイグンの取り組みについて知りたい」といった声が多く聞かれ、県のヘルスアップセミナーや市の職域会議で事例発表を行いました。

椅子に座っている時間が世界一長いと言われている日本人。

足の筋肉を動かさずに座りっぱなしになると、生活習慣病やがんのリスクが上がり、死亡リスクも上昇するという調査研究もあります。

特に「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎを動かすことで血流アップし血栓を予防しましょう。



「ウォーキング」は正しいフォームが大切！

フォームを頭の中で意識しながら歩く事は、結構難しい（正直面倒だ）という方も、これだけ守れば ok

- ① かかとから着地
- ② 胸をはって背筋を伸ばす

【目的別ウォーキング法】

◎ **血糖値を下げる・脂肪蓄積を防ぎたい**

→食後30分～1時間後に歩く

◎ **短い時間で効果的に歩き、筋力アップもしたい。**

◎ **今までウォーキングでは効果が無かった方。**

→インターバル速歩がおすすめ

3分速歩⇔3分ゆっくり歩行を繰り返す

（間隔は30秒でも ok）

速歩 point : 太ももの内側をぶつける感じで歩く・ややきつい程度で歩く。腰が曲がったり前屈みの姿勢は×体を痛めます。

◎ **やせたい方**

→食前に歩く（空腹すぎるのは×）体脂肪を効率的に消費し、過食を防ぐ効果あり。

G-WALK+は、ほとんどの方がニックネーム登録なので、「歩けないかも・・・」と不安な方も大丈夫！！お気軽に参加してください。

