



秋のウォーキングイベント開催

令和7年9月17日
ボルテックスセイゲン
健康管理室 黒田

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。

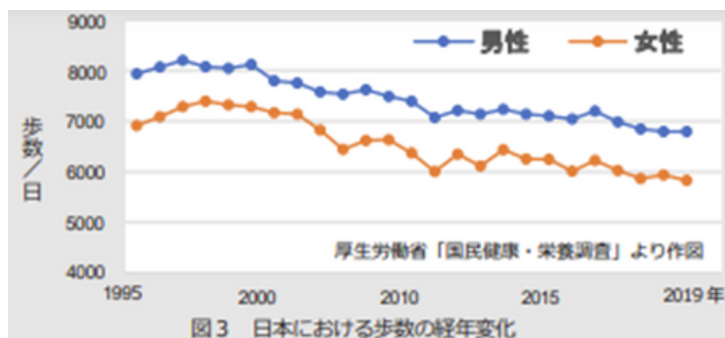
今年もウォーキングイベントを開催します！普段なかなか運動の機会が持てない方も、社内のメンバーと一緒に楽しく始められるいい機会だと思いますので、ぜひ奮ってご参加ください♪

1日8000歩が健康への第一歩

- ・1日60分以上（ウォーキングに換算すると1日8000歩以上）を推奨
- ・1日10分身体活動を増やすことで生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測される



歩数の経年変化は年々低下傾向…



歩数や運動習慣についての現状

令和元年の調査結果では1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人も割合（20歳以上）は28.7%（男性33.4%、女性25.1%）

運動不足は死亡に対する危険因子第4位！

歩くことによるメリット

- ・ウォーキングなどの有酸素性身体活動によって体脂肪が減少
- ・全身持久力が改善
- ・血圧・血糖値、血中脂質などが改善
- ・心疾患、2型糖尿病、ガンが予防され、うつや不安の症状軽減
- ・思考力、学習力、総合的な幸福感が高まると言われている

「20分以上歩かないと意味がない？」

そんなことはありません。短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます。そして毎日でなくても大丈夫です。週1回でも効果があることが分かってきました。スーパーやショッピングモールの駐車場をいつもより遠い場所に停める、トイレからの帰りに遠回りするなど今より少し多く歩く工夫をしてみましょう！

