

健康づくりは歩くことから ウォーキングイベント2025



健康管理室

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

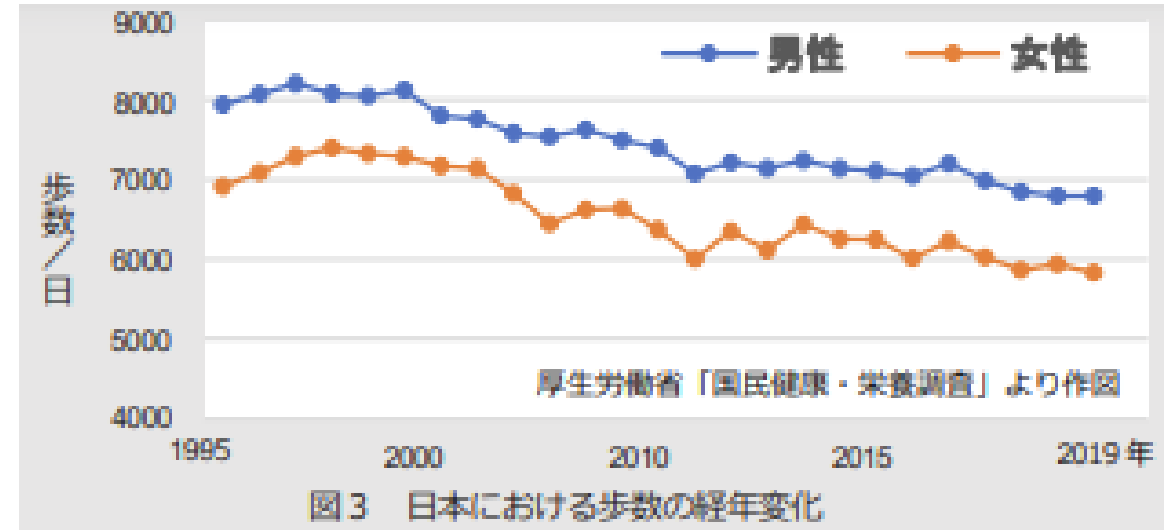
1日10分身体活動を増やすことで
生活習慣病発症や死亡リスクが約3%但
下すると推測される





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%）



歩数の経年変化をみると男女ともに年々低下傾向にある

どうして運動が必要なのか



- WHOでは全世界における死亡に対する危険因子として
- 高血圧、喫煙、高血糖に次いで身体活動・**運動不足**を第4位に挙げている

高血
圧

喫煙

高血
糖

運動
不足

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

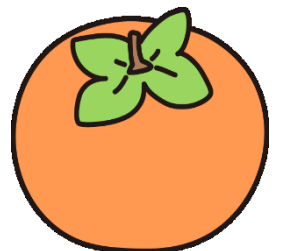
血圧・血糖値、血中脂質などが改善

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

今日から出来る、いつもより歩く工夫

- いつもより遠めの駐車場に停めてお店まで歩く
- 階段を活用する
- いつもより「20分以上歩かないと効果が無い」？
 - ↳ 短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます。
週1回でも効果があります。



秋のウォーキングイベントについて

期間

2025年10月1日（水）9時～10月31日（金）9時

参加方法

スマホアプリ **G-WALK** をダウンロードしてください。

利用料は無料
※通信費はかかります

iPhone版



Android版



ウォーキングイベント詳細

- ★ 10月1日～31日中の歩数をG-walk+アプリで計測（登録）。
- ★ ニックネームで登録ができます。お気軽にご参加ください！！



- 企業コード セイグン「0 8 9 3 9 5」 アーク「0 2 8 0 7 7」
 サンエイ「4 4 5 0 4 3」 ピース「3 9 4 3 5 8」
 セイワ 「6 4 6 3 6 1」 を入力していただきます

- ◆ アプリダウンロード後、企業コードの入力をお願いします
「企業ランキング」「企業内の個人ランキング」が表示されるようになります
- ◆ スマホを持って沢山歩いてください
- ◆ 「G-WALK+」アプリに歩数を計測していきます