

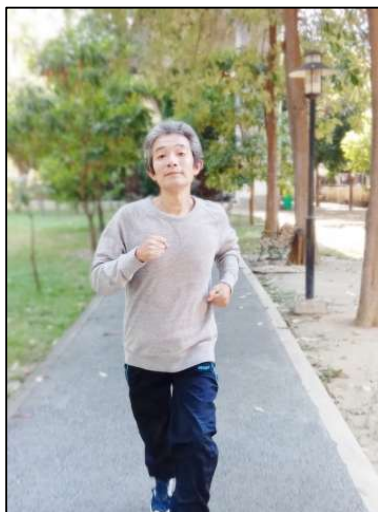


令和6年10月号

ほけんだより

北海道ハピネス株式会社 管理課

第01号



ウォーキングで健康に！！

北海道ハピネスは「健康事業所宣言」をしています！

健康に暮らしたいとは思っていても、何から始めていいのかわからない・・・と思っているみなさん、簡単に始められるウォーキングから健康促進を始めてみませんか？

ウォーキングは、自由に、簡単に行えるもっとも実践的な運動です。
実際に、①体脂肪の減少効果 ②生活習慣病の予防・改善 ③血流促進による体質改善 ④心身のリフレッシュ・ストレス軽減などの効果が得られています。

ウォーキングで得するアプリ①

【コークオン】
コカ・コーラ公式アプリで、その中に歩くだけでスタンプが貯まる「Coke ONウォーク」というものがあり、週35,000歩歩けば自販機でジュースが貰えます！！



ウォーキングで得するアプリ②

【トリマ】
移動距離や歩数に応じてマイルが貯まる、かんたん・お手軽ボーイ活お小遣いアプリ。貯めたマイルはさまざまな他社ポイントや電子マネーと交換できます。



ウォーキングマップを利用して・・・

協会けんぽHPでは、ご自宅の周囲など身近な場所を歩き、その歩数を北海道内各地を巡る「ウォーキングマップ」に記録して、仮想の北海道一周を目指せるマップを紹介しています。

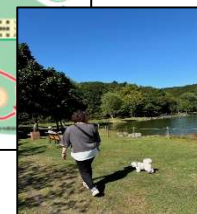
初級コースは857km。マップでポイントに到着したら、実際にその場所に行ってみるなどしても楽しいですね！



正しい歩き方～ケガをしないために

頭はまっすぐに固定し、視線は歩いていく方向へ向けます。歩幅の目安は「身長-100」。肩の力を抜き背筋を伸ばして、ひじは軽く曲げテンポよく振ってください。かかとから着地し、足全体を地面につけてつま先を蹴り出すように歩くと効果的です。

社員もやってみたコーナー



協会けんぽHPにあるウォーキングマップにあるコースをお試しウォーキングしてきました！緑ヶ丘公園コースは、苫小牧市にあり、広い公園内を気楽に歩けます。全長1.9km。ウォーキング初心者の私は愛犬と共に楽しみました。

今月の一言

「上腕三頭筋を鍛えなさい。」
～管理課小山の格言～
我々の世代になるとよく聞く四十肩、五十肩は上腕三頭筋のトレーニングが有効らしいぞ！！

次回のテーマは

11月号のテーマは
「睡眠改善」です！！

お楽しみに！！