

令和8年8月吉日

紙上ウォーキング・キャンペーン

参加者の皆様へ

千葉県機械金属健康保険組合

この度は、当組合の紙上ウォーキング・キャンペーンにお申し込みいただきありがとうございます。つきましては、別添記録表にウォーキング・キャンペーンの結果を記入し、期間終了後、貴事業所の保健委員または健保担当者に 12月7日（月） までに提出して下さい。後日健保組合で集計し賞品を贈ります。

ウォーキング・キャンペーン実施期間中も引き続き、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染予防策をとりつつ、無理のないよう実施して下さい。

向こう3カ月は気温が高い予報ですが、10月・11月は朝晩の寒暖差が大きいので体を動かす際は事前に準備運動等行いましょう。また、急な天候不順もあり注意が必要です。

なお、現在、糖尿病・高血圧症等で治療を受けている方は、医師の指示に従って下さい。



※裏面にてウォーキングのポイントや歩数換算表を記載しておりますので参考にしてください。

ウォーキングのポイント

- ・人が少ない時間帯や場所を選ぶ
- ・人との距離を確保
- ・手洗いやうがいの徹底

久しぶりにウォーキングする方は軽いストレッチからでもOK！

下段の歩数換算表を参考に毎日の歩数を記入してください。

日常生活の運動や種類	歩数	消費カロリー
料理の片付け(20分)	1,750	53kcal
洗濯(干す、取り込み)(10分)	1,000	33kcal
アイロンがけ(20分)	1,600	48kcal
掃除(電気掃除機)(20分)	1,800	55kcal
ストレッチ(10分)	860	26kcal
ラジオ体操(5分)	660	20kcal
ヨガ(20分)	1,750	53kcal
エアロビクス(20分)	2,640	80kcal
家庭菜園、草むしり(30分)	3,000	90kcal
買い物(15分)	1,700	50kcal
ウォーキング(20分)	3,000	90kcal
ジョギング(15分)	2,640	80kcal
自転車(10分)	1,085	30kcal
野球(10分)	1,491	45kcal
サッカー(10分)	2,640	80kcal
バスケットボール(10分)	2,000	60kcal
水泳(60分)	12,775	390kcal
ゴルフ練習(60分)	10,920	330kcal
ゴルフ(1ラウンド)	15,600	470kcal