私達も 20 万歩チャレンジに取り組んでいます

職場の皆さんとチームチャレンジに参加される事業所が増えてきました。
働く職員が元気で健康でいることは、事業所の財産です。
今回は、職場が一丸となってチームチャレンジに取り組まれた、
アクサ生命保険株式会社新発田営業所 豊岡将人さんに寄稿していただきました。

20万歩の輪
No.24
令和３年
８月発行

私はアクサ生命保険㈱新発田営業所にて、健康経営アドバイザーとしての業務を行っています。健康経営に取り組む企業様のお手伝いをする中で、多くの企業様に「継続的に適度な運動が必要」である旨の話をさせて頂くものの、自分自身はどうであろう・・。必要性を分かっていても継続的な適度な運動は時間的な制約もあり、実施するのは現実的に困難、そんな風に考えていました。

そんな時、新発田商工会議所の皆さんが全員で新発田市の２０万歩ウォークにチャレンジしていることを知り、私達アクサ生命でも社員全員で取り組むことにしました。普段の生活・仕事では恥ずかしながら１日 3,000 歩程度であったため、1 カ月で 20 万歩を達成するためには普段の倍以上の歩数が必要でした。そこでまず取り組んだのは 1 up2down です。つまり 1 階上がる 2 階下がる程度であれば階段を使用するということです。私達の営業所は３階にありますので階段を使用するだけで 1 往復約 200 歩増えます。そんなスモールチェンジからスタートしましたが、チームを組んで２０万歩に取り組んだため、チームメンバーに迷惑を掛けられないという意識が働き、その結果、朝のウォーキングをスタートするに至りました。

朝のウォーキングをスタートして感じたのは『近所再発見』です。普段車で通り過ぎるだけでは気付かない、見逃していた綺麗な草花や風景を感じることができるのは喜びです。

朝日を浴びながら澄んだ空気を吸い込んで１日がスタートすることは何か得した気分になります。そして何よりも、ずっと停滞していた体重が２kg 減ったことは一番のメリットかもしれません。
今後も無理せず継続していきたいです。

祝 達成

【健康経営】従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。
～～～ 新発田市も健康経営を推進しています ～～～

参加登録は
９月２１日(火)まで♪
皆さんの参加を
お待ちしています

【次回】 ウォーキングームチームチャレンジ（第２弾） 期間：8月30日～10月21日

ウォーキングチームチャレンジ 第１弾 結果報告

期間 令和３年４月 26 日
～5 月 17 日

参加状況 69 チーム 251 人
（景品：1,000 円クオカード）
〈20 万歩〉49 チーム 178 人
〈プチ〉20 チーム 73 人

当選チーム
- あやめ寮Ｂチーム
- うさぎさんチーム！2021
- SMJ48
- かすみ草アクサ
- すずらん
- チームアクサ・飛鳥
- チーム乙
- チーム齋藤
- チーム増山
- ヤクルト直販２

計１０チーム（五十音順）

今すぐできる！簡単トレーニング

熱中症警戒アラートが出ている時は、無理して外に出かけずに、家の中でできる筋トレがおススメです！
ちょっとしたすき間時間を有効に使いましょう。

①かかと上げ
けり出しをスムーズに！

かかとゆっくり
上げ下げする

②つま先上げ
つまずきを予防！

つま先をゆっくり
上げ下げする

③もも上げ
足の上りや歩幅アップ！

片脚を上げ10秒
保つ（左右）

目安
各10回、1日1～3セット、
週に2～3回

※バランスがとりづらい場合は、無理をせず、壁や机につかまって行う

数を数えながら、◯を意識して、
ゆっくりと動作を行うと効果がアップするよ！

【告知】めざせスッキリ教室開催　詳細は、広報しばた8月2日号又は市ホームページをご覧ください。

≪発行≫めざせ 100 彩健康づくり推進実行委員会（事務局：新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係　ＴＥＬ：0254-28-9214 ）