

# 私の健康づくり

このコラムでは、本会の保健師が自分の健康づくりのためにしていることを紹介します

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



山本 絵莉  
本会健康増進部

## 第2回 今より10分多く歩く

### ★★きっかけ★★

スポーツ活動を推進する取り組みとして、本会内で2018年12月3～23日に「わくわくウォーキングキャンペーン」が行われました。このキャンペーンは、スポーツ庁が推進するFUN+WALKアプリを使って歩数をモニタリングし、チームごとに歩数を競うものです。私たちも部署でチームを組み、参加しました。

### ★★私のチャレンジ★★

業務中はスマートフォンを携帯

できないため、通勤・休憩時間をモニタリングしてみると、1日約4000～5000歩の日が多いことがわかりました。自分が予想していた歩数よりも少なく、驚きました。

休日の歩数をみると、趣味のルアーフィッシングで河川沿いを歩く日は1万歩を超えますが、映画・海外ドラマを自宅でゆっくりと鑑賞する日は1000歩もありません。「これはまずい、歩かないといけない!」と切に思いました。しかしその一方で、以前、1時間のウォーキングにチャレンジした際に、翌日の疲労感から「もうやりたくない」と思った苦い体験が思い出され…。そこで、まずは休日にもより10分(+1000歩に相当)多く歩くことにしました。

### ★★歩く効果★★

厚生労働省は、今よりも10分多く歩くことで健康上の効果が期待でき、生活習慣病の予防になることを示しています。

また、歩くことでセロトニン(脳内ホルモンの一つで、欠乏するとうつ病の原因になる)の分泌が増え、脳によい変化をもたらすといわれています。

歩くことは、働き盛り世代の課題である生活習慣病・肥満・うつ病などの予防に効果的なのです。

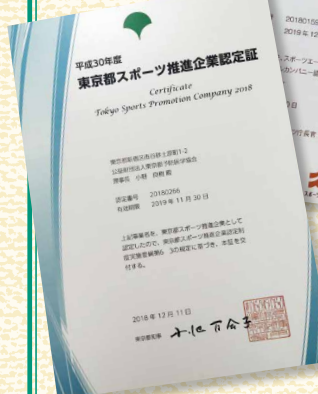


「わくわくウォーキングキャンペーン」のストラップとFUN+WALKアプリの画面

### ★★長く続けるために★★

長く続けることを目標に、そのためにも環境のよい所を歩くようにしました。普段気づかなかった草花の季節の変化を感じることができ、リフレッシュの時間になりました。時々、帰り道にスイーツを購入することも隠れた楽しみです。また、朝の目覚めがスッキリするなど体調の変化も実感できました。キャンペーンが終わった今も休みの日に10分多く歩くことを続けることができています。

そして今は、平日の通勤時に10分多く歩く取り組みも始めました。今後も自分のペースで楽しく、無理なく10分多く歩く取り組みを続けていこうと思っています。



本会は、従業員の健康増進のためにスポーツの実践に向けた積極的な取り組みを行っている企業として、東京都の「平成30年度スポーツ推進企業」及びスポーツ庁の「平成30年度スポーツエールカンパニー」に認定されました。