

予告

2021年度

第2回

日通健保ウォークラリー

10月に開催



10月1日から10月30日までの30日間、「みんなの健康ナビ」上で開催します。詳細は、事業所を經由してお知らせするほか、「みんなの健康ナビ」お知らせメールでご連絡します。同僚の皆さんもぜひお誘いください。

### 在宅勤務で身体活動量が減っていませんか？

通勤に往復2時間かかる場合の身体活動は300Kcalのエネルギー消費に相当し、職場内・昼食のための移動を含めると400Kcalを超えます。一方、在宅勤務の場合は50Kcal程度で済んでしまい、その差は350Kcalにもなります（筑波大学名誉教授 田中喜代次氏）。

また、在宅勤務の日は1日の歩数が29%減り、座っている時間が長いという調査結果もあります（筑波大学大学院人間総合科学研究科久野研究室）。在宅勤務の日は、健康上から見ると要注意日です。意識して運動しましょう！

#### ウォークラリー参加のメリット

- 仲間と取り組むと続けられる
- 達成すると記念品がもらえる
- ただ歩くよりもゲーム性があって楽しい
- 終了時の歩数で、自分の歩行能力や生活状況が見える

### 1時間のウォーキングで消費されるカロリーは？

歩くスピードと体重によって消費カロリーは変わります。ご自分の体重で、おにぎり何個分に相当するか、頭に入れておきましょう。

#### ● 歩くスピード別 1時間歩いたときの消費カロリー

	体重 50kg	体重 60kg	体重 70kg	体重 80kg
<b>ふつう</b> (時速 4km) 約 6,000 歩	158Kcal  1 個分	189Kcal  1.2 個分	221Kcal  1.4 個分	252Kcal  1.6 個分
<b>早歩き</b> (時速 5.6km) 約 8,000 歩	226Kcal  1.4 個分	271Kcal  1.7 個分	316Kcal  2 個分	361Kcal  2.3 個分
<b>ジョギング並み</b> (時速 6.4km) 約 9,000 歩	263Kcal  1.6 個分	315Kcal  2 個分	368Kcal  2.3 個分	420Kcal  2.6 個分

1 個 = 160Kcal 換算

1 歩 = 70cm 換算

私は1時間  
ふつうに歩いて  
おにぎり1個分ね



体重70kgだから  
早歩き1時間で  
おにぎり2個分だ！

### 参加は「みんなの健康ナビ」から



ココから  
お入りください

まだ登録していない方は、  
すぐに登録を



登録者が  
増えています！

QRコードでアクセス



パソコンでの登録もかんたん！  
日通健保ホームページからもアクセスできます  
<https://wellsport-club.com/nittsu-kenpo/>