

健康づくり、はじめの一步は MY HEALTH WALKINGから

MHWには、スマホや歩数計を活用してWeb上でウォークラリーを楽しめるプログラム「MY HEALTH WALKING」が搭載されています。

好きなウォーキングマップをチョイスして、
ご家族やお仲間と楽しく歩数を増やしてください！

※プログラムのご利用には、「MY HEALTH WALKING」への参加登録が必要になります。(5ページ参照)

これまでのMY HEALTH WALKINGでは・・・



2018年
春の
キャンペーン

歩数に合わせて畑の作物が育っていく
「成長型マップ」が
期間限定の新コースとしてお目見え♪

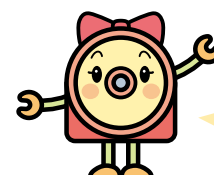


「300万歩コース」を設定しました
パスル形式で日本全国を一周する



2017年
新コースを追加！
(マップは全部で7つ)

キャンペーンによつては
専用のコースがあるんだ



これならきっと
飽きずに続けられるね！

こまめに水分をとって、
熱中症には気をつけようね！



ごばりきくと
ごばりちゃんが
アドバイス！

歩数アップのヒント

「実はふだん、あまり歩いていないんだよね…」という方に、
日常生活でいかに歩数を増やすかのヒントをご紹介します。

通勤タイムをウォーキングタイムに

自宅から駅まで、日頃はバスや自転車を使うという方は多いのでは？ そんな方は、まずその区間を歩いてみることから始めましょう。



慣れてきたら(または駅まで
そんなに遠くないという方は)、
最寄駅から1駅分をウォーキング
にあててみるのもいいよ！

仕事や外出の際の移動はとにかく歩く

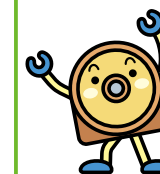
外出時も、可能なときは「1駅歩き」。フロアの移動は階段を使い、メールや電話ばかりだった連絡手段も、たまには顔を合わせてみては？



バスやタクシー、エレベーターなどの
移動手段は最初から「ない」前提で
行動すると、案外早く慣れるかも！
でもケガしないように気をつけてね

スポーツクラブの活用を

日立健保が契約しているスポーツクラブを活用して、効果的な運動習慣を身につけましょう。法人会員だからリーズナブルにご利用できます。

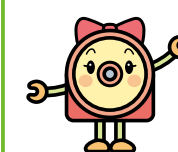


楽しく続けられるさまざまなプランを
ご用意しています。
自分に合った施設やプランを見つけて、健康への第一歩を！

8～9ページをご覧ください

休暇の旅先でも歩くことを重視

「ラフォーレ倶楽部」のリゾートホテルにも、オリジナルのウォーキングコースが設定されており、ご旅行先での散策も兼ねた歩数増が可能です。



各ホテルに、ショート・ロングのコースが
用意されていて、
体調や気分に合わせてチョイスできるよ！

16ページをご覧ください

今年も秋のウォーキングキャンペーンを実施いたします。
詳しくは、10月上旬に発行予定の機関誌「特別号」をご覧ください。
ウォーキングキャンペーンへの、みなさまの参加をお待ちしています！



お楽しみに！