

エントリー  
方法は  
P.6~9を  
見てね!

ウォーキング・キャンペーン

# 休日も歩こう! チャレンジ・ウォーキング

今日も明日も休日も! 家族や仲間と一緒に楽しくウォーキング!

対象期間中の総歩数に応じて、「MY HEALTH WEB」で使えるポイントがもらえます。  
ポイントを貯めて、好きなアイテムと交換しよう!

## 100日間で100万歩をめざそう!

【達成賞】

100万歩  
達成

### 1,000ポイント

- 70万歩達成→500ポイント
- 50万歩達成→300ポイント

50万歩以上歩いた方の中から、抽選で50名様に

お出かけで使える

契約保養施設ラフォーレギフト券  
20,000円分

または

JTB旅行券  
10,000円分

の選べるギフトが当たります。

賞品発送時期:2019年3月下旬(予定)

※当選者には、希望賞品確認のため、2月上旬にメールもしくはお電話にてご連絡を差し上げます。また、そのご連絡をもって当選者の発表にかえさせていただきます。※賞品は日立健保登録済み住所へ発送いたします(但し、日本国内のみ)。※50万歩以上達成した方全員(ご家族の方にも)にチャンスがあります。※賞品の仕様は予告なく変更となる場合がございます。

●詳細は、「MY HEALTH WEB」・「MY HEALTH WALKING」をご覧ください。

【参加賞】

期間中、1日でも歩数登録した場合、もれなく100ポイントプレゼント

【対象期間】

2018年10月10日(水)~2019年1月17日(木) 全100日間

【対象者】

全加入者(被保険者および被扶養者)

【エントリー方法】

期間中、1日でもマイヘルスウォーキングに歩数登録すれば自動的にエントリー  
(初めにP.6~9のご登録が完了しているか、ご確認ください)

【歩数登録期間】

2019年1月24日(木)まで

【ポイント付与】

2019年2月末に日立健保へ加入している方にポイント付与

※達成賞・参加賞ともに、被扶養者の方のポイントは、「MY HEALTH WEB」登録済みの被保険者に付与いたします。

達成賞  
めざして  
がんばろー!

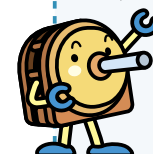
ご家族や  
友人と一緒に  
参加するのも  
いいわ

## 「ウォーキング」の効果、ご存知ですか!?

心身に及ぼす影響は多種多様と言われ、主に次のような健康増進効果があります。

- 気分転換やストレス発散等のリラックス効果
- 脳や免疫機能の活性化
- 体脂肪低下や代謝の向上等のメタボ予防効果 等

日立健保では  
こんなデータが  
出ました!



昨年度実施した  
「秋からはじまるチャレンジ・ウォーキング」の  
参加者の平均歩数は、次の通りでした。

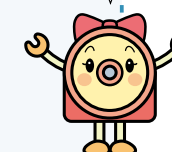
【実施期間:2017年10月10日~2018年1月17日 全100日間】

平日 平均9,039歩/日

休日 平均7,775歩/日

平日に比べて、休日の歩数が  
約1,300歩も少ない結果でした。

10月からの  
ウォーキング・  
キャンペーンに  
参加して、休日  
歩いてみよう



## ウォーキングを楽しく行うための シューズ選びのポイント!

自分の身体  
の状態をまず  
把握!



- ① シューズは、できるだけタ方を選びましょう。(アーチ部が下がって足が大きくなることがあります)
- ② ウォーキング時に履くソックスを履いて合わせましょう。(ソックスの厚みによって足入れが変わることがあります)
- ③ シューズは両足履いて数歩、歩きましょう。(必ずショップの店員さんに聞いて、合わせましょう)

甲はきつくないか?

足の甲が圧迫されると、足の左右のアーチがつぶれてしまい、足の動きが悪くなります。

足指の屈曲部分が  
柔軟か?

足の曲がる位置と靴の曲がる位置が合っていないと足を痛める原因になります。

つま先があたって  
いないか?

シューズに足を入れて、つま先が靴にあたってしまったり、指が曲がってしまうようではシューズが小さすぎます。

くるぶしがあたらないか?

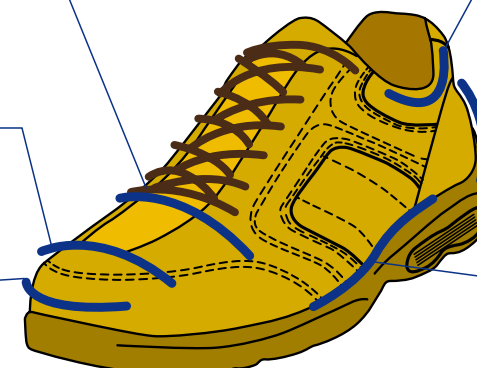
くるぶしがトップラインにあたると痛くて歩けません。

かかとがフィット  
しているか?

かかとをつけた時に足のカーブに合っているかどうか見てみましょう。

アーチラインは  
合っているか?

土踏まずの盛り上がりカーブに合わない靴は疲れやすくなります。



監修: ミズノ