



## 歩くメリットを知って 歩活にエントリーしよう!!

全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室

0円でできる!

### 午後の仕事の眠気対策

お昼ごはんは抜かないで!

血糖値スパイクを防いで眠気吹っ飛ばす

ご馳走様  
のあとにたったの10分歩くと  
だけで午後の集中力UP

ついてに運動不足も解消

頭スッキリ

- ☞ 当てはまる人は要check
- ☑ 午後はあくびが止まらない
  - ☑ 珈琲や栄養ドリンクが手放せない
- 期待できる変化
- 💡 眠気が解消! 頭シャキーン!
  - 💡 飲む量が減る!

お昼ごはんのあとに10分歩くと

【食べたなら眠くなる原因】  
食後は血糖値が上昇し、インスリンにより下降します。この落差が大きいほど眠気が生じます(血糖値スパイク)。食後に歩くと眠気が抑えられるのは、運動により血糖値が下がるからです。それでも眠気がある方は、炭水化物を減らし、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)や野菜やきのこ、海藻類を増やしましょう。

### STOP! 脳老化

### 運動で脳を鍛える?

運動する → BDNFが増える → 脳が成長する



聞いたことないけど、BDNFってなに?

脳の栄養因子(たんぱく質)のことで脳の再生や成長効果があるよ。



脳が成長すると...

- ◆ 認知機能向上↑↑
- ◆ ストレス耐性up↑↑
- ◆ 感情制御しやすい



運動しないとBDNFの減少で脳(海馬)は年1%も縮みます。どうしたら増やせるのか? 答えは**運動**です。運動継続で脳(海馬)が年**2%**成長した研究もあります。



大事なのはわかったよ。でも忙しいし、ジムは高いなあ。

週3回、40分早歩きでも脳は成長します。これならスキマ時間にタダで出来るよ。



※参考: アンデシュ・ハンセン『運動脳』.サンマーク出版.2022年.366p

### 通勤中に筋力アップ!

### インターバル速歩

をやってみよう!

【サッサカ歩き3分】と【ゆっくり歩き3分】を交互に繰り返すウォーキング法

1日30分(3分+3分を5セット) 週4回を目標

#### 「その他の効果」

- ・睡眠の質の改善
- ・認知機能の改善
- ・関節痛の改善
- ・骨粗しょう症の改善
- ・生活習慣病の改善
- ・気分障害の改善

#### HOW TO【サッサカ歩き】

25m先を見て背筋を伸ばす

ヒジは90度に曲げて後ろへ引く

運動終了後、30分以内に乳製品を摂取すると筋力UP!

ややきつと感じるくらいのスピード

大股で

参考: 信州大学HP NPO法人熟年体育大学リサーチセンターHP

※インターバル速歩はJTRCの登録商標です

サッサカ歩きの動画が見れます



### 社内で歩活を推進しよう!

2023年春の歩活期間は  
《4月28日~5月31日》  
エントリーは4月3日~27日



エントリーはこちら

どけんぽで導入している健康増進WEBサービス【kencom(ケンコム)】では年2回、歩数を競うウォーキングイベント「みんなで歩活」を開催しています。今回は2022年秋において参加者数が2,446名で**第一位**に輝いた株式会社 安藤・間 様にインタビューしました。

#### 社内での「歩活」の周知方法は?

「歩活」のエントリー開始に合わせて、全社通達を発信しています。さらに、健康経営のメールマガジンや常時受講可能な映像セミナーを活用して、歩活の効果や参加方法を紹介したり、職員組合の機関紙や遊説の中で歩活を教直し、社員に広く周知しています。

#### 「歩活」に参加された社員様の意見は?

参加した社員からは「歩く意識が高まった」「歩く習慣がついた」という声が寄せられています。土健保内参加者数一位という結果も、参加するモチベーションにつながっています。

#### 参加者を増やすために工夫されていることは?

「歩活」を全社運動として位置付けており、エントリー期間中に、各支店担当者と参加状況を共有し、各担当者から支店社員に向けて参加を促しています。さらに「歩活」を職員組合との共催イベントとし、職員組合から参加を促すと共に、成績上位のチーム・個人への表彰を行っています。

【株式会社 安藤・間 様ご協力ありがとうございました!!】



「けんこうvol.8」は組合ホームページからダウンロードできます

