



今回のテーマは「歩数アップチャレンジ2025」結果発表

県では毎年恒例の「歩数アップチャレンジ」を開催し、職場の3人1組でチームを結成し、10～11月の2か月間の平均歩数を競いました。県全体では167事業所、1,578チーム参加、うち塩釜保健所管内からは、34事業所が参加しました。その他みやぎ健康ウォーク(アプリ)での個人参加が47,194名でした。

塩釜保健所管内事業所歩数ランキング(上位3社)

No.	事業所名	所在市町村	最終平均歩数
1	亶理地区行政事務組合	亶理郡亶理町	15,056
2	岩沼市総合体育館	岩沼市	12,195
3	社会福祉法人 宮城県障がい者福祉協会 障害者支援施設 杏友園	塩竈市	11,653



参加事業所の声を紹介します！

社会福祉法人宮城県障がい者福祉協会
障害者支援施設 杏友園 様

初参加で管内第3位！



©宮城県・旭プロダクション

◆目的は様々

今回は、「仕事でよく歩くチーム」と「デスクワーク中心チーム」の2チームでエントリーしました。「仕事でよく歩くから自分の歩数を知るきっかけに」「健康とダイエットのために」など参加者の目的はそれぞれでした。

◆歩数アップを目指して

特にデスクワークチームは目標に届かない日もありましたが、仕事でも歩くことを意識したり、通勤を車から徒歩にしたり、休日は子どもと身体を動かしたり、犬の散歩をいつもより長めにしたりなど、各自がそれぞれ日常生活でできる工夫をしました。中間報告で同僚と歩数を確認することで対抗心が生まれ、歩数アップにつながりました。

◆継続は力なり

チャレンジ期間が2か月と長かったので、歩くことが習慣化したという方もいます！みんなが前向きに楽しく続けることができました。

* 賞品は参加者全員で仲良く分けました♪



「身体を動かすこと」の効果

歩数は比較的活発な身体活動の指標です。身体活動量を増やすことで多くの効果があります。

- 生活習慣病や死亡のリスクが低くなる
- 病気にかかるリスクが低い
心臓病、糖尿病、がん、認知症、ロコモティブシンドローム など
- その他、日常生活で期待できること
思考力、学習力、幸福感の向上、睡眠の向上、肥満の改善 など

参考 身体活動量アップで健康づくり！私のアクティブプランリーフレット（厚生労働省）

“ちょっとでも動く”を意識しましょう

「歩数アップチャレンジ」は
次年度も開催予定です！
多くの事業所の御参加を
お待ちしております！



3月1日～8日は女性の健康週間です。

女性ホルモンの変動で女性の心と体はさまざまな影響を受けます。女性の健康支援のHP「ヘルスケアラボ」でセルフチェックしてみませんか？



♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

